

# Residubeperkt dieet bij obstructieprotocol (stadium 1)

Inleiding	2
Algemene adviezen	2
Voedingsvezels	2
Tot slot	6

## Inleiding

Uw arts heeft u geadviseerd om uw voeding aan te passen vanwege een vernauwing van de darm. Het is hierbij belangrijk dat er geen grote, grove voedselresten in de ontlasting zitten zodat de ontlasting door de darm kan passeren. Dit is de reden waarom u dit (tijdelijke) dieet krijgt voorgeschreven.

Alles wat we eten en drinken wordt in de maag en darmen verwerkt. De meeste voedingsstoffen die we nodig hebben worden vanuit de darm in het bloed opgenomen zodat het lichaam deze voedingsstoffen kan gebruiken. De overige voedingsstoffen en afvalstoffen verlaten het lichaam met de ontlasting.

## Algemene adviezen

- Het is van belang dat u de maaltijden goed verdeelt over de dag. Maak naast drie hoofdmaaltijden ook gebruik van tussendoortjes. Zo voorkomt u dat er in één keer een grote hoeveelheid voedsel in de darm komt
- Eet rustig en kauw goed op iedere hap die u neemt. Neem de tijd voor de eetmomenten. Als kauwen moeilijk gaat of niet lukt kunt u ervoor kiezen de maaltijd goed fijn te snijden of de maaltijd te pureren of fijn te malen
- Drink voldoende. Een goede vochtinname is erg belangrijk om de ontlasting soepel te houden. Streef naar minimaal 1,5 tot 2 liter drinkvocht per dag. Dit zijn ongeveer 10-15 glazen. Drink ook tijdens de maaltijden. Pas er wel voor op dat u goed blijft kauwen en niet het drinken gebruikt om het eten weg te spoelen
- Koolsoorten, knoflook, prei en ui kunnen zorgen voor extra gasvorming, wat kan zorgen voor toename van klachten. Gebruik hiervan kunt u daarom beter beperken

## Voedingsvezels

(Voedings)vezel is de verzamelnaam voor verschillende voedingsstoffen die niet door onze darmen worden verteerd of opgenomen. Ons voedsel bevat niet één vezeltype, maar een mengsel van verschillende soorten. We kunnen vezels indelen in twee groepen: fijne vezels en grove vezels.

Gebruik **geen** producten met grove vezels of onverteerbare delen. Kies vooral producten met fijne vezels. In onderstaande tabel ziet u producten staan die wel of niet toegestaan zijn in dit stadium van het dieet.

	Toegestaan	Niet toegestaan
	Fijne vezels	Grove/onverteerbare vezels
Brood en broodvervangers	Alle broodsoorten of broodvervangers <b>zonder</b> pitten, korrels en/of zaden <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beschuit</li> <li>- Cracottes (wit)</li> <li>- Cream crackers</li> <li>- Croissant</li> <li>- Knäckebröd zonder zaden en/of pitten</li> <li>- Matzes</li> <li>- Pannenkoeken</li> <li>- Toast</li> </ul>	Brood of broodvervangers met korrels, pitten en/of zaden <ul style="list-style-type: none"> <li>- Broodproducten of granen met rozijnen of krenten</li> <li>- Knäckebröd met zaden en/of pitten</li> <li>- Muesli, cruesli en granola</li> <li>- Notenbrood</li> <li>- Roggebrood</li> </ul>
Boter	Alle botersoorten zijn toegestaan	
Beleg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle soorten vleeswaren</li> <li>- Buitenlandse kaassoorten</li> <li>- Ei</li> <li>- Kaas</li> <li>- Smeerkaas</li> <li>- Zoet beleg (zonder stukjes en pitjes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Friese nagelkaas</li> <li>- Komijnkaas</li> <li>- Notenpasta's met stukjes noot</li> <li>- Pindakaas met stukjes</li> </ul>

Pap	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brinta</li> <li>- Custard pap</li> <li>- Griesmeelpap</li> <li>- Rijstbloem pap</li> <li>- Rijstkorreelpap van witte rijst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gortepap</li> <li>- Havermoutpap</li> <li>- Geen stukjes/vulling als fruit, dadels, krenten, rozijnen, muesli, noten, pruimen, tutti frutti, vijgen etc.</li> </ul>
Overige zuivel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zuivel zonder granen</li> </ul> <p>Hier mag fruit in zitten mits deze onder de toegestane fruitsoorten vallen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zuivelproducten met granen en/of stukjes</li> </ul>
Fruit	<p>Alle soorten fruit, met uitzondering van de soorten in de 'niet toegestaan'-categorie</p> <p>Let op dat het wel fruit is:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dat rijp en vers is;</li> <li>- Dat geschild is;</li> <li>- Waarvan u de pitten en vezelige delen verwijderd heeft.</li> </ul>	<p>Fruit met pitten, harde stukken, schil en gedroogd fruit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ananas</li> <li>- Bessen</li> <li>- Bramen</li> <li>- Citrusfruit (bijv. sinaasappel)</li> <li>- Druiven met pit en vel</li> <li>- Gedroogd fruit als vijgen, rozijnen, dadels en pruimen</li> <li>- Kiwi</li> <li>- Kokosproducten</li> </ul>
Groente	<p>Groente bevat vaak veel vezels. Het is van belang dat u de groente goed schoonmaakt, harde en vezelige delen verwijdt, fijnsnijdt en gaar kookt.</p>	<p>Groente met harde nerven en vezelige draderige groente, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aubergine</li> <li>- Asperges</li> <li>- Artisjok</li> <li>- Atjar</li> <li>- Bleekselderij</li> <li>- Bamboespruiten</li> <li>- Champignons</li> <li>- Draderige sperziebonen</li> <li>- Doperwt en andere peulvruchten</li> <li>- Mais</li> <li>- Rabarber</li> <li>- Rauwkost</li> <li>- Schorseneren</li> <li>- Taugé</li> <li>- Venkel</li> <li>- Zuurkool</li> </ul>

Aardappelen en vervangers	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aardappelpuree</li> <li>- Couscous</li> <li>- Gekookte en gebakken aardappelen</li> <li>- Frites</li> <li>- Witte rijst</li> <li>- Witte en volkoren pasta</li> <li>- Witte of volkoren mie of mihoen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bulgur</li> <li>- Peulvruchten (bijv. bruine bonen, kapucijners en witte bonen)</li> <li>- Quinoa</li> <li>- Volkoren basmatirijst</li> <li>- Zilvervliesrijst</li> <li>- Volkoren pasta</li> </ul>
Jus en saus	Alle gladde sauzen zonder vulling	Sauzen met vulling (voorbeeld: champignonsaus met stukjes champignon)
Vlees	Malse, goed gegaarde vleesproducten	Taai, draderig vlees; als het vlees ondanks goed kauwen als een 'bal' in de mond achterblijft, gebruik het dan niet.
Kip, vis en wild	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Graatvrije vis</li> <li>- Kip/wild zonder vel of botjes</li> </ul>	Taai, draderige producten: zie 'vlees.
Soep	<p>Als vulsel kunt u de toegestane soorten vlees, vis, kip en de toegestane soorten groente gebruiken (zie ook onder vlees en groente).</p> <p>Peulvruchtensoep, mits de soep gepureerd en gezeefd is.</p>	

Tussendoortjes	<p>Tussendoortjes zonder graankorrels, pitten, noten, zaden, rozijnen, krenten en/of gedroogd fruit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cake</li> <li>- Chocolade zonder nootjes/rozijnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koek/snoep met noten, graankorrels, pitten en/of zaden, rozijnen/krenten/gedroogde vruchten</li> <li>- Popcorn</li> <li>- Volkoren koeken</li> </ul>
Dranken	Alle overige dranken	<p>Alle dranken met pitten, zaden en/of stukjes, vruchtensappen met vruchtvlees</p> <p>Daarnaast wordt afgeraden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Koolzuurhoudende dranken</li> <li>- Alcoholische dranken</li> </ul>

## Tot slot

De afdeling Diëtetiek is voor meer informatie te bereiken op telefoonnummer (0512) 588642. Maandag t/m vrijdag van 09.00 – 09.45 uur en van 13.30 uur – 14.00 uur  
E-mail: [dietetiek@nijsmellinghe.nl](mailto:dietetiek@nijsmellinghe.nl)

Afdeling Diëtetiek  
Ziekenhuis Nij Smellinghe  
Compagnonsplein 1  
9202 NN Drachten