

Richtlijnen voor een grof vezelbeperkte voeding

(voorbereiding darmoperatie)



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Inleiding

Een stenose (vernauwing) of dreigende obstructie in de darm kan de doorgang van voedselresten belemmeren. Vooral de grove onverteerbare voedingsvezels en harde stukjes in de voeding zorgen voor problemen.

Fijne voedingsvezels worden meestal goed verdragen. Daarnaast kan harde ontlasting klachten geven. Het blijft belangrijk om tenminste 1,5 – 2 liter vocht (thee, water, koffie etc.) te gebruiken en te blijven bewegen.

Datum:

Voor:

Algemene richtlijnen

- Breng regelmaat aan in uw voedingspatroon. Sla geen maaltijden over, vooral het ontbijt niet.
- Eet langzaam en kauw het eten goed
- Snijdt het voedsel goed fijn, vooral wanneer u moeite heeft om goed te kauwen.
- Stel het toiletbezoek niet uit als u aandrang heeft.
- Wanneer u niet op aandrang reageert kan deze verdwijnen, waardoor obstipatie kan ontstaan.
- Neem voor zover mogelijk voldoende lichaamsbeweging. Dit kan obstipatie verminderen of voorkomen.
- Maak zo min mogelijk gebruik van grove vezels, vezelachtige bestanddelen in voeding en voedingsmiddelen die harde stukjes bevatten. Veel voedingsmiddelen bevatten noten, zaden of grove vezels.
- Wel is het van belang om voldoende voedingsvezels en vocht te gebruiken om de ontlasting soepel te houden.
- Drink daarom ruim voldoende, 2 liter per dag (minimaal 10 tot 15 glazen per dag).

Vezelrijke voedingsbestanddelen die niet gegeten mogen worden:

Volkoren graanproducten:

- volkoren- en roggebrood
- tarwe- en maïszemelen
- havermoutpap
- knäckebröd
- muesli
- volkoren- en meergranenpasta's
- zilvervliesrijst

Vezelige groenten:

- asperges, bleekselderij, champignons, doperwten, knoflook, maïs, peulvruchten, prei, rabarber, rauwkost, snijbonen, sperziebonen, taugé, tomaten, ui, zuurkool
- bepaalde fruitsoorten
- onrijp fruit
- ananas, bramen, druiven, grapefruit, kiwi, mandarijn, mango,

- sinaasappel
- gedroogde (zuid)vruchten zoals dadels, krenten, kokos, pruimen, rozijnen, vijgen, pruimen

Noten, pinda's en zaden:

- alle pindasoorten en alle nootsoorten
- maanzaad, sesamzaad, zonnebloempitten

Overige:

- scherpe specerijen (zoals sambal)
- popcorn

Wat kunt u wel eten?

Graanproducten:

- licht bruin-, witbrood, beschuit, toast (naturel)
- custardpap, lammetjespap (rijstebloempap)
- pasta (bv spaghetti, macaroni), witte rijst
- pannenkoeken

Beleg:

- kaas zonder komijn/kruidnagel en eieren
- vleeswaren, kip en vis
- alle zoet beleg (**behalve** pindakaas, marmelade en jam met stukjes fruit)
- suiker/zoetstof

Groenten en fruit:

- aardappelen
- gaar gekookte groenten, zoals andijvie, bloemkool, broccoli of wortelen
- vers fruit mits goed rijp, geschild en ontpit zoals appel, banaan, peer
- fruitconserven zonder pitjes, vezels of schil, appelmoes, vruchtenmoes

Vlees, vis en kip:

- alle soorten vlees, vis en kip (zonder botjes en graten)

Soepen:

- bouillon en soepen met stukjes vlees/kip, soepballetjes, vermicelli, macaroni en rijst

Dranken:

- vruchtensappen zonder vruchtvlees
- limonades en frisdranken
- thee en koffie
- mineraal water
- melk en melkproducten (karnemelk, vla, yoghurt naturel, kwark naturel)

- alcoholische dranken

Tussendoortjes:

- chocolade (zonder nootjes)
- snoep
- cake, biscuitje

Specerijen:

- zout, peper, paprikapoeder, nootmuskaat, kaneel, peterselie, mosterd, ketchup

N.B.: Start 1 week voor uw geplande darmoperatie met bovenstaande voeding. Daarnaast maakt u gebruik van de Oral Impact ter voorbereiding op de geplande operatie; gebruiken volgens voorschrift op de verpakking.



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (07-19) DIE 432