

Voedingsadvies bij een vernauwing of dreigende obstructie darm

Algemeen

U heeft een vernauwing of dreigende obstructie in de darm. Het is dan belangrijk om ervoor te zorgen dat de ontlasting soepel blijft zodat deze goed langs de vernauwing kan. In deze folder leest u welke vezels u het beste kan eten om uw ontlasting soepel te houden.

Wat zijn voedingsvezels?

Voedingsvezels worden in het menselijk lichaam niet verteerd of opgenomen. Ze komen samen met de andere niet verteerde resten van het voedsel - in de dikke darm terecht. In onze voeding zitten verschillende soorten vezels. Deze hebben allemaal verschillende effecten op het lichaam. Belangrijke bronnen van vezels zijn groente, fruit, aardappelen, volkorenbrood, ontbijtgranen, peulvruchten en noten.

Algemeen advies voor een goede stoelgang

- Gebruik voeding met een normale hoeveelheid fijne voedingsvezels. Vermijd grote hoeveelheden grove voedingsvezels en voedingsmiddelen die harde stukjes bevatten. Deze veroorzaken eerder een verstopping in de darm en kunnen meer klachten geven.
- Gebruik een ruime hoeveelheid vocht (ca. 2 liter per dag).
- Vermijd scherpe en gasvormende voedingsmiddelen zoals ui, prei, kool, peulvruchten en koolzuurhoudende dranken. Deze veroorzaken een opgeblazen gevoel.
- Snijd eten fijn in kleine stukjes, eet langzaam en kauw goed.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Dit kan een positief effect hebben op de stoelgang.

Af te raden: grove vezels	Aanbevolen: fijne vezels
<u>Brood- en graanproducten</u> Grof volkorenbrood; notenbrood; donker roggenbrood; brood met rozijnen; noten, zaden en/of pitten; muesli; cruesli; granola; zilvervliesrijst; volkorenpasta.	<u>Brood- en graanproducten</u> Bruin- en fijn volkorenbrood zonder noten, zaden en/of pitten; Bambix; Brinta; fijne havermout; griesmeel; fijne tarwevezels; witte rijst; witte mie; witte pasta.
<u>Fruit</u> Fruit met pitten, harde stukken, schil en gedroogd fruit als vijgen, rozijnen, dadels en pruimen. Vermijd ook de volgende fruitsoorten: citrusfruit (bijv. sinaasappel, grapefruit of mandarijn), ananas, bramen, bessen, druiven met pit en vel, kiwi en kokosproducten.	<u>Fruit</u> Zacht, geschild en ontpit rijp fruit met uitzondering van de onder 'Af te raden' genoemde soorten; (gezeefd) vruchtensap; vruchtenmoes.
<u>Groenten</u> Asperges; aubergine; bleekselderij; zuurkool; rabarber; snijbonen; draderige sperziebonen; tuinbonen; grove doperwtten; peulvruchten zoals bruine bonen, witte bonen en erwten; taugé; maïs; champignons; nerven van sla en andijvie; grofgesneden rauwkost; venkel.	<u>Groenten</u> Fijngesneden en goed gaargekookte groenten zoals wortelen, bloemkool, broccoli, andijvie, gehakte spinazie, bietjes, avocado, courgette; zeer fijn gesneden rauwkost; ontvelde tomaat; gekookte aardappelen of aardappelpuree.
<u>Vlees, vis en vegetarische vervangers</u> Draderig en taai vlees zoals runderlap, biefstuk, rosbief, rookvlees en fricandeau; vis met graten; tempé; vegetarische vervanger met vaste stukjes grove vezels.	<u>Vlees, vis en vegetarische vervangers</u> Gehakt; zacht gebraden vlees; goed fijngesneden en/of gemalen vlees; vis zonder graten; ei; seitan; tofu; vegetarische vervanger zonder vaste stukjes en grove vezels.
<u>Overige</u> Gortepap; grove havermoutpap; koek, gebak of cake met stukken fruit, noten, pitten of rozijnen; noten; pinda's; pitten en zaden; olijven; popcorn; amandelspijs; drop en toffeees.	<u>Overige</u> Koek, gebak, cake of chocolade zonder stukken fruit, noten of rozijnen; biscuits (met fijne vezels).

Vragen

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen, stelt u ze dan aan de diëtisten van het Slingeland Ziekenhuis. Zij zijn bereikbaar tijdens het telefonisch spreekuur op maandag tot en met vrijdag van 08.00 - 08.30 uur en van 13.15 - 13.45 uur op telefoonnummer (0314) 32 99 60.