

ZOL GENK

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



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 patiënt,

Er werd aan u een vezelarme voeding voorgeschreven. Indien er na het lezen van deze brochure nog vragen zijn kan u ons contacteren op volgende nummers:

Ellen Franco
089/80 68 41

Evelien Truijen
089/80 68 42

Liesbeth Theunis
089/80 68 44

Michaela Bellemans
089/80 68 45

Valerie Smeets
089/80 68 46

INHOUDSTAFEL

1. Dranken	4
2. Groenten	5
3. Fruit	7
4. Volle granen en aardappelen	8
5. Peulvruchten en vleesvervangers	11
6. Noten zaden en pitten	12
7. Vetstof	13
8. Vlees en vis	14
9. Melkproducten en kaas	15
10. Eieren	16
11. Andere	17
15. Uitbreiding van de restenarme voeding naar een normale gezonde voeding	18

Het doel van een **vezel- of restenarme** voeding is het verkleinen van het risico op doorgangsstoornissen in de dunne darm en een zo minimaal mogelijke prikkeling van de dikke darm. Het wordt onder andere toegepast voor of na een darmoperatie, bij een ontsteking aan de darm of als voorbereiding op een onderzoek.

Voedingsmiddelen die weinig of geen vezels bevatten mogen vrij worden gebruikt en vezelrijke voedingsmiddelen worden best beperkt. Voedingsvezels komen enkel voor in **plantaardige voedingsmiddelen**: groenten, fruit, graanproducten, aardappelen, peulvruchten,... De tabellen die volgen, geven een idee van wat wel of niet kan worden gebruikt. **Dierlijke voedingsmiddelen** zoals vlees, vis, eieren, melk en melkproducten leveren weinig of geen vezels en kunnen in normale hoeveelheden worden gebruikt. Hard of taai vlees, zoals bijvoorbeeld stoofvlees, kan eventueel worden gemalen. Smeer- en bereidingsvetten bevatten geen vezels. Om de maaltijden licht verteerbaar te maken bevelen we aan zuinig te zijn met smeer- en bereidingsvetten en hoofdzakelijk gebruik te maken van magere voedingsmiddelen. Om de darm niet te prikkelen is het goed om bereidingen niet te scherp te kruiden.

Deze voedingsrichtlijnen worden enkel toegepast tijdens het verblijf in het ziekenhuis en tijdens de periode in de thuissituatie volgend op de ziekenhuisopname. Het is dus geen permanente of blijvende voedingsaanpassing.

Voor de uitbreiding van deze voeding zie p. 18

01 DRANKEN

Dranken bevatten geen vezels. Het menselijk lichaam bestaat voor 65% uit water. Water is dus het belangrijkste onderdeel van ons lichaam en we kunnen niet zonder. Je hebt elke dag 1,5 liter water nodig bovenop het vocht dat al in de voeding zit.

Goede keuze	Minder goede keuze
Water Koffie en thee* Bouillon Niet bruisende frisdranken	Bruisende dranken Alcoholische dranken

***bij verteringsproblemen: slappe koffie en thee, en hoeveelheid beperken.**

02 GROENTEN

Groenten bevatten veel vezels. Verspreid de inname goed over de verschillende maaltijden en neem een kleine portie per keer. Rauwe groenten zijn zwaar verteerbaar en dus af te raden. Om ze lichter verteerbaar te maken, verwijder harde schillen en pitten en laat de groenten goed gaar koken of stomen. Je mag ze eventueel na het koken opstoven in een klein beetje vetstof.

Goede keuze	Minder goede keuze
Rijpe tomaten zonder vellen of pitten	Rauwe groenten (met uitzondering van rijpe tomaten zonder vellen of pitten).
Tomatenpuree	
Andijvie (gemixt), bloemkool, broccoli, geschilde en ontpitte courgette, knolselder (indien verwerkt tot stampot), pompoen, het witte deel van de prei, fijngesneden prinses- of snijboontjes, romanesco, sojascheuten, gemixte of gehakte spinazie, venkel, witloof, wortelen	Zwaar verteerbare groenten, zoals: ajuin, artisjok, avocado, bieten, groene en gele bonen, champignons, koolsoorten (met uitzondering van bloemkool en broccoli), maïs, paksoi, paprika, rapen, schorseneren, selderij, spruiten
Groentesappen	

2.1 Soep

Soep bevat vezels. Gebruik soep eventueel tussendoor of een uurtje voor de hoofdmaaltijd. Bereid de soep zonder ui of look. Bouillonblokjes mogen gebruikt worden om de soep op smaak te brengen. Mix of zeef de soep.

Goede keuze	Minder goede keuze
Bouillon	Soep van groenten die niet licht verteerbaar zijn vb. peulvruchtensoep zoals erwten- en linzensoep, uiensoep,...
Gemixte soep van groenten vermeld bij 'goede keuze'	Kant-en-klare soep: vers, diepvries, pakjes, tetrabrik en blik
	Sterk gekruide soepen: kerriesoep, goulashsoep,...

03 FRUIT

Fruit bevat veel vezels. In een gezonde voeding worden twee tot drie stukken fruit per dag aangeraden. Voel wat je kan verdragen. In het begin kan je kiezen voor opgelegd fruit, gestoomd fruit of fruitmoes. Start erna eventueel met één stuk zacht, rijp en geschild fruit en bouw langzaam op.

Goede keuze	Minder goede keuze
Opgelegd fruit	Gekonfijt fruit
Fruitmoes op basis van appel of peer	Gedroogd fruit: dadels, krenten, pruimen, rozijnen en vijgen
Rijpe appel, banaan en peer	Ananas, bessen, passievrucht, kiwi
Rijpe meloen en druiven zonder pitten of schillen	Citrusfruit: citroen, mandarijn, sinaasappel, pompelmoes...
	Steenfruit: kersen, perziken, pruimen
Beperkt toegelaten: Druiven-, ananas- en appelsap	Citrussap: sinaasappelsap, pompelmoessap

04 VOLLE GRANEN EN AARDAPPELEN

4.1 Brood, beschuiten en ontbijtgranen

Volle granen bevatten vezels. In een gezonde voeding kiezen we best voor volkoren graanproducten. Om de spijsvertering minder te belasten is het tijdelijk aangewezen om voor de “witte” soorten te kiezen.

Goede keuze	Minder goede keuze
Wit brood (niet te vers)	Vers brood, volkoren- of meergranenbrood, roggebrood, speltbrood, krenten- of rozijnenbrood, notenbrood, suikerbrood, bruine pistolets, bruine sandwiches, volkoren beschuiten, croissants, chocoladebroodjes en andere koffiekoeken
Witte broodjes of wit stokbrood, sandwiches, pistolets, toastbrood	
Witte/natuur beschuiten, witte crackers	Volkoren ontbijtgranen of muesli, havermout, Brinta, ontbijtgranen met chocolade of gedroogd fruit
Gepofte rijst en maïscornflakes	

4.2 Graanproducten

Goede keuze	Minder goede keuze
Witte deegwaren, witte rijst, cous-cous	Volkoren deegwaren, zilvervliesrijst, gekookte tarwe (bulgur, Ebly), quinoa
Witte meelsoorten, zoals: rijstbloem, puddingpoeder, griesmeel, maïsbloem	

4.3 Aardappelen

Aardappelen bevatten vezels. Nieuwe aardappelen zijn wat harder en daarom ook moeilijker te verteren. Zoals eerder vermeld, wordt aangeraden om de maaltijden licht verteerbaar te maken. Vanuit dit standpunt worden gebakken aardappelen, frieten, kroketten en gratin in de kolom van minder goede keuze geplaatst.

Goede keuze	Minder goede keuze
Gekookte aardappelen (goed gaar koken)	Nieuwe aardappelen
Aardappelpuree (zonder ei, met weinig of geen vetstof)	Gebakken aardappelen, frieten, kroketten, gratin,...
Stampapot met de toegelaten groenten	
Gebruik minstens 2 x per week witte deegwaren of witte rijst i.p.v. aardappelen	

05 PEULVRUCHTEN EN VLEESVERVANGERS

Peulvruchten bevatten vezels en vleesvervangers kunnen vezels bevatten. Het is gezond en duurzaam om 1x/week vegetarisch te eten. Deze producten bevatten echter vaak veel vezels. Beperk je daarom tot de producten in de linke kolom.

Goede keuze	Minder goede keuze
Quorn, seitan, tofu, tempé	Peulvruchten (vb. linzen, kikkererwten, erwten, bruine, witte en rode bonen)
	Kant en klare (gepaneerde) groenteburgers

06 NOTEN ZADEN EN PITTEN

Noten, zaden en pitten bevatten vezels. Ze zijn zwaar verteerbaar en worden daarom beter vermeden in een vezelarme voeding. Wanneer er mag worden uitgebreid, begin dan terug met zeer kleine hoeveelheden noten, zaden of pitten toe te voegen aan het menu.

07 VETSTOF

Vetten bevatten geen vezels. Algemeen geldt dat je lichaam vetten nodig heeft, maar beperk het gebruik ervan. In vele voedingsmiddelen zit er immers al vet. De dagelijkse aanbeveling voor de warme maaltijd bedraagt 1 eetlepel vetstof voor de warme maaltijd. Boterhammen dienen dun besmeerd te worden.

08 VLEES EN VIS

Vis en vlees bevatten geen vezels, daarom kunnen alle varianten genomen worden. Taai en draderig vlees wordt best tijdelijk weggelaten of gemalen. Hou de portie echter klein, aangezien vlees een leverancier is van verzadigde vetzuren. Voor voldoende afwisseling: vervang vlees 1-2x/week door vis.

09 MELKPRODUCTEN EN KAAS

Melkproducten en kaas bevatten weinig vezels. Melkproducten zijn een erg belangrijke bron van calcium, eiwit en vitaminen van de B-groep. De calcium die in melkproducten aanwezig is zorgt voor sterke botten. Kaas bestaat uit vetten, eiwitten, vitaminen en mineralen. Het is een bron van verschillende gunstige voedingsstoffen maar het bevat daarentegen ook veel zout en minder goede vetten.

10 EIEREN

Eieren bevatten geen vezels en mogen ook gebruikt worden. 7 eieren verspreid per week past perfect in een gezonde voeding. Ze bevatten veel eiwitten en voornamelijk onverzadigde vetten, veel vitaminen en mineralen. Door het eiwit, ijzer en vitamine B12 is het een volwaardige vleesvervanger.

11 ANDERE

Producten uit de deze groep zijn niet nodig in een gezonde voeding en worden best beperkt gebruikt. Mijd vezelrijke voedingsmiddelen (vb. granenkoeken, peperkoek, producten met noten).

Goede keuze	Minder goede keuze
Confituur zonder pitten en schil (gelei)	Volkoren koeken Zemelenkoeken Granenkoeken, granenrepen
Droge koekjes (zonder extra vezels)	Peperkoek Chips

15 UITBREIDING VAN DE RESTENARME VOEDING NAAR EEN NORMALE GEZONDE VOEDING

Men volgt het dieet best totdat men opnieuw op controle is geweest bij de behandelend geneesheer en breidt dan stap voor stap de restenarme voeding uit naar een gezonde voeding. De voedingsmiddelen die in de kolom 'minder goede keuze' staan mogen geleidelijk terug opnieuw gebruikt worden. Hierbij geldt:

- stapsgewijs werken: vb. probeer eerst over te gaan naar licht grijs brood, indien dit goed verloopt kan men erna donkerder brood nemen.
- begin met kleine hoeveelheden: vb. niet meteen een grote rauwkostschotel maar een eetlepel rauwkost
- luister naar je lichaam: ervaar wat je verdraagt en wat niet en in welke hoeveelheden.

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