

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 verwijdt, 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, rosbeef.
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.	
Vlees en vleesvervangers	Malse goed gegaarde vleesproducten of vleesvervangers met geschikte groentesoorten (zie onder groente) of tahoe.	Taaï, draderig vlees, zoals bijvoorbeeld stoofvlees en rookvlees. Vlees kan taaï zijn door een verkeerde bereidingswijze. Als het vlees, ondanks goed kauwen, als een 'bal' in uw mond 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 verwijdt, 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.
Aardappelen en vervangers	Gekookte/gebakken aardappels, aardappelpuree, frites, rijst, macaroni, spaghetti, mie of mihoen.	Peulvruchten zoals witte bonen, bruine bonen en kapucijners. Peulvruchten mag alleen als u ze pureert en zeeft (bijvoorbeeld voor soep).

Melk en melkproducten	Alle soorten zijn geschikt. Let wel op de toegevoegde fruitsoorten. Gebruik alleen producten met toegestane fruitsoorten.	
Dranken	Alle soorten zijn geschikt. Vruchtensappen van citrusvruchten bevatten veel vezels. De vezels moet u er eerst eruit zeven.	
Versnaperingen	Droge biscuit, kaneelbiscuitjes, lange vingers, boterkoekjes, eierkoek, onge vulde cake (eventueel met slagroom en toegestaan fruit), vruchtenvlaai met toegestaan fruit, borstplaat, zuurtjes, pepermunt, vruchtenkoekjes, schuimpjes, chocolade zonder noten en/of rozijnen, chips, zoute koekjes en zoute stengels zonder zaden/pitten erop.	Noten, pinda's, drop, muesli, popcorn, kokosproducten. Producten met krenten en rozijnen.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

577208052024