

# 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

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.
- 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.

---

## Broodmaaltijd

### Brood

#### Geschikt

Brood zonder korrels/noten/pitten/zaden

Beschuit zonder pitten/zaden

Matses

Cream crackers

Knackebrod zonder zaden/pitten

Toast

Onge vulde ontbijtkoek

#### Niet geschikt

Krentenbrood, rozijnenbrood, mueslibrood

Beschuit met pitten/zaden

Roggebrood

Knäckebröd met korrels/zaden/pitten

Gevulde ontbijtkoek

### Beleg

#### Geschikt

Boter, halvarine, margarine

Kaas

Komijnekaas

Smeerkaas

Hummus

Buitenlandse kaassoorten zonder noten

Vleeswaren

Gladde notenpasta en pindakaas (zonder stukjes)

Zoet beleg zoals (fruit)hagelslag, jam, honing, appelstroop

#### Niet geschikt

Friese nagelkaas

Paté met champignon, cranberry of noten

Notenpasta en pindakaas met stukjes noot

Zoet beleg zoals jam met velletjes en/of pitjes

## 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 en 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.

<b>Geschikt (vers, uit blik/glas of diepvries)</b>	<b>Niet geschikt</b>
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, savooiekool, witte kool	Taugé
Koolraap	Tuinbonen, grote
Koolrabi	Venkel
Paksoi	Zuurkool
Prei	Rauwe groenten
Paprika ontveld	Sla
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.

.....

<b>Geschikt (zonder schil/vel en pitten)</b>	<b>Niet geschikt</b>
Zacht fruit uit blik of glas	Ananas, verse
Abrikozen	Bessen: aalbessen, kruisbessen
Aardbeien	Bramen
Appel	Citroen
Banaan	Druiven
Bessen: blauwe bessen	Frambozen
Kersen	Granaatappelpitjes
Kiwi	Grapefruit
Mango	Mandarijn
Meloen	Passievrucht
Nectarine	Sinaasappel
Peer	
Perzik	
Pruimen	
Stoofperen	
Geperst en gezeefd sap van citroen, grapefruit, mandarijn en 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 stukjes fruit van de toegestane fruitsoorten.

## Versnaperingen

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

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

## Verminderde eetlust en/of gewichtsverlies

Mogelijk heeft u ook een verminderde eetlust en bent u zelfs een paar kilo afgevallen.

Als er sprake is van gewichtsverlies, is het belangrijk verder gewichtsverlies tegen te gaan met behulp van energie- en eiwit verrijkte voeding. Eiwit is daarbij een belangrijke bouwstof voor ons lichaam en calorieën leveren energie.

### Eiwit

Tijdens ziekte is eiwit de belangrijkste voedingsstof om goed te herstellen. Het is nodig voor het in stand houden van onze spieren, organen, bloed en voor het genezen van wonden.

Eiwit zit vooral in vlees, vis, kip, ei, vegetarische vleesvervangers (van toegestane soorten), peulvruchten (toegestane soorten), kaas, melk en melkproducten. Bij ziekte en gewichtsverlies heeft u ongeveer per dag 1,2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig. Hierop zijn enkele uitzonderingen, bijvoorbeeld als de nieren niet goed werken of bij ernstig onder- of overgewicht.

#### Lichaamsgewicht (in kilogram)

#### Hoeveelheid eiwit (in gram per dag)

50 - 59

60-71

60 - 69

72-83

70 - 79

84-95

80 - 89

96-107

90 - 99

108-119

100 of meer

Meer dan 120

In deze brochure is een eiwittabel opgenomen. Hiermee kunt u berekenen hoeveel eiwit uw voeding per dag levert en hoe u de inname van eiwit zo nodig kunt verhogen.

## Calorieën

Naast eiwit zijn voor de opbouw en herstel van het lichaam ook calorieën nodig. Calorieën leveren energie en zijn als het ware de brandstofleverancier van ons lichaam. De hoeveelheid energie die u nodig heeft is afhankelijk van uw gewicht, lengte, geslacht, leeftijd, lichamelijke activiteit en de ernst van uw ziekte.

## Voedingsadvies

- Eet regelmatig: neem naast drie hoofdmaaltijden eventueel iets tussendoor.
- Kies, als u het kunt verdragen, voor volle producten zoals volle yoghurt, volle melk, roomboter, 48+ kaas en vette vleeswaren.
- Als u minder trek heeft in eten, is het vaak makkelijker om vloeibare voedingsmiddelen te gebruiken zoals vla, yoghurt, kwark, melk, pap en soep.
- Besmeer uw brood met (dieet)margarine of roomboter en gebruik zo nodig dubbel (hartig) beleg.
- Voeg bij de bereiding van de warme maaltijd een klontje boter toe, om de warme maaltijd energierijker te maken.
- Kies een eiwitrijk nagerecht zoals vla, yoghurt, kwark, pap of pudding. Om het nagerecht energierijker te maken, kunt u ongeklepte (slag)room en/of siroop toevoegen. Gebruik het nagerecht eventueel wat later als tussendoortje.

<b>Broodmaaltijd</b>	<b>gram eiwit</b>
1 belegd bolletje (lunch OLVG), gemiddeld (zonder zaden en pitten)	9
1 snee bruin (eiwitverrijkt) brood OLVG (zonder zaden en pitten)	8
1 ei	7
1 snee wit (eiwitverrijkt) brood OLVG	6
1 wit / bruin bolletje (50 g) (zonder zaden en pitten)	5
1 portie kaas	5
1 glas soep (lunch OLVG), gemiddeld	4
1 snee brood (bruin/wit/fijn volkoren (zonder noten, zaden en pitten)	3
1 portie (100%) pindakaas (15 g) zonder stukjes noot	3
1 portie smeerkaas 20+ (15 g)	3
1 portie vleeswaren (15 g)	3
1 portie hummus (20 g)	2
1 portie vlees- /vis- / eisalade (20 g)	2
1 knäckebröd / ontbijtkoek / beschuit (zonder noten, zaden en pitten)	1
1 portie zoet beleg	0
1 portie boter / margarine / halvarine	0

<b>Dranken</b>	<b>gram eiwit</b>
water / thee / koffie	0
limonade / frisdrank / vruchtensap (zonder vrucht vlees)	0
bouillon	0

<b>Fruit</b>	<b>gram eiwit</b>
1 schaalte vruchtenmoes energie- en eiwitverrijkt (OLVG)	4
1 portie fruit van de toegestane soorten	1

<b>Warme maaltijd</b>	<b>gram eiwit</b>
1 pannetje warme maaltijd met vis (OLVG), gemiddeld	19
1 pannetje warme maaltijd met vlees (OLVG), gemiddeld	17
1 pannetje warme maaltijd vegetarisch (OLVG), gemiddeld	17
1 portie vis (100 g)	22
1 portie vlees of kip (100 g)	20
1 portie vleesvervanging (100 g zoals kipstukjes, vega gehakt, tofu)	12
1 opscheplepel peulvruchten (linzen, kapucijners, bruine bonen uit blik of pot etc.)	4
1 opscheplepel macaroni / pasta	1
1 opscheplepel rijst	1
1 kleine gekookte aardappel / 1 opscheplepel aardappelpuree	1
1 opscheplepel groente van de toegestane soorten	1
1 sauslepel jus of saus	0



**Zuivelproducten (150 ml of 150 g)****gram eiwit**

1 schaaltje magere kwark naturel	14
1 schaaltje Skyr yoghurt	14
1 schaaltje volle naturel kwark	11
1 schaaltje halfvolle vruchtenkwark met de toegestane fruitsoorten	10
1 schaaltje sojayoghurt (Alpro)	9
1 schaaltje pap (Zuivelhoeve, OLVG)	9
1 pakje plantaardige zuiveldrink (sojadrink naturel ongezoet) (250 ml)	8
1 glas shake/smoothie (OLVG), gemiddeld	7
1 glas melk/karnemelk/chocolademelk/yoghurt drank/sojadrink	5
1 schaaltje vla	5
1 schaaltje pap van de toegestane soorten	5
1 schaaltje nagerecht (OLVG)	5
1 schaaltje Griekse yoghurt 10% vet	4
1 schaaltje sojavla Alpro (OLVG)	4
1 glas plantaardige zuiveldrink (amandel-, rijst-, haverdrink ongezoet)	1

**Drinkvoeding verkrijgbaar in OLVG****gram eiwit**

1 flesje Nutridrink compact proteïn	18
1 flesje Nutridrink yoghurtstyle	12
1 flesje Nutridrink juicy style	8

**Drinkvoeding overig****gram eiwit**

1 flesje eiwitrijke drinkvoeding van Fresenius, Nestlé of Abbott	17-20
1 flesje energie-rijke drinkvoeding van Fresenius, Nestlé of Abbott	11-12

<b>Tussendoortje OLVG</b>	<b>gram eiwit</b>
1 pakje Arla protein (250 ml)	26
1 flesje Melkunie Proteinshake (200 ml)	20
1 fles Vifit (500 ml)	15
1 knijpzakje Breaker High Protein (200 ml)	12
1 schaaltje halfvolle vruchtenkwark met toegestane fruitsoorten	10
1 schaaltje Unox soep	10
1 kaasblokje (40 g)	10
1 schaaltje eiwitrijke vla Boermarke	9
1 zoete/hartige middag snack (OLVG), gemiddeld	6
1 pakje chocolademelk (200 ml)*	6

<b>Tussendoortje overig</b>	<b>gram eiwit</b>
1 maatschep eiwitpoeder (diverse merken)	15-20
1 haring graatvrij	12
1 portie gerookte zalm voor op een snee brood/geroosterde boterham (40 g)	12
1 portie gerookte/gestoomde graatvrije makreel voor op een snee brood (40 g)	8

**U heeft het advies gekregen om eiwitrijke producten te gaan gebruiken. Onderstaande voedingsmiddelen zijn te koop in de supermarkt, drogist of online.**

**Eiwit verrijkte voeding**

**Te koop bij supermarkt en drogist**

Naam product	Eenheid	Eiwit (g)	Kcal	Kh (g)	Informatie
AH Proteïne smoothie *Lactosevrij	250 ml	9	170	24	Smoothie van fruit met soja eiwit, in 2 smaken 
Arla Skyr Yoghurt	150 g	14-17	100	11-13 (naturel: 6 g)	Eiwitrijke yoghurt in diverse smaken (beker van 500 g) 
Alpro Kwark *Lactosevrij	150 g	9	100	4	Plantaardige variatie op kwark (beker van 500 g) 
Breaker High Protein	200 g	12	170	26	Knijpzakje met eiwitrijke yoghurt 
Breaker High Protein No sugar added	200 g	11	100	10	Knijpzakje met eiwitrijke yoghurt met minder suiker, in 2 smaken 
Ehrmann high protein mousse	200 g	20	150	10	Eiwitrijke mousse verkrijgbaar in chocolade en vanille 
Ehrmann eiwitrijke pudding *Lactosevrij	200 g	20	150	11	Verkrijgbaar in meerdere smaken 

Naam product	Eenheid	Eiwit (g)	Kcal	Kh (g)	Informatie
Hipro Proteine Shake	300 ml	25	185	18	Eiwitrijke zuiveldrank in diverse smaken 
Hipro Proteine Skyr	160 g	15	90	7	Eiwitrijke skyrstyle zuivel in diverse smaken 
Isey Skyr	170 g	16	100	8	Eiwitrijke skyr in diverse smaken (beker van 170 of 400 g)  
	150 g	14	110	6	
Lindahls Kvarg	150 g	17	90	5	Kwark in diverse smaken (beker van 150 of 500 g) 
Lindahls protein pudding	150 g	15	110	11	Eiwitrijke pudding in vanille en chocolade-smaak 
Milbona (LIDL) Skyr drank	330 ml	24		15	Drinkyoghurt op basis van skyr 
Milbona (LIDL) skyr	150 g	13	85	6	Skyr met vruchtensmaak 
Protein Melkunie Drink *Lactosevrij	482 ml	26	225	22	Eiwitrijke houdbare drink in meerdere smaken (fles 482 ml) 

Naam product	Eenheid	Eiwit (g)	Kcal	Kh (g)	Informatie
Protein Melkunie Yoghurt on the go	200 g	20	145	11	Knijpzakje met eiwitrijke yoghurt in diverse smaken 
Protein Melkunie Pudding *Lactosevrij	200 g	20	145	15	Eiwitrijke pudding in meerdere smaken 
Protein Melkunie Quark *Lactosevrij	150 g	10	100	10	Eiwitrijke kwark in diverse smaken (beker 450 en 200 g)  
	200 g	20	135	13	
Protein Melkunie Shake	250 ml	20	170	15	Eiwitrijke shake in diverse smaken  
Repower shake	500 ml	30	280	21	Houdbare eiwitdrink verkrijgbaar in 2 smaken 

## Animatie eiwitrijke voeding

Scan deze code met uw smartphone of kijk op <https://www.youtube.com/watch?v=2ZGhOuyiRPg>



## 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/vergoeding-kosten-behandeling](http://www.olvg.nl/vergoeding-kosten-behandeling)

Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op [www.olvg.nl](http://www.olvg.nl) maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

### Meer informatie online

- [www.olvg.nl/dietetiek](http://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](mailto:dietetiek-oost@olvg.nl)

#### afdeling Diëtetiek, locatie West

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

E [diëtetiek-west@olvg.nl](mailto: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](http://www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden)

Aanmelden MijnOLVG via [www.mijnolvg.nl](http://www.mijnolvg.nl) | Klacht of opmerking: [www.olvg.nl/klacht](http://www.olvg.nl/klacht)

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 18 juli 2023, foldernr.4284