

Voedingsadviezen bij een vernauwing of dreigende obstructie in de darm

Stenosedieet

Paramedische Zorg / Diëtetiek

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. Daarnaast kan harde ontlasting klachten geven. Fijne voedingsvezels worden meestal goed verdragen.

Algemene richtlijnen

Houd rekening met het volgende:

- breng regelmaat aan in uw voedingspatroon. Sla geen maaltijden over, vooral het ontbijt niet;
- eet langzaam en kauw het eten goed;
- snijd 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 de aandrang reageert, kan deze verdwijnen waardoor obstipatie kan ontstaan;
- neem voldoende lichaamsbeweging. Dit kan obstipatie voorkomen of verminderen;
- gebruik twee liter vocht per dag en varieer volop in de verschillende soorten;
- gebruik geen laxemiddelen op eigen initiatief, deze prikkelen de darmwand. Met name sennapeulen in laxerende thee en laxerende kruiden kunnen, bij langdurig gebruik, de darmwand beschadigen.

Voedingsadviezen

De voedingsadviezen bij een vernauwing bestaat uit drie onderdelen:

- gebruik voldoende voedingsvezels en vocht om de ontlasting soepel te houden;
- vermijd voedingsvezels met een grove structuur en voedingsmiddelen die harde stukjes bevatten;
- vermijd grote hoeveelheden darm prikkelende en gasvormende voedingsmiddelen.

Aan te raden	Af te raden
Brood en graanproducten	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ alle andere soorten brood en broodvervanging mits de hiernaast genoemde. ▪ kies bij voorkeur fijn bruin of fijn volkorenbrood. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ grove broodsoorten zoals brood met gehele graankorrel, grof volkorenbrood en notenbrood. ▪ muesli en cruesli.
Fruit	
zacht fruit zoals: <ul style="list-style-type: none"> ▪ rijpe peer- of appel (zonder schil) ▪ perzik (zonder schil) ▪ kiwi, aardbeien, meloen ▪ vruchtensap (gezeefd) ▪ smoothie ▪ vruchtenmoes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ citrusfruit, zoals sinaasappel, mandarijn en grapefruit ▪ verse ananas ▪ rabarber ▪ druiven ▪ gedroogde vruchten zoals dadels, vijgen, pruimen, tutti frutti, rozijnen en krenten

Aan te raden	Af te raden
Soep	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ bouillon ▪ soep met fijne zachte gehaktballetjes ▪ glad gebonden soep zonder vulling ▪ gemalen / gepureerde soep ▪ gemalen / gepureerde erwten en bruine bonensoep 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ alle soorten behalve de hiernaast genoemde.
Groenten	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ gekookte groente, kook deze goed gaar. Eventueel deze malen wanneer u niet goed kunt kauwen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ asperges, taugé, tuinbonen ▪ bleekselderij, rabarber, aubergine, venkel ▪ champignons en bamboescheuten ▪ maïs en artisjok ▪ zuurkool en schorseneren ▪ venkel ▪ rauwkost ▪ peulvruchten zoals bruine bonen, witte bonen, erwten en kapucijners
Vlees	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ gehakt ▪ zacht gebraden vlees ▪ goed fijn snijden en/ of gemalen vlees ▪ vis; alle soorten (pas op graten) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ draderig en taai vlees zoals runderlap, biefstuk, rosbief, rookvlees en fricandeau
Overige	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ nagerechten; vla-, yoghurt-, pudding – en ijs zonder stukjes fruit, noten, rozijnen e.a. ▪ cake (zonder vulling), eierkoek, zacht koekje zonder rozijnen, nootjes e.a. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ gebak met stukken fruit, noten e.a. ▪ nagerechten; vla-, pudding, yoghurt en ijs met stukjes fruit, noten, rozijnen e.a, ▪ noten en pinda's en geen pitten en zaden. ▪ plakkerige voedingsmiddelen zoals vers witbrood, witte bolletjes, ontbijtkoek, pindakaas, drop en toffees. ▪ kokosproducten, popcorn en amandelspijs.

Let op: Het pureren / malen van de warme maaltijd is alleen nodig als u niet goed kunt kauwen omdat uw (kunst)gebit niet in orde is of niet goed past.

Vocht

Voor een goede werking hebben voedingsvezels vocht nodig. Daarom is het belangrijk dat u voldoende drinkt. Probeer twee liter vocht per dag te gebruiken (inclusief soep, vla, yoghurt, appelmoes en dergelijke). Uw urineproductie is een goede maat om te zien of u voldoende drinkt, deze moet minstens één liter per dag zijn en gedurende de dag licht geel tot helder van kleur zijn.

Vermijd grote hoeveelheden darmprikkende en gasvormende voedingsmiddelen

Van een aantal voedingsmiddelen is bekend, dat zij de darm prikkelen of gasvormend zijn. De gevoeligheid is voor iedereen verschillend. Indien u last heeft van darmkrampen of gasvorming, probeer dan na te gaan door welke producten dat veroorzaakt wordt.

Afhankelijk van uw gevoeligheid kunt u het gebruik van onderstaande producten beperken. Het is niet gevaarlijk om deze producten te gebruiken, maar zij kunnen wel klachten geven.

Darmprikkende voedingsmiddelen zijn:

- scherpe specerijen, zoals zwarte peper, sambal, pittige paprikapoeder en knoflook;
- sterke koffie, sterke thee, cacao (chocolade), vooral op een lege maag (gebruik slappe thee, cafeïne vrije koffie of slappe koffie eventueel met melk);
- laxerende thee (bijvoorbeeld met sennapeulen);
- bepaalde zoetstoffen, zoals sorbitol , fructose en xylitol (onder andere in kauwgom en snoep).

Gasvormende voedingsmiddelen zijn:

- ui, prei, koolsoorten (behalve bloemkool), paprika, knoflook, spruitjes;
- peulvruchten, zoals groene erwten, bruine bonen, kapucijners;
- koolzuurhoudende dranken, zoals sinas, 7-up, cola en bier;
- nieuwe aardappelen;
- kauwgom.

Aanvullende informatie

Meer informatie vindt u op:

- de website van de Maag Lever Darm Stichting: www.mlds.nl
- de website van de Crohn en Colitis Ulcerosa Vereniging Nederland: www.crohn-colitis.nl
- www.voedingenkankerinfo.nl

Belangrijke contactgegevens

- Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 487 29 20.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de diëtist dan om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: _____
- Datum: _____
- Naam diëtist: _____

Ruimte voor aantekeningen
