

Dieetbehandeling bij een vernauwing van de darm (grove vezel beperkt)

Dieetbehandeling voor

Naam:

Geboortedatum:

Datum van afgifte:

Naam diëtist:

Telefoonnummer diëtist:

Inhoudsopgave

Algemene adviezen	1
Vermijd voedingsmiddelen met grove vezels	2
Vermijd voedingsmiddelen die harde onverteerbare	2
stukjes bevatten	
Vermijd gasvormende producten	2
Vermijd darm prikkelende producten	2
Voorbeeld van een dagmenu	2
Ontbijt	2
2e Broodmaaltijd	2
Warme maaltijd	2
Tussen de maaltijden	3
Tabel voeding bij stenose dikke darm	3
Tot slot	4
Belangrijke telefoonnummers	4

Een vernauwing (stenose) in de darm kan de doorgang van voedselresten belemmeren. Met name grove stukken onverteerd voedsel of harde ontlasting kunnen klachten geven. Daarnaast kunnen grove vezels de darmwerking aanzetten, hetgeen kan leiden tot darmkrampen. Om te proberen klachten te voorkomen is het advies een voeding te gebruiken zonder grove vezels en harde stukjes.

Algemene adviezen

- Drink minimaal 2 liter. Wanneer u weinig plast en uw urine donker van kleur is, kan dit een teken zijn dat u te weinig heeft gedronken.
- Breng regelmaat aan in uw voedingspatroon.
- Sla geen maaltijden over.
- Eet langzaam en kauw uw eten goed, maal eventueel de voeding fijn.
- Stel het toiletbezoek niet uit als u aandrang heeft.

Vermijd voedingsmiddelen met grove vezels

- Grove graanprodukten
- Groenten met harde vezelige delen
- Vezelig fruit met pit en schil. Eet alleen geschild en ontpit fruit zonder harde, vezelige stukken en pitten.

Zie de tabel met voorbeelden

Vermijd voedingsmiddelen die harde onverteerbare stukjes bevatten

- Harde voedingsmiddelen zoals vezelrijk knäckebröd met zaden/pitten, harde broodkorsten, brood met grote graanvlokken, noten, pinda's, zaden en rauwkost.
- Taai, draderig vlees, botjes en pezen, vis met graten.

Vermijd gasvormende produkten

- ui, prei, koolsoorten, paprika, spruitjes, peulvruchten, koolzuurhoudende dranken, nieuwe aardappelen of kauwgom.

Vermijd darm prikkelende produkten

- Scherpe specerijen, alcohol, sterke koffie of sterke thee.

Voorbeeld van een dagmenu

Ontbijt

- 2 sneetjes lichtbruin brood of fijn volkorenbrood. Eventueel ter variatie wit brood, (volkoren) beschuit, creamcracker, naturel crackers, rijstwafel, Bambixpap, Brintapap, griesmeelpap, rijstepap, custardpap, havermoutpap of volle melk met cornflakes.
- Brood besmeren met dieetmargarine.
- Beleggen met vleeswaar, kaas of zoet beleg (zonder pitjes).
- Eventueel ontbijtkoek met dieetmargarine.
- Een beker melk, karnemelk of yoghurt (drank).

2e Broodmaaltijd

- 2 à 3 sneetjes lichtbruin brood of fijn volkorenbrood. Zie ontbijt voor variatie.
- Besmeren met dieetmargarine.
- Beleggen met vleeswaar, kaas of zoet beleg.
- Eventueel ontbijtkoek met dieetmargarine.
- Een beker melk, karnemelk of yoghurt (drank).

Warme maaltijd

- 1 portie lichtgebakken vlees (geen taai, draderig vlees), graatvrije vis, kip of wild zonder vel of botjes of eigerecht. Bereiden in margarine of olie, waarvan jus/saus gemaakt.
- 3 opscheplepels gekookte en goed fijngesneden groente (bijvoorbeeld andijvie, aspergepunten, bietjes, bloemkool, broccoli, courgette, ontvelde tomaat, spinazie, snij- en sperziebonen zonder draden, witlof, worteltjes) met een klontje dieetmargarine.
- 1 schaalje nagerecht (vla, yoghurt, kwark of pap, zie bij ontbijt).

Tussen de maaltijden

- Maximaal 2 porties geschild en ontpit fruit per dag (bijvoorbeeld appel, banaan, mango, meloen, nectarine, peer, perzik, pruim) of vruchtenmoes/vruchtencompote van bovengenoemde fruitsoorten.
- Sneetje lichtbruinbrood of fijn volkorenbrood met dieetmargarine en beleg.
- Ligakoek, rijstwafel, (volkoren)beschuit, ontbijtkoek of cake.
- Eventueel ijs (zonder noten of grove vulling zoals stukken chocolade), drop, pepermunt, winegum, zuurtje of spekkie.
- Thee en koffie, mineraalwater, leidingwater eventueel aangelengd met limonadesiroop, frisdrank zonder koolzuur, vruchtensap (citrusvruchten kunt u uitpersen en het gezeefde sap opdrinken), groentesap (bijvoorbeeld tomatensap), bouillon van bouillonpoeder of bouillonblokjes.

Tabel voeding bij stenose dikke darm

	Niet toegestaan	Wel toegestaan
Brood	Grove graanproducten, zoals grof volkorenbrood, donker roggebrood, brood met pitten, zaden, noten, krenten, cruesli en muesli.	Lichtbruin brood Fijn volkorenbrood
Beleg	Taaï, draderig vleesvleeswaren zoals rauwe ham, rookvlees en rosbeef.	Kaas, vlees, boter, zoet beleg
Tussendoortjes	Grove onverteerbare producten, zoals pinda's en noten.	Ligakoek, rijstwafel, (volkoren)beschuit of ontbijtkoek. Eventueel ijs (zonder noten of grove vulling zoals stukken chocolade), drop, pepermunt, winegum, zuurtje of spekkie
Aardappelen, rijst, pasta	Hard gebakken en gefrituurde aardappelen, nieuwe aardappelen.	Gekookte aardappel en aardappelpuree, goed gaar gekookte pasta/rijst, couscous.
Groenten	Groenten met harde, vezelige delen. Rauwkost. Vezelige groent zoals asperges, aubergine, bamboespruiten, bleekselderij. Champignons, doperwtten, maïs, rabarber, draderige sperzie- en snijbonen, taugé, tuinbonen en zuurkool. Vermijd gasvormende groenten zoals ui, prei, koolsoorten, paprika, knoflook, spruitjes.	Goed gaargekookte groenten zoals andijvie, bietjes, bloemkool, broccoli, courgette, spinazie, venkel, witlof, worteltjes. Avocado, pompoen, zoete aardappel

	Niet toegestaan	Wel toegestaan
Peulvruchten	geen peulvruchten, zoals witte bonen, bruine bonen, linzen en erwten.	
Fruit	Ananas, (bos)bessen, bramen, citroen, druiven, frambozen, grapefruit, kiwi, pruim, mandarijn en sinaasappel. Gedroogd fruit zoals abrikozen, dadels, krenten, rozijnen, pruimen, tutti frutti en vijgen. Kokosproducten	Fruit schillen en ontpitten; appel, peer, banaan, kersen, mango, meloen, nectarine, perzik, pruim, aardbeien OF vruchtenmoes/vruchtencompote van bovengenoemde fruitsoorten.
Vlees	Taaï, draderig vlees/vleeswaren zoals rauwe ham, rookvlees en rosbief. Als het vlees, ondanks goed kauwen, als een 'bal' in uw mond achterblijft, slik het dan niet door.	Graatvrije vis Kip zonder bot Gehakt Ei-gerechten Mals vlees
Divers	Vermijd darm prikkelende voedingsmiddelen, zoals scherpe specerijen, alcohol, sterke koffie of sterke thee. Vermijd gasvormende voedingsmiddelen zoals koolzuurhoudende dranken en kauwgum	
Dranken Streef naar 2 liter vocht per dag!	Sap met vezels	Thee en koffie, mineraalwater, leidingwater eventueel aangelengd met limonadesiroop, frisdrank zonder koolzuur, vruchtensap (citrusvruchten kunt u uitpersen en het gezeefde sap opdrinken), groentesap (bijv. tomatensap), bouillon van bouillonpoeder of bouillonblokjes.

Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met de afdeling Diëtetiek: dietetiek@etz.nl of via het secretariaat Paramedische Zorg, telefoonnummer: (013) 221 00 50.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00
 Secretariaat Paramedische Zorg: (013) 221 00 50