

Vezelarm dieet bij een (ernstige) vernauwing van de (dikke) darm

U hebt het advies gekregen uw voeding aan te passen vanwege een vernauwing of dreigende verstopping (obstructie) van uw darm. Een vezelarm dieet kan helpen om een goede doorstroming van voedselresten te behouden.

Bij dit dieet vermijdt u harde, moeilijk verteerbare voedingsvezels, vellen, pitten en andere draderige producten. Hierdoor kunt u een (dreigende) verstopping van de darm en de daarmee gepaard gaande darmkrampen voorkomen. Door een dreigende verstopping kan de darm voor de vernauwing uitzetten. Dit geeft vaak pijn, misselijkheid, een veranderd ontlastingspatroon en een verminderde eetlust.

Dit kan leiden tot een verslechtering van de voedingstoestand en conditie.

Klachten die optreden bij obstructie:

- Buikpijn
- Borrelingen in de buik (gootsteengeluiden)
- Opgezette buik
- Misselijkheid
- Opboeren
- Veranderde ontlasting

De stoelgangklachten worden meestal veroorzaakt door grove, onverteerbare voedingsvezels, vellen, noten, pitten en andere draderige producten.

Het doel van het dieet is het voorkomen van grove resten in de ontlasting en daarmee het verminderen van (buik)klachten, de kans op verstopping en het uitzetten van de darm. Dit dieet is meestal tijdelijk.

Voedingsvezels

Voedingsvezels komen voor in plantaardige producten zoals graanproducten, fruit en groente. Voedingsvezels komen onverteerd in de dikke darm terecht. Er kan onderscheid worden gemaakt tussen grove voedingsvezels en fijne voedingsvezels. De grove voedingsvezels kunnen grove resten in de ontlasting veroorzaken, fijne vezels doen dit niet. Fijne voedingsvezels zijn juist gewenst. In combinatie met voldoende vocht houden fijne vezels de ontlasting soepel en zacht waardoor deze gemakkelijker de vernauwing kan passeren.

Voedingsadvies

- Neem de tijd voor de maaltijden. Snijd het eten goed fijn. Eet langzaam en kauw goed.
- Eet regelmatig: neem naast drie hoofdmaaltijden eventueel iets tussendoor
- Drink voldoende vocht: u hebt per dag tenminste 1,5-2 liter drinkvocht nodig. Drinkvocht is niet alleen water, maar ook thee, koffie, melkproducten zoals vla en yoghurt, soep, bouillon.
- Drink ook tijdens de maaltijden. Blijf echter goed kauwen en spoel het voedsel niet weg.
- Een laxeermiddel is nodig om ervoor te zorgen dat de ontlasting het vernauwde stuk darm kan passeren. Uw behandelend arts schrijft een laxeermiddel voor..
- Klachten zoals een opgezet buik, buikpijn en misselijkheid kunnen leiden tot een verminderde eetlust en voedingsinname. Voor het behoud van een goede conditie en afweersysteem is het belangrijk dat u voldoende blijft eten. Mocht het eten problemen opleveren, neem dan contact op met uw diëtist.

Broodmaaltijd

Brood

Geschikt

Brood zonder korrels/noten/pitten/zaden

Beschuit

Matses

Cream crackers

Knackebrod zonder zaden/pitten

Toast

Onge vulde ontbijtkoek

Niet geschikt

Krentenbrood, rozijnenbrood, mueslibrood

Roggebrood

Knäckebröd met korrels/zaden/pitten

Gevulde ontbijtkoek

Beleg

geschikt

Boter, halvarine, margarine

Kaas

Komijnekaas

Smeerkaas

Hummus

Buitenlandse kaassoorten zonder noten

Vleeswaren

Zoet beleg

Niet geschikt

Friese nagelkaas

Notenpasta met stukjes noot

Pindakaas met stukjes noot

Paté met champignon, cranberry of noten

Notenpasta en pindakaas met stukjes noot

Pap

Geschikt zijn: Brinta, custard, griesmeel, havermout, rijstebloem en rijstekorrelpap

Gebruik géén: (karnemelkse) gortepap en geen vulsel zoals abrikozen, dadels, krenten, rozijnen, muesli, noten, pruimen, tutti frutti en vijgen.

Warme maaltijd

Soep

Soep kunt u maken van toegestane soorten vlees, vis, kip en de toegestane soorten groente gebruiken (zie ook onder vlees en groente).

Wilt u soep van groenten die niet zijn toegestaan? Pureer dan de groente met een staafmixer of blender.

Vlees

Geschikt zijn: malse, goed gegaarde vleesproducten.

Gebruik géén: taai, draderig vlees. Vlees kan taai zijn doordat het door de slager verkeerd is uitgesneden, door een te lange bereidingstijd of een verkeerde bereidingswijze. Als het vlees, ondanks goed kauwen, als een 'bal' in uw mond achterblijft, slik het dan niet door.

Vis, kip, wild en vegetarisch

Geschikt zijn: graatvrije vis en kip/wild zonder vel of botjes. Ei. Vegetarische vleesvervangers zonder noten. Tofu.

Gebruik géén: Tempeh.

Jus/saus

Geschikt zijn: alle soorten. Let wel op vulling.

Let op gevulde sauzen kunnen niet-toegestane producten bevatten. Deze kunt u eruit zeven (bijvoorbeeld: gezeefde champignonsaus) of pureren met de staafmixer of blender.

Groente

Groente bevat vaak veel vezels. Daarom is het van belang dat u de groente goed schoonmaakt (harde, vezelige delen verwijderen), fijnsnijdt en gaar kookt.

Wanneer u zelf gedroogde peulvruchten weekt en kookt zijn de schillen meestal stugger en moeilijker verteerbaar. Kies liever voor peulvruchten uit blik of pot of gebruik ze in gemalen vorm. Spliterwten, linzen en dahl zijn wel in gedroogde vorm toegestaan, mits u ze goed gaar kookt.

Groente

Geschikt (vers, uit blik/glas of diepvries)	Niet geschikt
Andijvie	Artisjokken
Avocado	Asperges
Bieten	Atjar
Bloemkool	Aubergine
Boerenkool	Bamboescheuten
Broccoli	Bleekselderij
Courgette	Champignons
Chinese kool	Grote doperwten
Extra fijne doperwten	Mais
Knolselderij	Rabarber
Komkommer fijn geraspt en zonder schil	Schorseneren
Kool: rode kool, spitskool, savoieekool, witte kool	Taugé
Koolraap	Ttuinbonen, grote
Koolrabi	Venkel
Paksoi	Zuurkool
Prei	Rauwe groenten
Paprika ontveld	
Postelein	
Raapstelen	
Snijbonen	
Sperziebonen	
Sugar snaps en peultjes zonder draad	
Spinazie	
Spruiten	
Tomaat ontveld	
Tuinbonen kleine en jonge	
Ui	
Wiltlof	
Worteltjes	

Aardappelen en vervangers

Geschikt zijn: gekookte/gebakken aardappels, aardappelpuree, frites, rijst (wit) en zilvervliesrijst met een korte kooktijd (8-10 minuten), (volkoren) macaroni, (volkoren) spaghetti, (volkoren) mie of mihoen.

Gebruik géén: wilde rijst of zilvervliesrijst met een lange kooktijd (40-45 minuten).

Fruit

Vers fruit bevat veel voedingsvezels, net als vruchtensap met vruchtvlees.

Gebruik fruit:

- dat rijp en vers is;
- dat geschild is;
- waarvan u de pitten en vezelige delen verwijderd heeft.

Fruit

Geschikt (zonder schil/vel en pitten)

Zacht fruit uit blik of glas

Abrikozen

Aardbeien

Appel

Banaan

Druiven

Frambozen

Kersen

Kiwi

Mango

Meloen

Nectarine

Peer

Perzik

Pruimen

Stoofperen

Geperst en gezeefd sap van citroen, grapefruit, mandarijn en sinaasappel

Niet geschikt

Ananas, verse

Bessen

Bramen

Citroen

Granaatappelpitjes

Grapefruit

Mandarijn

Passievrucht

Sinaasappel

Gedroogd fruit: abrikozen, dadels, krenten, rozijnen, pruimen, tutti frutti en vijgen

Melk en melkproducten

Alle soorten zijn geschikt. Let wel op eventueel toegevoegde fruitsoorten.

Let op: als u vruchtenyoghurt, vruchtenkwark e.d. neemt, gebruik dan alleen producten met toegestane fruitsoorten.

Versnaperingen

Geschikte soorten zijn: biscuit, kaneelbiscuitjes, lange vingers, boterkoekjes, eierkoek, onge vulde cake (eventueel met slagroom en toegestaan fruit), vruchtenvlaai met toegestaan fruit, borstplaat, zuurtjes, pepermint, vruchtenkoekjes, schuimpjes, chocolade zonder noten en/of rozijnen, chips, zoute koekjes en zoute stengels zonder zaden/pitten erop.

Gebruik géén: noten, pinda's, drop, muesli, popcorn, kokosproducten.

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/dietetiek

Contact

afdeling Diëtetiek, locatie Oost

T 020 599 34 72 (werkdagen 8.30 – 16.00 uur)

E dietetiek-oost@olvg.nl

afdeling Diëtetiek, locatie West

T 020 510 85 04 (werkdagen 8.30 – 16.00 uur)

E diëtetiek-west@olvg.nl

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 21 mei 2021, foldernr.4284