

Algemene richtlijnen voor een aangepaste voeding bij vernauwing in de darm

Een vernauwing (stenose) in de darm kan de doorgang van voedselresten belemmeren. Met name grove stukken onverteerd voedsel of harde ontlasting kunnen klachten geven. Daarnaast kunnen grove vezels de darmwerking stimuleren, hetgeen in deze situatie kan leiden tot darmkrampen. Om te proberen klachten te voorkomen is het advies voeding te gebruiken zonder grove vezels.

Algemene adviezen

- Drink minimaal 2 liter vocht per dag. Wanneer u weinig plast en uw urine donker van kleur is, kan dit een teken zijn dat u te weinig heeft gedronken.
- Breng regelmaat aan in uw voedingspatroon.
- Sla geen maaltijden over.
- Eet langzaam en kauw uw eten goed, maal eventueel de voeding fijn.
- Stel het toiletbezoek niet uit als u aandrang heeft.

Vermijd voedingsmiddelen met grove vezels

- Grove graanproducten.
- Groenten met harde vezelige delen.
- Vezelig fruit met pit en schil. Eet alleen geschild en ontpit fruit zonder harde, vezelige stukken en pitten.

Vermijd voedingsmiddelen die harde onverteerbare stukjes bevatten

- Harde voedingsmiddelen zoals vezelrijk knäckebröd met zaden/pitten, brood met grote graanvlokken, noten, pinda's, zaden en grove rauwkost.
- Taai, draderig vlees, botjes en pezen, vis met graten.

Onderstaande voedingsmiddelen zijn niet verboden maar kunnen zorgen voor extra gasvorming of prikkeling van de darmen. Deze voedingsmiddelen kunnen worden vermeden bij klachten.

- Gasvormende producten: ui, prei, koolsoorten, paprika, spruiten, knoflook, peulvruchten, koolzuurhoudende dranken en kauwgom.

- Darm prikkelende producten: Scherpe specerijen, alcohol, sterke koffie of bepaalde kruidenthees (pepermunt-, senna- en laxerende thee).

Tabel voeding bij stenose dikke darm

Product	Toegestaan	Niet toegestaan
Brood	Donkere broodsoorten en broodvervangers met een fijne vezel bijvoorbeeld tarwe brood, fijn volkorenbrood, roggebrood, volkoren beschuit en bruin knäckebröd.	Grove graanproducten, zoals grof volkorenbrood, donker roggebrood, brood met grove graanvlokken, pitten, zaden, noten, krenten enz.
Beleg	Kaas, vlees, boter, zoet beleg (pindakaas zonder grote stukken noot).	Taaie en draderige vlees, vleeswaren zoals rauwe ham, rookvlees en rosbief.
Tussendoortjes	Biscuit of ontbijtkoek zonder grove graanvlokken/noten/zaden/pitten/rozijnen/krenten, rijstwafel of (volkoren) beschuit. Eventueel ijs (zonder noten), drop, pepermunt, winegum, zuurtjes of spekjes.	Grove onverteerbare producten, zoals pinda's en noten.
Aardappelen, rijst, pasta	Gekookte aardappel, aardappelpuree, licht gebakken aardappelen, (zachte) friet, goed gaar gekookte pasta/rijst en couscous.	Hard gebakken en gefrituurde aardappelen die niet goed fijngekauwd kunnen worden.
Groenten	Goed gaargekookte groenten zoals andijvie, bietjes, bloemkool, broccoli, courgette, spinazie, venkel, witlof, worteltjes, avocado, pompoen, olijven, zoete aardappel, fijne doperwt en snij- en sperziebonen (draden verwijderen). Komkommer zonder pitjes en schil. Ontvelde tomaat.	Groenten met harde vezelige delen en/of zwaar verteerbare groenten zoals rauwkost, asperges, aubergine, bamboespruiten, bleekselderij, champignons, grote doperwt, maïs, rabarber, draderige sperzie- en snijbonen, taugé, tuinbonen, en zuurkool.

Peulvruchten		Geen peulvruchten zoals witte bonen, bruine bonen, kapucijners, kidneybonen, kikkererwten en linzen.
Vlees	Alle soorten zacht vlees, kip en vis zijn toegestaan. Let bij vis op dat het graatvrij is.	Taaï en draderig vlees (bijvoorbeeld runderlapje) heel fijn snijden en goed kauwen. Geen gebruik maken van grote stukken rauw vlees zoals een biefstuk. Als vlees ondanks goed kauwen als een 'bal' in uw mond achterblijft, slik het dan niet door.
Nagerechten	Vla, yoghurt, kwark, pudding en pap zonder toevoeging van krenten, rozijnen en/of noten.	
Fruit	Fruit schillen en ontpitten waar mogelijk. Appel, peer, banaan, kersen, mango, meloen, nectarine, perzik, pruim, aardbeien of vruchtenmoes/vruchtencompote van bovengenoemde fruitsoorten.	Ananas, (bos)bessen, bramen, citroen, druiven, frambozen, grapefruit, kiwi, pruim, mandarijn en sinaasappel. Gedroogd fruit zoals abrikozen, dadels, krenten, rozijnen, pruimen, tutti frutti, vijgen en kokosproducten.
Dranken Streven naar 2 liter vocht per dag.	Thee, koffie, mineraalwater, leidingwater eventueel aangelengd met limonadesiroop, alle melkdranken, frisdrank zonder koolzuur, vruchtensap (citrusvruchten kunt u uitpersen en het gezeefde sap opdrinken), groentesap (bijv. tomatensap), bouillon van bouillonpoeder of bouillonblokje.	

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met

een diëtist via telefoonnummer 076-5953075.

Meer lezen over diëtetiek in Amphia?

[Ga naar afdeling Diëtetiek](https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek>)