

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Voedingsadvies

Restenarme voeding bij diverticulitis

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel.+32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste

Deze brochure bevat een uitgebreid voedingsadvies. Het kwam tot stand door het verzamelen van wetenschappelijke informatie in combinatie met de deskundigheid van onze afdeling Diëtik.

Heeft u na het lezen nog vragen, aarzel dan niet om ons te contacteren.

De diëtisten
089 80 68 10

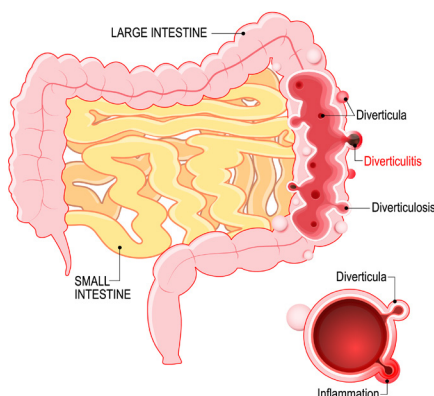
INHOUDSTAFEL

1.	Inleiding	3
2.	Voedingsdriehoek	4
3.	Bewegingsdriehoek	5
4.	Voedingsadvies	6
5.	Richtlijnen	7
6.	Extra info	20

01 INLEIDING

Bij bepaalde darmaandoeningen is restenarme voeding aangewezen. Restenarme voeding is een voeding die weinig vezels bevat. Zo worden de darmen minder belast. Meestal moet dit dieet tijdelijk gevolgd worden en mag er langzaam aan terug overgeschakeld worden naar gezonde voeding.

Diverticulitis



Divertikels zijn zakvormige uitstulpingen in de darmwand. Ze komen meestal voor in het laatste gedeelte van de dikke darm. Deze worden veroorzaakt door een verhoogde druk in de darm, vaak het gevolg van constipatie t.g.v. een vezelarme voeding.

Het voorkomen van deze divertikels zijn onschuldig maar wanneer een divertikel ontstoken geraakt spreken we van diverticulitis. De klachten bij diverticulitis zijn meestal: Diarree, koorts, aanhoudende pijn, buikkrampen, misselijkheid en braken.

02 VOEDINGSDRIEHOEK

De voedingsdriehoek geeft weer wat de voorkeur krijgt en wat er beter beperkt wordt. De plaats van een voedingsmiddel in de voedingsdriehoek weerspiegelt het effect op uw gezondheid. Helemaal bovenaan staat water. Daaronder is de voedingsdriehoek onderverdeeld in drie zones: donkergroen, lichtgroen en oranje. Naast de voedingsdriehoek bevindt zich de rode bol, de restgroep. Voor een gezond voedingspatroon kiest u best voor voedingsmiddelen uit voedingsdriehoek en beperkt u zoveel mogelijk producten uit de rode bol. Dat komt zowel uw gezondheid als het milieu ten goede.



VOEDINGSDRIEHOEK

Gezond én duurzaam eten. Wat is dat en hoe doe je dat precies? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het helder samen in de voedingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

- 1 Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.
- 2 Beperk producten van dierlijke oorsprong.
- 3 Drink vooral water.
- 4 Beperk ultrabewerkte producten tot een minimum.
- 5 Varieer en zoek alternatieven. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente.



03 BEWEGINGSDRIEHOEK



BEWEGINGSDRIEHOEK

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen. Wat is dat en hoe pak je dat aan? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het samen in de bewegingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

- 1 **Zit minder lang stil én beweeg meer.**
Wil je nog actiever en fitter worden? Vervang dan licht intensieve activiteiten door matig intensieve bezigheden. Wandel bijvoorbeeld eens stevig door.
- 2 **Pak het stap voor stap aan.** Geef niet op bij een terugval. Zo is élk beetje beweging beter dan niks.
- 3 **Ga voor een gezonde gewoonte en wissel elke dag zitten, staan en bewegen af.**
- 4 **Varieer.** Probeer niet alleen in je vrije tijd minder te zitten en meer te bewegen. Denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.
- 5 **Vervang minder gezonde keuzes door gezonder gedrag.** Zit je vaak stil? Sta dan geregeld even recht of maak een ommetje.
- 6 **Zitten, staan en bewegen afwisselen zorgt voor een goed en fit gevoel. Kies voor iets wat je graag en met volle overtuiging doet.** Zo zet je gemakkelijker die eerste stappen en houd je vol.
- 7 **Stel een plan op en bepaal wat je gaat doen, waar, wanneer, hoelang en met wie.** Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en oplossingen daarvoor.
- 8 **Pas je omgeving aan** zodat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen in het zicht, of leg je stappenteller elke avond op je nachtkastje.

04 VOEDINGSADVIES

Het is mogelijk dat u in het begin van de behandeling nuchter blijft. Nadien wordt de voeding uitgebreid naar een strikt restenarme voeding. Dit mag echter maar enkele dagen gevolgd worden. Hierna zal er een breedrestenarme voeding gevolgd moeten worden. Restenarme voeding prikkelt de darmen zo weinig mogelijk en blijft slechts korte tijd in het maagdarmstelsel. Het wordt ook snel en gemakkelijk verteerd.

Eénmaal de ontsteking van de divertikels volledig voorbij is kan u geleidelijk overschakelen naar een vezelrijke voeding indien de dokter het niet anders zegt.

4.1 Principes van breed-restenarme voeding

- Vermijd vezelrijke voeding;
- Vermijd voeding met veel taai bindweefsel;
- Vermijd voeding die prikkelend/irriterend werkt;
- Vermijd sterk verhitte vetstoffen;
- Vermijd rauwe voedingsmiddelen;
- Wees zuinig met smeer- en bereidingsvetten en maak hoofdzakelijk gebruik van magere voedingsmiddelen om de maaltijd licht verteerbaar te maken.

4.2 Algemene Richtlijnen

- Gebruik frequente kleine maaltijden;
- Sla geen maaltijden over;
- Eet rustig en kauw goed;
- Vermijd zware inspanningen en stress na de maaltijd;
- Drink voldoende, bij voorkeur water.

05 RICHTLIJNEN

De voedingsmiddelen in de kolom “aanbevolen” zijn de beste keuze. De kolom “te mijden” bevat voedingsmiddelen die als minder goed beschouwd worden. Geen enkel voedingsmiddel dat hierin vermeld staat, is strikt verboden maar kunnen wel klachten geven.

De voedingsmiddelen **in het vet** zijn de enige van groenten-, fruit- en aardappel bereidingen/vervangingen die in het begin mogen gebruikt worden daar ze de darm niet gaan belasten.

Dranken

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
Water, gearomatiseerd water	Bruiswater
Koffie, thee (niet te sterk)	Sterke koffie, thee
Gezeefde fruitsap (van druif, appel en ananas), groentesap, smoothie	Fruitsap (van sinaasappel en pompelmoes)
Niet bruisende frisdranken, energydranken en sportdranken	(light) frisdranken met bruis
	Alcoholische dranken

Groenten

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
Verse groenten of diepvries-groenten: licht verteerbaar en zelf bereiden (zacht gekookt of gestoomd, start met gepureerd): Spinazie, andijvie, boterbonen, prinsessenbonen, witloof, preiwit, broccoli, bloemkool, wortel, courgette (ontpit), aubergine, venkel, knolselder, aspergepunten, witte gedeelte van prei, romanesco Groentesoep van toegelaten groenten (gemixt) Conserven van toegelaten groenten Tomatenpuree	Rauwe groenten Bereide (diepvries)groenten Zwaar verteerbare groenten: Spruiten, koolsoorten, ui, artisjok, avocado, bieten, maïs, champignons/paddestoelen, paprika, paksoi, rapen, rabarber, schorseneren, selderij, peulvruchten (erwten, witte bonen, linzen, ...) Groentesoep van niet toegelaten groenten Soep o.b.v. pakjes Conserven van niet toegelaten groenten Gepekeld groenten, olijven Groentechips en groentefrietjes Groentespread en tapenades

Fruit

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
Vruchtenmoes Gekookt of gestoomd fruit (vers of diepvries), bv: appel, peer Rijpe appel, peer, banaan, meloen en druiven (geschild en ontdaan van pitjes) Fruit uit blik of glas (van toegelaten fruit) Confituur, confituur met verlaagd suikergehalte, (zonder pitjes/ velletjes), stroop,...	Onrijp fruit Steenvruchten (bv. nectarine, pruim, perzik, kers, mango, abrikoos, avocado,...) Kiwi, bessen, ananas, citroen, aardbei, framboos, verse vijgen, granaatappel, lychee, mandarijn, sinaasappel, pompelmoes Fruit uit blik of glas (van niet toegelaten fruit) Gedroogd of gevriesdroogd fruit

Brood, beschuit en ontbijtgranen

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
Oudbakken of geroosterd wit brood (later mag ook licht bruin brood)	Volkoren-, rogge- of meergranen-brood
Witte beschuit, cracker, knäckebröd	Volkoren beschuit, cracker, knäckebröd
Witte pistolet, piccolo, stokbrood, sandwiche	Volkoren pistolet, piccolo, stok- of pitabrood
Witte bloem, meel en broodmix	Volkoren meel en broodmix
Witte rijstwafel en varianten o.b.v. maïs, spelt,...	Volkoren rijstwafel en varianten o.b.v. maïs, spelt,...
Vezelarme ontbijtgranen zonder toevoegingen	Volkoren ontbijtgranen met of zonder toevoegingen
	Havervlokken, havermout, muesli, granola

Aardappelen, rijst en deegwaren

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
Puree Gekookte aardappelen (goed gaar gekookt) Witte deegwaren, rijst en rijstnoedels Couscous	Aardappelpuree in poedervorm Gebakken aardappelen, nieuwe aardappelen Volkoren pasta, zilvervliesrijst Volkoren couscous, bulghur en quinoa Frieten, kroketten, aardappelgratin (Light) chips

Peulvruchten en vleesvervangers

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
Eieren	Vleesvervangers zoals: tofu, tempé, seitan, (gepaneerde) groenteburgers, (gepaneerde) quorn Peulvruchten (linzen, kikkererwtten, bruine en witte bonen,...)

Noten en zaden

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
	Alle noten en zaden Kokosnoot Nootjes met korstje (bv. paprikanootjes) Nootjes met chocolade (bv. M&M's) Chocopasta, notenpasta

Oliën en vetten

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
Smeervetten: • minarine • zachte margarine (smeerbaar bij koelkast-temperatuur) Bereidingsvetten: • zachte bak- en braadvetten (vlootje of vloeibaar) (licht gesmolten maar niet gebruind) Alle oliën	Boter Halfvolle boter Reuzel, ossewit Palm- en kokosolie Harde margarines (in blok/wikkel verpakt) Frituurvet, frituurolie

Vis, schaal- en schelpdieren

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
Verse en diepgevroren vis: onbereid en niet gepaneerd Magere vis (baars, kabeljauw, rog, tarbot, tong, tonijn, wijting, schelvis, schar, schol, snoek, dorade, pieterman, pladijs, heibot, ...) Vette vis (zalm, zalmforel, makreel, sardienen, ansjovis, rolmops, bokking, haring, forel, paling, botervis, sprout) Schaal- en schelpdieren Surimi	Gefrituurde visproducten zoals calamaris en garnaalkroketten Vis met toevoeging van mayonaise of olie Vissalades Gepaneerde vis

Vlees

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
Rundvlees: alle soorten	Taaï en draderig vlees (bv. stoofvlees, ...)
Kalfsvlees: alle soorten	Gepaneerd vlees (bv. schnitzel)
Varkensvlees: alle soorten	Gefrituurde vleesproducten
Lamsvlees: alle soorten	
Paardenvlees: alle soorten	
Wild: alle soorten	
Gevogelte: alle soorten	
Vleeswaren: alle soorten	
Bij voorkeur mager vlees Licht gebakken of gebraden, geroosterd, gestoofd of gekookte en ontdaan van taaie stukken	

Melk en alternatieven

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
Melk, melkdranken, Kefir, Ayran, karnemelk	
Yoghurt natuur, gemixte fruityoghurt (in later stadium met stukjes)	
Melkdessert (bv. flan, pudding, ...)	Zware melkdesserten (bv. tiramisu, chocomousse, ...)
Calcium- en vitamineverrijkte sojadrink	
Calcium- en vitamineverrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja natuur (in later stadium met stukjes)	
Calcium- en vitamineverrijkte alternatieven voor pudding	

Kaas

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
Harde en zachte kaas, geitenkaas, mozzarella, mascarpone, ricotta, feta Plattekaas, verse kaas natuur (later met stukjes fruit), Cottage Cheese Smeerkaas	Snacks met kaas(smaak) Kaaskroket

Specerijen en sauzen

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
Zachte kruiden (bv. oregano, tijm, laurier, dragon, kaneel, marjolein, basilicum, ...)	Peper, nootmuskaat, paprikapoeder, kerrie, Spaanse peper, azijn, citroen, Engelse saus, mosterd, pickels, augurken, olijven, kappertjes, look, bieslook, ui
Tomaten ketchup	Curry ketchup
Zelfbereide yoghurt- of plattekaassausjes	
Dressing, vinaigrette, mayonaise	Fantasiesauzen (bv. samurai, andalouse, bickysaus,...) Sojasaus, ketjap, sambal, vissaus

In de restgroep vindt u:

- alcoholische dranken en de alcoholvrije alternatieven;
- suikerrijke dranken en light versies;
- suikerrijke voedingsmiddelen;
- vetrijke snacks en fastfood;
- bewerkt vlees.

Deze producten zijn niet nodig voor een evenwichtige voeding en kunnen bij te hoge inname zelfs de gezondheid schaden. Ze zijn ongezond, maar helaas ook aantrekkelijk. Iedereen bezwijkt al eens voor deze genotsmiddelen. Op zich geen probleem zolang ze maar een klein deel van uw dagelijkse voedingsinname vormen.

Houd echter wel rekening met de principes van een restenarme voeding in paragraaf 4.1.

Voedingsmiddelen met een hoog vetgehalte of die alcohol bevatten kunnen de klachten verergeren.

06 EXTRA INFO

Het gaat hier om algemene richtlijnen, daarbuiten moet steeds rekening gehouden worden met de gevoeligheid van iedere persoon.

Zo zullen sommige personen bepaalde toegelaten voedingsmiddelen niet en andere te mijden voedingsmiddelen wel verdragen.

Het is aangewezen de huisarts, de specialist(e) of diëtist(e) te raadplegen alvorens veranderingen in het dieet aan te brengen.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be