

Grof vezelbeperkte voedingsadviezen bij stenose of dreigende obstructie

Een stenose (vernaauwing) 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

- 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 laxeremiddelen op eigen initiatief, deze prikkelen de darmwand. Met name sennapeulen in laxerende thee en laxerende kruiden kunnen, bij langdurig gebruik, de darmwand beschadigen.

Voedingsadvies

Het voedingsadvies 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 darmprikkelende en gasvormende voedingsmiddelen.

Gebruik voldoende voedingsvezels en vocht om de ontlasting soepel te houden.

Voedingsvezels zitten in plantaardige producten en worden in het menselijke maag-darmstelsel niet verteerd. Er zijn twee soorten voedingsvezels: de oplosbare en de onoplosbare voedingsvezels. Oplosbare vezels zitten vooral in groente, fruit en peulvruchten. Deze vezels binden het vocht in de darm zonder dat er meer ontlasting ontstaat. De onoplosbare vezels zitten vooral in graanproducten zoals bruinbrood en zilvervliesrijst. Deze vezels binden ook vocht in de darm waardoor de ontlasting zachter en soepel wordt, maar vergroten ook de hoeveelheid ontlasting. Door het gebruik van voedingsvezels kunnen klachten als diarree en obstipatie verminderen.

Een vezelrijke voeding kan in het begin aanleiding geven tot meer gasvorming. Dit is van tijdelijke aard en is zeker geen reden om ermee te stoppen. Het gebruik van voedingsvezels heeft resultaat als u ze gedurende een lange tijd dagelijks neemt. Ook wanneer de ontlasting verbetert, dient u voldoende vezels te blijven gebruiken.

Het gebruik van een voedingsvezelrijke voeding geeft snel een verzadigd gevoel. Het is daarom belangrijk om naast drie hoofdmaaltijden ook gebruik te maken van tussenmaaltijden.

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 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 voedingsmiddelen met grove vezels en voedingsmiddelen die harde stukjes bevatten.

Voedingsmiddelen met grove vezels:

- Grove volkorenproducten zoals donker roggebrood, muesli, grof volkorenbrood, volkorenknäckebröd, brood met rozijnen, noten, zaden of pitten. *Bruin- en fijn volkorenbrood kunnen gewoon gebruikt worden.*
- Vezelige groenten zoals asperges, bleekselderij, zuurkool, rabarber, snijbonen, draderige sperziebonen, grove doperwtten, maïs, champignons, nerven van sla en andijvie, peulvruchten. *Gemalen of fijngesneden en goed gekauwd kunnen vezelige groenten wel gegeten worden.*
- Vezelig fruit zoals partjes citrusvruchten, ananas, kokosproducten, gedroogde vruchten, vijgen, dadels, rozijnen. *Vezelig fruit kan wel als sap gedronken worden.*
- *Groenten en fruit met pit en schil, schil daarom voor de zekerheid uw fruit en rauwkost.*

Voedingsmiddelen die harde stukjes bevatten:

- Harde voedingsmiddelen zoals knäckebröd, harde broodkorsten, brood met grote graanvlokken, noten, pinda's, zaden en grove rauwkost.
- Wees alert op botjes en pezen van vlees en visgraatjes.

Vermijd grote hoeveelheden darm prikkelende 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.

Darm prikkelende voedingsmiddelen zijn:

- scherpe specerijen zoals peper, sambal, kerrie, paprikapoeder en knoflook.
- Alcohol.
- sterke koffie, sterke thee, cacao (chocolade) vooral op een lege maag (gebruik slappe thee, Ideekoffie® of slappe koffie eventueel met melk).
- laxerende thee (bijvoorbeeld met sennapeulen).
- bepaalde zoetstoffen, zoals sorbitol 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.

Meer informatie

Zie ommezijde voor een overzicht van de basisvoeding.

Voedingscentrum

Het Voedingscentrum geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie. Kijk op de site van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl

Maag Lever Darm Stichting

De Maag Lever Darm Stichting wil maag-, lever- en darmziekten voorkomen, bestrijden en de gevolgen ervan verminderen en geeft onder andere voorlichting en steun aan patiënten.

Vraag meer informatie aan bij:

Postbus 430, 3430 AK Nieuwegein, ☎ (030) 605 5881.

Website: www.mlds.nl

Tot slot

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere.

De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ **(036) 868 8771**. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar dietetiek@flevoziekenhuis.nl.

Bron:

Richtlijnen bij stenose of dreigende obstructie van de afdeling diëtetiek van het NKI-AVL.

**Basisvoeding: aanbevolen dagelijkse hoeveelheden
voor volwassenen man (m) / vrouw (v)**

	19 - 50 jaar	51 - 69 jaar	70 jaar en ouder
Bruine of volkoren boterhammen	m: 6-8 v: 4-5	m: 6-7 v: 3-4	m: 4-6 v: 3-4
Gram margarine/halvarine per snee brood	5	5	5
Opscheplepels aardappelen, rijst of volkoren pasta	m: 4-5 v: 4-5	m: 4 v: 3-4	m: 4 v: 3
Gram groente	250	250	250
Porties fruit	2	2	2
Porties melkproducten	2-3	m: 3 v: 3-4	4
Gram kaas	40	40	40
Gram ongezouten noten	25	m: 25 v: 15	15
Porties vlees, vis, ei of peulvruchten*	1	1	1
Gram bereidingsvet	15-20	15-20	15-20
Liter vocht	1½-2	1½-2	1½-2

* Kies dagelijks 1 portie; bijvoorbeeld: 100 gram vis, 2-3 opscheplepels peulvruchten, 2 eieren of 100 gram vlees of kip.