

Residubeperkt dieet

De voeding die we eten wordt in de maag en in de darmen verwerkt. De waardevolle stoffen worden in het bloed opgenomen en de resten worden met de ontlasting uitgescheiden. In sommige gevallen is het nodig om te voorkomen, dat er grove resten in de ontlasting blijven zitten. Dat kan door een residubeperkt dieet te volgen.

Bij dit dieet vermijdt u harde, moeilijk verteerbare voedingsvezels, vellen, pitten en andere draderige producten. Hierdoor kunt u een dreigende verstopping van de darm voorkomen.

Waarom een residubeperkt dieet?

Een residubeperkt dieet kan nodig zijn:

- Bij vernauwingen in de darm. Deze kunnen zijn ontstaan door een ontsteking, bijvoorbeeld bij de ziekte van Crohn of diverticulitis (ontsteking van darmuitstulpingen).
- Vóór een darmoperatie, als er een 'vernauwend proces' in de darm zit.

Dit dieet is vaak tijdelijk. Overleg met uw arts of diëtist of en wanneer u met het dieet mag stoppen.

Algemene adviezen

- Probeer rustig te eten en goed te kauwen. Blijf nog even natafelen, zodat het voedsel in alle rust kan verteren. Bespreek met de diëtist wanneer goed kauwen een probleem voor u is (bijvoorbeeld door vermoeidheid of een slecht passend gebit). De diëtisten kijken dan naar goede alternatieven voor de risicovolle producten.
- Verdeel de maaltijden goed over de dag. Neem bij voorkeur naast de drie hoofdmaaltijden ook iets tussendoor.
- Drink voldoende, minimaal 1,5 tot 2 liter vocht per dag.
- Drink ook tijdens de maaltijden; blijf goed kauwen en spoel het voedsel niet weg.
- Vermijd grove vezels, pitten en schillen.
- Groente bevat vaak veel vezels. Daarom is het van belang dat u de groente goed schoonmaakt, harde, vezelige delen verwijdert, fijnsnijdt en gaarkookt.

Dieetadvies

Lees welke voedingsmiddelen wel en niet geschikt zijn bij een residubeperkt dieet.

	TOEGESTAAN	NIET TOEGESTAAN
Brood	Alle broodsoorten en beschuit, knäckebröd, toastjes ZONDER pitten, korrels, zaden, noten, krenten en rozijnen, cream crackers, matzes en ontbijtkoek zonder stukjes.	Broodsoorten met pitten, korrels, zaden, noten, krenten en rozijnen, roggebrood, muesli, zaden/pitten zoals zonnebloempitten, pompoenpitten, sesamzaad e.d.
Boter	Alle soorten margarine, halvarine en roomboter.	
Beleg	Alle ander soorten kaas, smeerkaas, buitenlandse kaassoorten, ei, hummus, notenpasta's zonder stukjes noot, alle andere soorten vleeswaren en zoetigheid.	Friese nagelkaas en notenpasta's met stukjes noot (bijvoorbeeld pindakaas met stukjes noot). Kokosbrood, jam met stukjes en/of pitjes, rookvlees, fricandeau, rosbief.
Pap	Brinta, custard, griesmeel, havermout, rijstepap.	(karnemelkse) Gortepap en geen vulsel zoals abrikozen, dadels, krenten, rozijnen, muesli, noten, pruimen, tutti frutti en vijgen.
Soep	Als vulsel kunt u de toegestane soorten vlees, vis, kip en de toegestane soorten groente gebruiken.	

achterblijft, slik het dan niet door. Gebruik géén tempeh. Vermijd ook botjes.		
Vis, kip en wild	Alle soorten zonder vel, graten of botjes.	
Jus en saus	Alle soorten.	Let wel op de vulling. Deze kunnen niet-toegestane producten bevatten (bijvoorbeeld bij champignonsaus). Deze kunt u eruit zeven.
Groente Groente bevat vaak veel vezels. Daarom is het van belang, dat u de groente goed schoonmaakt, harde,		

vezelige delen verwijderd, fijnsnijdt en gaarkookt.	Andijvie, avocado, bieten, bloemkool, boerenkool, broccoli, courgette, Chinese kool, extra fijne doperwtjes, knolselderij, koolraap, koolrabi, paksoi, prei, paprika, postelein, raapstelen, rode kool, savooiekool, spinazie, spitskool, spruiten, ontvelde tomaat, kleine jonge tuinbonen, ui, witlof, witte kool, worteltjes. Fijngesneden snijbonen, sperziebonen en peultjes zonder draad.	Vezelige groentesoorten zoals artisjokken, asperges, atjar, aubergine, bamboescheuten, bleekselderij, champignons, grote doperwten, maïs, rabarber, schorseneren, taugé, grote tuinbonen, venkel, zuurkool. Gebruik ook geen rauwe groenten, behalve fijn geraspte komkommer zonder schil en ontvelde tomaten.
--	--	---

pureert en zeeft (bijvoorbeeld voor soep).		
Fruit Fruit moet rijp en geschild zijn. De pitten en vezelige delen moet u verwijderen.	Zacht fruit uit blik of pot, abrikozen, aardbeien, appel, banaan, frambozen, kersen, kiwi, mango, meloen, nectarine, peer, perzik, pruimen, gepelde druiven zonder pitjes, appelmoes, stoofperen. U mag citroen, grapefruit, mandarijn en sinaasappel wel geperst en gezeefd gebruiken.	Ananas, bessen, bramen, citroen, druiven met vel en/ of pit, grapefruit, mandarijn en sinaasappel, granaatappelpitjes en gedroogd fruit zoals gedroogde abrikozen, dadels, krenten, rozijnen, pruimen, tutti frutti en vijgen.