

# PATIËNTEN INFORMATIE

Voeding bij vernauwing  
van de darm

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Hieronder vindt u adviezen over energie- en eiwitverrijkte voeding bij een vernauwing van de darm. De darm is nog wel met een endoscoop te bekijken.

Deze voeding wordt geadviseerd om verstopping van de darm te voorkomen. Verder is het belangrijk om niet ongewenst gewicht te verliezen. Bij ongewenst gewichtsverlies raakt u niet alleen vetmassa kwijt, maar ook de spiermassa wordt minder. Hierdoor kan bijvoorbeeld uw conditie achteruitgaan en kunnen wonden minder snel genezen.

### **Adviezen bij vernauwing van de darm**

Bij passageklachten kan voedsel of ontlasting niet goed door de darm heen gaan en kan het zijn dat u weinig of niet naar het toilet kunt.

Om verstopping te voorkomen is het belangrijk om rustig te eten, het voedsel goed fijn te snijden en goed te kauwen. Afhankelijk van de passageklachten, kunt u uw voeding zachter maken of zelfs helemaal vloeibaar.

De volgende producten kunt u beter NIET nemen, deze producten kunnen verstopping in de vernauwde darm veroorzaken:

- Groente met harde nerven, rauwkost, vezelige draderige groenten:
- Asperges, bleekselderij, bamboespruiten, schorseneren, zuurkool, rabarber (moes geeft minder klachten), taugé, draderige sperzie- en snijbonen, doperwten, mais, champignons, peulvruchten.
- Fruit met pit en schil, partjes citrusfruit, ananas, bessen, druiven, kiwi, kokosproducten, gedroogde vijgen, rozijnen, dadels en pruimen (producten hiervan in de moesvorm geven minder klachten).
- Taai en draderig vlees met botten, zenen en pezen en vis met graten.
- Grove volkoren producten zoals zilvervliesrijst, roggebrood, muesli, grof volkorenbrood, volkorenknäckebröd, brood met rozijnen, noten, zaden of pitten.

- Ook gasvormende voedingsmiddelen zoals koolsoorten, spruiten, prei, paprika, ui, knoflook, peulvruchten en koolzuurhoudende dranken (dranken met ‘prik’) kunt u beter niet nemen.

**Belangrijk** Drink minimaal 1,5-2 liter per dag om de ontlasting zacht te houden.

Voedingsmiddelen met ‘fijne vezels’ kunt u WEL gebruiken:

- Bloem, havermout, griesmeel, custard, maïzena, Bambix, Brinta.
- Bruinbrood, fijn volkorenbrood, crackers, croissants, volkoren beschuit, ontbijtkoek, cake, biscuits, cracottes, cornflakes.
- Aardappelen, pasta, mie of rijst.
- (Groentesoep met) fijngesneden groenten of peulvruchtenmoes.
- Geschild en ontpit fruit, gezeefd vruchtensap, vruchtenmoes.
- Drink- en sondevoeding met vezels.
- Ook voedingsmiddelen met geen of weinig vezels kunt u gewoon gebruiken: zoals suiker, boter, olie, melk en melkproducten, bewerkte graanproducten zoals biscuitjes of cake.

### Algemene adviezen

Naast voldoende energie (kcal) is het van belang om voldoende bouwstoffen (eiwitten) binnen te krijgen. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor lichaamscellen. Deze bouwstoffen zijn nodig voor de opbouw, het onderhoud en het herstel van het lichaamswefsel, zoals spieren en organen.

Wanneer u ongewenst gewicht verliest of moet herstellen van ziekte/operatie heeft u 1,5 tot 2 keer zoveel eiwitten nodig dan normaal. Er zijn dierlijke en plantaardige eiwitten:

- Dierlijke eiwitten zitten in producten zoals vlees(waren), vis, kip, gevogelte, ei, melk, karnemelk, yoghurt, vla, pap, kwark en (smeer) kaas.
- Plantaardige eiwitten zitten in producten zoals sojamelk, sojakwark, sojayoghurt en tahoe bevatten veel eiwitten.

Er is wel verschil in de kwaliteit van eiwit. Uit dierlijk eiwit worden spieren beter opgebouwd dan uit plantaardig eiwit. Belangrijk is om bij iedere maaltijd 25-30 gram eiwit te eten (zie tabel).

### **Algemene voedingsadviezen**

- Verdeel uw voeding over de hele dag. Neem vaker kleinere porties; neem bijvoorbeeld elke 2 uur iets.
- Kies bij voorkeur bij elk eetmoment een eiwitrijkproduct zoals hieronder beschreven.
- Probeer voor het slapen nog een eiwitrijkproduct te eten.
- Als u 's nachts wakker wordt, kunt u ook proberen om iets te eten.
- Kies voor volle/energierijke producten. Neem geen magere of lightproducten.
- Weeg u 1 keer per week.

### **Eiwitrijke producten**

*Onderstaande voedingsmiddelen leveren rond de 10 gram eiwit*

- 1 beker (250 ml) melk of karnemelk of sojamelk.
- 1 beker (250 ml) drinkyoghurt of chocolademelk.
- 1 grote beker (300 ml) zuiveldrinkontbijt.
- 1 bord (250 ml) pap, (soja-)vla of (soja-)yoghurt.
- 1 schaalte (150 ml) Griekse of Bulgaarse yoghurt.
- 1 schaalte kwark zonder stukjes.
- 1 Bouwsteentje (eiwitverrijkt gebakje).
- 1 croissant (ham)kaas.
- Portie (100 gram) tahoe.

*Onderstaande voedingsmiddelen leveren 14 tot 20 gram eiwit*

- Proteïne verrijkte zuivel.
- 1 schaalte (150 ml) Skyr (IJslandse yoghurt).
- 5 blokjes kaas of worst.
- Vlees- of visgerecht van ongeveer 100 gram, bijvoorbeeld: gehaktbal, saté, kibbeling.

### Adviezen bij de broodmaaltijd

- Besmeer uw brood (zonder korst) dik met (dieet)margarine.
- Heel vers brood kan te plakkerig zijn of een ‘bal’ gaan vormen.
- Kies voor dubbel broodbeleg. Neem kaas en vleeswaren of ter variatie ei, vis, vleesragout bij het brood, een tosti. Of wat eiersalade, zalmzalade, tonijnsalade op de kaas of vleeswaren.
- Drink een glas melk, karnemelk of sojamelk. Neem ter variatie anijsmelk, chocolademelk of yoghurtdrink.
- Warm geroosterd brood bevat soms beter dan gewoon brood.
- U kunt brood vervangen door bijvoorbeeld kwark, pap, pudding, yoghurt, of vla.

### Adviezen bij de warme maaltijd

- Maak groente af met een klontje boter, margarine, crème fraîche, geraspte kaas of een sausje.
- Gebruik een nagerecht, bijvoorbeeld kwark, Skyr, (soja-)yoghurt, (soja-)vla. U kunt dit ook 1 uur na de maaltijd nemen.

### Gemalen warme maaltijd

Als u dit wilt, alle onderdelen van de warme maaltijd fijn gemaakt (gemalen) worden. U kunt hiervoor gebruik maken van een keukenmachine, blender, staafmixer of zeef. Door toevoeging van jus, bouillon, kookvocht van de groenten, melk, room en/of boter of (dieet-)margarine maakt u een vloeibare of gepureerde maaltijd.

Zorg dat de verschillende maaltijdonderdelen goed gaar zijn. Het is niet nodig aardappelen, vlees en groenten door elkaar te mixen, maar het mag wel. Wanneer de verschillende producten apart worden gemalen, ziet dit er vaker smakelijker uit.

Het malen van vlees, kip of vis gaat makkelijker als u voor het malen alvast een beetje vocht toevoegt. (Kant-en-klare) aardappelpuree is een goede vervanger van aardappelen maar ook rijst, macaroni of spaghetti kan goed fijn gemaakt worden. Als afwisseling kunt u ook gebruik maken

van een (kant-en-klare) maaltijdsoep die u zo nodig pureert.

### **Voorbeelden**

Hieronder volgen een aantal voorbeelden van combinaties voor het zelf maken van mixmaaltijden:

- Vleesragout met gekookte wortelen en rijst.
- Kip met bloemkool en aardappelen.
- Rul gebakken gehakt met vruchtenmoes en aardappelen.
- Roerei met spinazie en aardappelen.
- Kabeljauw zonder graten met groenten en aardappelen.
- Macaroni à la bolognese.
- Diverse stampotten.

Mixmaaltijd bestaat uit:

- ¼ vlees
- ¼ aardappelen of rijst of macaroni of spaghetti
- ½ groenten
- Aanvullen met bouillon en/of melk en/of jus
- Eventueel margarine of boter

Maak de bestanddelen van de warme maaltijd fijn. Voeg bouillon, melk en/of jus toe en maak het geheel op gewenste dikte. Wanneer u geen jus gebruikt, voeg dan wat (dieet)margarine toe (bijvoorbeeld 1 eetlepel).

### **Adviezen voor tussendoor**

- Denk bijvoorbeeld eens aan hartige tussendoortjes zoals blokjes kaas of plakjes worst/vleeswaar, ei, een slaatje of een pannenkoek.
- Neem een extra schaalkje kwark, Skyr, (soja-)yoghurt of (soja-)vla.
- Drink geen grote hoeveelheden water, koffie of thee want deze dranken leveren weinig energie maar geven wel een vol gevoel. Maak liever gebruik van dranken die wel energie leveren zoals melk, anijsmelk, (gezeefde) vruchtensappen, milkshake, yoghurt dranken of chocolademelk.

- Aan dranken of toetjes kan (niet geklopte) slagroom toegevoegd worden.

### *Recept voor een energierijke Milkshake (175 kcal per glas)*

Voor 2 glazen heeft u nodig:

- 200 ml melkproduct: volle melk, (Bulgaarse) yoghurt, vla of volle kwark
- 100 gram ijs (2 bolletjes): roomijs naar keuze
- 50 gram (3-4 eetlepels) toevoeging: vruchtenmoes, slagroom, cacao of koffie(poeder)

Doe alle ingrediënten in een mengbeker en mix het geheel met behulp van een (staaf-)mixer.

### **Dieetproducten**

Wanneer u gebruik moet of wilt maken van een dieetproduct kan uw diëtist u hierover adviseren. In sommige gevallen vergoedt uw ziektekostenverzekeraar de kosten en dient de diëtist een aanvraag hiervoor in bij uw ziektekostenverzekeraar. In andere gevallen komen de kosten voor eigen rekening.

Hieronder vindt u een opsomming van diverse dieetproducten:

- *Kant en klare drinkvoedingen*. Deze zijn er in diverse merken, soorten en smaken. Als aanvulling op uw huidige voeding of wanneer het eten (bijna) helemaal niet meer gaat als vervanging van de gewone voeding.
- *Dieetvoedingen in poedervorm*. Er zijn verschillende mogelijkheden. U gebruikt deze poeders als aanvulling op uw dagelijkse voeding.

Levering dieetproducten kan verzorgd worden door:

- *Apotheek*: Deze heeft vaak maar een beperkt assortiment.
- *Facilitairbedrijf*: Heeft veel merken, soorten en smaken op voorraad. Bezorgt producten thuis, zonder extra kosten.

### **Trombosedienst**

Drink- en sondevoeding bevatten vitamine K en dit kan invloed hebben op de stolling van het bloed.

- Als u een Cumarinederivaat gebruikt met de werkzame stof Acenocoumarol (Sintrom Mitis®) of Fenprocoumon (Marcoumar®) moet het gebruik van drink- of sondevoeding bekend zijn bij uw trombosedienst.
- Als u stopt met de drink- of sondevoeding moet u dit zelf aan de trombosedienst doorgeven.

### **Contact opnemen**

Wanneer u moet overgeven of geen ontlasting meer heeft, moet u contact op te nemen met uw behandelend arts.

Heeft u nog vragen over deze adviezen, neem dan contact op met uw diëtist.











De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،  
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه  
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis  
Maasstadweg 21  
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl) / [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

