

ZOL GENK

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



Voedingsadvies

Restenarme voeding

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 Diëtiëk.

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	3
3. Bewegingsdriehoek	4
4. Voedingsadvies	4
5. Richtlijnen	5
6. Extra info	19

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.



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.

4.1 Principes van breed-restenarme voeding

- Vermijd vezelrijke voeding;
- Vermijd voeding met veel taai bindweefsel;
- Vermijd voeding die prikkelend/irriterend werkt;
- Vermijd vetrijke voeding;
- Vermijd sterk verhitte vetstoffen;
- Vermijd rauwe voedingsmiddelen.

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 kolommen aanbevelen, geen voorkeur en te mijden geven de richtlijnen van de gezonde voeding weer (rekening houdend met resten-arme voeding). De voedingsmiddelen in de kolom "aanbevelen" zijn de gezondste keuze. De kolom "te mijden" bevat voedingsmiddelen die als minder gezond beschouwd worden of veel resten bevatten. Geen enkel voedingsmiddel dat hierin vermeld staat, is strikt verboden.

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	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Water Gearomatiseerde waters, zonder suiker of zoetstof Koffie, thee, cichorei zonder suiker of zoetstof (niet te sterk)	Groentesap	Bruisdranken (Light) frisdranken en energydranken Sportdranken Sterke koffie, thee, cichorei zonder suiker of zoetstof Gesuikerde dranken op basis van thee en koffie met suiker of room Smoothies en fruitsap Tafelbier, alcohol, alcoholvrije bieren

Groenten

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Verse groenten of diepvriesgroenten (zelf te bereiden): zacht gekookt of gestoomd en eventueel gepureerd: fijngehakte spinazie, andijvie, boterbonen, prinsessenbonen, witloof, preiwit, broccoli, bloemkool, wortel, courgette, aubergine, venkel, knolselder, aspergepunten Groentesoep (toegelaten groenten), met 1 bouillonblokje of 5g zout/L, zonder room of vlees	Conserven (toegelaten groenten) Groentesoep van de toegelaten groenten met room, vlees of meer dan 1 bouillonblokje of meer dan 5g zout/L	Rauwe groenten Zwaar verteerbare groenten: spruiten, koolsoorten, ui, champignons/paddestoelen, paprika, rabarber, maïs, peulvruchten (erwten, witte/bruine bonen, linzen,...) Diepvriesgroenten (bereid) Conserven (te mijden groenten) Gepekeld groenten, olijven Groentechips Groentefrietjes Soep o.b.v. pakjes

Fruit

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Vruchtenmoes Gekookt of gestoomd fruit (vers of diepvries), bv: appel, peer, meloen, banaan,... (ontdaan van schil en pitjes) Fruit uit blik of glas op eigen sap (van toegelaten fruit) Later: kleine hoeveelheden rijp, geschild fruit (van toegelaten fruit)	Fruit uit blik of glas op siroop (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, druif, aardbei, framboos, verse vijgen, granaatappel, lychee Fruitsappen en smoothies Gedroogd of gevriesdroogd fruit

Brood, beschuiten en ontbijtgranen

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

Aardappelen, rijst en deegwaren

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Puree bereid zonder boter/eidooier Gekookte aardappelen Witte deegwaren en rijstnoedels Witte rijst, couscous	Puree bereid met boter/eidooier	Frieten, kroketten Gebakken aardappelen Nieuwe aardappelen Aardappelpuree in poedervorm (Light) chips Zilvervliesrijst Volkoren couscous, bulghur, quinoa

Peulvruchten / vleesvervangers

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

Noten en zaden

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
		Alle noten en zaden Dranken op basis van noten Nootjes met korstje (paprikanootjes) Nootjes met chocolade (M&M's) Chocopasta, notenpasta

Oliën en vetten

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Smeervetten: • minarine • zachte margarine (smeerbaar bij koelkasttemperatuur) Bereidingsvetten: • zachte bak- en braadvetten (vlootje of vloeibaar) (licht gesmolten maar niet gebruikt) Alle oliën		Boter Halfvolle boter Reuzel, ossewit Palm- en kokosolie Harde margarines (in blok/wikkel verpakt) Frituurvet (vast bij koelkasttemperatuur) Frituurolie (mix van plantaardige oliën)

Vis, schaal- en schelpdieren

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<i>Verse en diepgevroren vis</i> Onbereid en niet gepaneerd visproducten (gekookt, gestoomd, licht geroosterd, licht gebakken, of in de oven) Vis in blik (eigen nat) Schaal- en schelpdieren zonder toevoegingen	<i>Toevoeging van olie</i> Gerookte of gepaneerde vis Surimi Tonijn, makreel, sardienen, ansjovis (in olie), mosselen of rolmops (op azijn), Pilchard (in tomaten-saus) Vissalade (zelfbereid)	<i>Toevoeging van zout of mayonaise</i> Gefrituurde visproducten zoals calamares en garnaa-kroketten Vissalade (kant-en-klaar)

Vlees

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<i>Vers vlees</i>	<i>Vers vlees, bewerkt</i>	<i>Bewerkt vlees / charcuterie</i>
Vers rundvlees (bv. biefstuk)	Orgaanvlees	Gerookte vleeswaren: gerookte ham, filet d'Anvers, filet de Saxe
Vers kalfsvlees (bv. kalfsgebraad)	Gepaneerd vers vlees (bv. schnitzel)	Spek
Vers mager/halfvet varkensvlees (bv. varkenshaas)	Vers gehakt en gehaktbereidingen varken, varken-rund, varken-kalf (bv. hamburger)	Filet américain, beuling, vleessalades, salami, paté
Kalkoenborst, kip	Rauwe ham, gekookte ham, nootham, beenham, schouderham	
Vers paardenvlees of schapenvlees	Kippenwit, kalkoen-ham, gebrad en rosbief	
Haas, ree		
Wild gevogelte (licht gebakken of gebraden, geroosterd, gestoofd of gekookt en ontdaan van taaie stukken)		

Melk en alternatieven

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<i>Mager of halfvol</i>	<i>Mager of halfvol met toevoegingen</i>	<i>Vol</i>
Melk, Kefir, Ayrar, karnemelk	Melkdranken met suiker of zoetstof (bv. fruit-melkdranken, yoghurt-drinks,...)	Dessert op basis van room (bv. roomijs, tiramisu, chocomousse,...)
Yoghurt natuur		
Calcium- en vitamineverrijkte sojadrink natuur	Yoghurt met suiker of zoetstof zonder stukjes fruit (in later stadium mag met stukjes)	Dessert/dranken op basis van chocolade
Calcium- en vitamineverrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja natuur	Desserts op basis van melk (bv. pudding, flan,...)	Slagroom, gesuikerd
	Calcium- en/of vitamineverrijkte sojadrink met fruitsmaak, alternatieven voor yoghurt o.b.v. soja met suiker of zoetstof, desserts o.b.v. soja	Calcium- en/of vitamineverrijkte sojadrink met chocoladesmaak, chocoladedesserts o.b.v. soja
		Room, koffieroom Plantatardig alternatief voor room, light room

Kaas

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<i>≤ 20g vet per 100g kaas</i> Magere plattekaas, verse kaas met fruit zonder stukjes (in later stadium mag met stukjes), halfvolle plattekaas, Cottage Cheese, magere smeerkaas, ricotta Magere zachte kaas, verse licht kaas, zachte verse geitenkaas, harde kaas 30+, mozzarella	<i>> 20g vet per 100g kaas</i> Brusselse kaas (hoog zoutgehalte) Franse zachte kazen, feta, zachte geitenkaas, verse kaas, Leerdammer, Emmentaler, Parmezaan, abdijskazen Vette smeerkaas, harde kaas 40+ en hoger, verse roomkaas, kruidenkaas, mascarpone	Volle plattekaas Snacks met kaas (smaak) Kaaskroket Zoute snacks met kaas/kaassmaak (bv. chips en borrelhapjes) Dipsaus met kaas

Specerijen en sauzen

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

Restgroep

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 breed-restenarme voeding in paragraaf 4.1.

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.

[illegible]

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