ST ANTONIUS
een santeon ziekenhuis

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 en de daarmee gepaard gaande darmkrampen 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;
- als er een stent (buisje) in uw darm is geplaatst.

Dit dieet is vaak tijdelijk. Overleg met uw arts of diëtist of/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.
- Verdeel de maaltijden goed over de dag. Neem eventueel naast de drie hoofdmaaltijden ook iets tussendoor.
- Drink voldoende, minimaal 1,5 tot 2 liter per dag.
- Drink ook tijdens de maaltijden; blijf echter goed kauwen en spoel het voedsel niet weg.
- Vermijd grove vezels, pitten en schillen.
- Kruiden en specerijen mogen in gemalen vorm gebruikt worden.

Dieetadvies

Lees welke voedingsmiddelen wel en niet geschikt zijn om te eten bij een residubeperkt dieet.

Brood

Geschikt zijn: alle broodsoorten zonder pitten, korrels en zaden, beschuit, matzes, cream crackers, knäckebröd zonder zaden/pitten, toast en ongevulde ontbijtkoek.

Gebruik géén: brood met korrels, pitten en zaden, roggebrood, knäckebröd met zaden/pitten, rozijnen, krenten, muesli, noten, zaden/pitten zoals zonnebloempitten, pompoenpitten, sesamzaad e.d.

Boter

Geschikt zijn: alle soorten margarine, halvarine en roomboter.

Beleg

Geschikt zijn: kaas, komijnekaas, smeerkaas, buitenlandse kaassoorten, alle soorten vleeswaren en zoetigheid, hummus, ei en notenpasta's zonder stukjes noot.

Gebruik géén: Friese nagelkaas en notenpasta's **met** stukjes noot (bijvoorbeeld pindakaas met stukjes noot).

Pap

Geschikt zijn: Brinta, custard, griesmeel, havermout, rijstebloem en rijstekorrelpap.

Gebruik géén: (karnemelkse) gortepap en geen vulsel zoals abrikozen, dadels, krenten, rozijnen, muesli, noten, pruimen, tutti frutti en vijgen.

Warme maaltijd

Soep

Als vulsel kunt u de toegestane soorten vlees, vis, kip en de toegestane soorten groente gebruiken (zie ook onder vlees en groente).

Vlees en vleesvervangers

Geschikt zijn: malse, goed gegaarde vleesproducten of vleesvervangers met geschikte groentesoorten (zie onder groente) of tahoe of ei.

Gebruik géén: taai, draderig vlees. Vlees kan taai 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. Gebruik géén tempeh.

Vis, kip en wild

Geschikt zijn: graatvrije vis en kip/wild zonder vel of botjes.

Jus/saus

Geschikt zijn: alle soorten zonder stukjes. Let wel op de vulling. Niet geschikt is pindasaus met stukjes.

Let op: gevulde sauzen kunnen niet-toegestane producten bevatten. Deze kunt u eruit zeven (bijvoorbeeld: gezeefde champignonsaus).

Groente

Groente bevat vaak veel vezels. Daarom is het van belang dat u de groente goed schoonmaakt (harde, vezelige

delen verwijderen), fijnsnijdt en gaar kookt.

Geschikt zijn: (vers, uit blik/glas of diepvries) andijvie, avocado, bieten, bloemkool, boerenkool, broccoli, courgette, Chinese kool, extra fijne doperwtjes, knolselderij, koolraap, koolrabi, paksoi, prei, paprika, postelein, raapstelen, rode kool, savooiekool, snijbonen, sperziebonen en peultjes zonder draad, spinazie, spitskool, spruiten, ontvelde tomaat, kleine jonge tuinbonen, ui, witlof, witte kool, worteltjes.

Gebruik géén: 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

Geschikt zijn: gekookte/gebakken aardappels, aardappelpuree, frites, rijst, macaroni, spaghetti, mie of mihoen.

Gebruik géén: peulvruchten zoals witte bonen, bruine bonen en kapucijners. U kunt peulvruchten wel als basis voor een peulvruchtensoep gebruiken, als u ze pureert en zeeft.

Fruit

Gebruik fruit:

- dat rijp en vers is;
- dat geschild is;
- waarvan u de pitten en vezelige delen verwijderd heeft.

Geschikt zijn: zacht fruit uit blik of glas, abrikozen, aardbeien, appel, banaan, frambozen, kersen, kiwi, mango, meloen, nectarine, peer, perzik, pruimen, gepelde druiven zonder pitjes, appelmoes, stoofperen.

Gebruik géén: ananas, bessen, bramen, citroen, druiven met vel en/ of pit, grapefruit, mandarijn en sinaasappel, granaatappelpitjes en gedroogd fruit zoals gedroogde abrikozen, dadels, krenten, rozijnen, pruimen, tutti frutti en vijgen.

Let op: u mag citroen, grapefruit, mandarijn en sinaasappel wel geperst en gezeefd gebruiken.

Melk en melkproducten

Alle soorten zijn geschikt. Let wel op eventueel toegevoegde fruitsoorten.

Let op: als u vruchtenyoghurt, vruchtenkwark e.d. neemt, gebruik dan alleen producten met toegestane fruitsoorten.

Dranken

Alle soorten zijn geschikt.

Let op: vruchtensappen van citrusvruchten bevatten veel vezels. Deze moet u er eerst uitzeven.

Frituursnacks

Geschikte frituursnacks zijn snacks zonder draderig vlees of verboden groente.

Versnaperingen

Geschikte soorten zijn: 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.

Gebruik géén: noten, pinda's, drop, muesli, popcorn, kokosproducten.

Meer informatie

Heeft u nog vragen over dit dieet? Neem dan contact op met de afdeling Voeding & Dieet.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Ziekte van Crohn (https://www.antoniusziekenhuis.nl/ziekte-van-crohn)

Specialismen

- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)
- Maag-Darm-Lever (MDL) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/maag-darm-lever-mdl)

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek) **T 088 320 78 00**