

Residubeperkt dieet

Waarom een residubeperkt dieet?

Een residubeperkt dieet is een dieet waarbij u zo weinig mogelijk ontlasting maakt en de ontlasting gaat makkelijker door de darm gaat.

U krijgt dit dieet bij:

- Een ernstige vernauwing (stenose) of divertikels van de darm.
- Problemen met het doorlaten van voeding in de darm of risico op darmverstopping.
- Darmfistels die moeilijk te verzorgen zijn.
- Diarree.

Bij dit dieet eet u geen harde of moeilijk verteerbare voedingsvezels zoals vellen, pitten en draderige producten. Zo verkleint u de kans op verstopping en darmkrampen.

Algemene adviezen:

Kauw goed

- Eet rustig en neem de tijd.
- Goed kauwen helpt uw darmen.
- Lukt kauwen niet goed? Snijd uw eten dan heel fijn of maal het.

Drink voldoende

- Drink 1,5 tot 2 liter vocht per dag.
- Dat is ongeveer 12–16 kopjes of 10–12 glazen.
- Alles telt mee: koffie, thee, water, sap, melk, soep en bouillon.
- Drink verdeeld over de dag.

Let op uw gewicht

- Door veranderingen in de voeding kunt u minder gaan eten. Hierdoor kunt u onbedoeld afvallen.
- Afvallen kan zorgen voor spierverlies, minder weerstand en slechter herstel.
- Weeg uzelf daarom regelmatig.
- Eet liever zes kleine maaltijden per dag dan drie grote.

Vermijd gasvormende producten bij hinder

Sommige producten kunnen extra lucht in de darmen veroorzaken. Dit kan een opgeblazen gevoel of krampen geven. Als u last heeft, vermijd deze producten.

Voorbeelden van gasvormende producten:

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

- Koolzuurhoudende dranken zoals frisdrank of bruisend water
- Spruitjes
- Prei
- Paprika
- Ui
- Knoflook
- Peulvruchten
- Koolsoorten zoals witte kool, Chinese kool, spitskool, rode kool, boerenkool, paksoi, savooiekool, bloemkool, romanesco, broccoli

Kies fijne vezels, vermijd grove vezels

Bij bepaalde darmklachten of risico op verstopping is het belangrijk om eten met grove vezels of harde, onverteerbare stukjes te vermijden. Deze kunnen de doorgang in de darm blokkeren of de doorgang moeilijk maken. Kies daarom liever voor eten met fijne vezels of eten zonder vezels. Deze producten worden meestal goed verwerkt en helpen om de ontlasting zacht soepel te houden.

Brood en graanproducten

Fijne vezels	Grove vezels
Bruin brood, fijn volkorenbrood, crackers, croissants, volkorenbeschuit, ontbijtkoek zonder stukjes en vulling, cracottes, luchtige crackers, cornflakes	Grove volkorenproducten zoals, roggebrood, muesli, grof volkorenbrood, volkorenknäckebröd, brood met rozijnen, noten, zaden of pitten.

Boter

Fijne vezels	Grove vezels
Alle soorten margarine, halvarine en roomboter.	

Beleg

Fijne vezels	Grove vezels
Kaas, kruidenkaas, smeerkaas, buitenlandse kaassoorten, alle soorten vleeswaren en zoet beleg.	Notenpasta's met stukjes noot, notenkaas

Pap

Fijne vezels	Grove vezels
Brintapap, bambixpap, custardpap, griesmeelpap, havermoutpap, rijstbloempap en rijste(korrel)pap.	

Zuivel

Fijne vezels	Grove vezels
Alles soorten vla, yoghurt en kwark	Toevoegingen zoals gedroogd fruit, noten, zaden of muesli

Soep

Fijne vezels	Grove vezels
Groentesoep met gemalen groenten: Soep met vulsel van fijngesneden toegestane soorten vlees en groente (zie onder <i>Vlees</i> en <i>Groente</i>)	

Aardappelen, pasta en rijst

Fijne vezels	Grove vezels
Aardappelen, pasta, mie, noedels of rijst	Zilvervliesrijst

Vlees, vis en vleesvervangers

Fijne vezels	Grove vezels
Malse, goed gegaarde vleesproducten. Geschikte vleesvervangers (gemaakt van toegestane groentesoorten, zie onder <i>Groente</i>). Tahoe, tempeh. Graatvrije vis. Kip/wild zonder vel of botjes.	Taaï en draderig vlees met botten, zenen en pezen. Vlees kan taaï zijn doordat het door de slager verkeerd is uitgesneden, door een te lange bereidingstijd of een verkeerde bereidingswijze. Als het vlees, ondanks goed kauwen, als een 'bal' in uw mond achterblijft, slik het dan niet door. Vis met graten.

Groente

Maak de groente goed schoon door alle harde en vezelige stukken te verwijderen, snijdt het fijn en kook gaar.

Fijne vezels	Grove vezels
Fijngesneden, gare groente: andijvie, avocado, bieten, bloemkool*, broccoli*, courgette, extra fijne doperwtjes (bijvoorkeur uit pot), knolselderij, koolraap, koolrabi, postelein, raapstelen, snijbonen, sperziebonen en peultjes zonder draad, spinazie fijn gesneden, ontvelde tomaat, kleine jonge tuinbonen, witlof, worteltjes, pompoen, avocado.	Rauwkost. Groente met harde nerven en vezelige draderige groenten, zoals: asperges, bleekselderij, bamboespruiten, schorseneren, zuurkool, rabarber (wel rabarbermoes), taugé, draderige sperzie- en snijbonen, doperwten en andere peulvruchten (zoals bruine bonen, witte bonen, linzen, kapucijners en veldertjes), maïs, champignons, spruitjes, paprika, ui, witte kool, chinese kool, rode kool,

Peulvruchtenmoes/fijngemalen peulvruchten.

savooiekool, spitskool, prei, boerenkool en paksoi.

* Als u bij deze groente last krijgt van gasvorming, kunt u ze beter vermijden.

Jus en saus

Fijne vezels	Grove vezels
Alle jus en sauzen	Let wel op de toevoeging zoals champignons in champignonsaus

Fruit

Fijne vezels	Grove vezels
Zacht fruit uit blik of glas.	Fruit met pitjes en/of schil,
Rijp, geschild en ontpit fruit: abrikozen, aardbeien, appel, banaan, frambozen, kersen, kiwi, mango, meloen, nectarine, peer, perzik, pruimen, gepelde druiven zonder pitjes, stoofperen.	Partjes citrusfruit, ananas, bessen, druiven, kiwi, kokosproducten,
Gezeefd vruchtensap (citroen, grapefruit*, mandarijn en sinaasappel wel geperst en gezeefd gebruiken.	Gedroogd fruit, zoals vijgen, rozijnen, dadels, pruimen, tutti frutti.
Vruchtenmoes	

* Gebruik geen grapefruit als dit bij uw behandeling wordt afgeraden

Dranken

Fijne vezels	Grove vezels
Alle dranken zonder vruchtvlees	Met vruchtvlees

Tussendoortjes

Fijne vezels	Grove vezels
Ontbijtkoek zonder vulling of stukjes, droge biscuit, kaneelbiscuitjes, lange vingers, boterkoekjes, eierkoek, ongevulde 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.

Streng residu-arm dieet

Werkt het dieet hierboven niet goed genoeg? Neem dan altijd eerst contact op met uw arts of diëtist.

De volgende stap betekent dat u alle vezels en andere harde, onverteerbare stukjes in voeding moet vermijden. Dit voorkomt dat er resten in de darm achterblijven die problemen kunnen geven.

In de praktijk houdt dit in dat u:

- Vloeibare voeding zonder vezels gebruikt
- Eventueel vezelarme vaste voedingsmiddelen mag toevoegen

Toegestaan

Toegestane vloeibare voeding

Water Koffie, thee (desgewenst met melk en/of suiker/zoetstof)

Sap zonder vruchtvlees, zoals appelsap of druivensap

Limonadesiroop/ranja

Frisdrank

(chocolade)Melk, karnemelk, drinkyoghurt

Vla, yoghurt, pudding en kwark zonder (fruit) stukjes, eventueel met suiker en slagroom

Gladde pap: pap gemaakt van custard, maïzena, rijstebloem (room)

IJs (zonder koekjes, nootjes en/of vruchtjes)

Bouillon of gezeefde soep

Toegestane vaste voedingsmiddelen:

Kaas (zonder toevoegingen en korstjes)

Smeerkaaspuntjes

Vleeswaren

Gekookt ei

Gestoofde vis, goed gekauwd (ongepaneerd, zonder huid en graten)

Gekookt vlees, goed gekauwd (ongepaneerd, zonder draadjes)

Gerookte zalm

Chocolade (zonder nootjes) of snoepjes, zoals winegums, zuurtjes of stophoest

Bij een streng residu-arm dieet kan het moeilijk zijn om voldoende energie en eiwitten binnen te krijgen. In de meeste gevallen wordt de voeding daarom aangevuld met drinkvoeding. Dit zijn speciale dranken die eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines en mineralen bevatten. Drinkvoeding is verkrijgbaar in verschillende samenstellingen, soorten en smaken.

Overleg met uw diëtist welke variant het beste past bij uw situatie.

(Let op: producten zoals Nutilis Fruit Stage 3 en Resource Dessert Fruit zijn niet geschikt.)

Drinkvoeding wordt aangevraagd door uw diëtist en wordt in de meeste gevallen vergoed door uw zorgverzekeraar.

Vragen?

Heeft u nog vragen, dan kun u contact opnemen met afdeling diëtetiek van Máxima MC via telefoonnummer: (040) 888 90 40