Voedingsadvies grof vezel beperkt

Een vernauwing (stenose) of dreigende obstructie (afsluiting) in de darm kan de doorgang van voedselresten belemmeren. Met name grove stukken onverteerd voedsel of harde ontlasting kunnen klachten geven. Om te proberen klachten te voorkomen is het advies een voeding te gebruiken zonder grove vezels en harde stukjes.
Fijne voedingsvezels worden meestal goed verdragen. Het blijft belangrijk om minstens 1½ tot 2 liter vocht (thee, water, koffie, enzovoort) te gebruiken en te blijven bewegen.

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. Zeker als u moeite heeft om goed te kauwen.
- Stel het toiletbezoek niet uit. Ga bij aandrang naar de wc.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Dit kan verstopping verminderen of voorkomen.
- Gebruik zo weinig mogelijk grove vezels, vezelachtige delen in voedsel en voedsel dat harde stukjes bevat. Wel is het belangrijk ***voldoende fijne vezels te blijven gebruiken*** (zie het overzicht).
- Gebruik liever geen voor de darm prikkelende voedingsmiddelen, zoals scherpe specerijen en kruiden, alcohol, sterke koffie of sterkte thee.
- Eet geen voedingsmiddelen die gasvorming geven, zoals koolzuurhoudende dranken, ui, prei, paprika, spruitjes, peulvruchten, nieuwe aardappelen of kauwgom.
- Drink minimaal 2 liter. Als u weinig plast en uw urine donker van kleur is, kan het zijn dat u te weinig heeft gedronken.

Hieronder een overzicht met producten die u beter wel of niet kan eten.

	Wel toegestaan	**Niet toegestaan**
Graanproducten	Lichtbruin brood, fijn volkorenbrood, wit brood, (volkoren)beschuit, toast (naturel).Rijstebloem pap, custardpap	Grof volkorenbrood, donker roggebrood, brood met pitten, zaden, noten, cruesli en muesli, krentenbrood, mueslibrood, knäckebröd.
Beleg	Kaas (zonder komijn of kruidnagel), ei, vleeswaren Alle zoet beleg (behalve pindakaas, marmelade en jam met stukjes fruit)	Taaie, draderige vleeswaren zoals rauwe ham, rookvlees en rosbief Geen pindakaas, marmelade en jam met stukjes fruit.
Tussendoortjes	Rijstwafel, chocolade, cake, ontbijtkoek, volkorenbeschuit, Liga koek, licht volkorenbrood. Fruit. Snoepjes (zoals drop, pepermunt, winegum, zuurtje, spekje).	Grove onverteerbare producten, zoals pinda's en noten, popcorn.
Aardappelen, rijst, pasta	Gekookte aardappelen en aardappelpuree. Witte pasta, witte rijst, goed gare en zachte zilvervliesrijst, couscous.	Hard gebakken en gefrituurde aardappelen. Volkoren- en meergranenpasta's, zilvervliesrijst die te kort gekookt is.
Groenten	Goed gaar gekookte groenten, zoals andijvie, bloemkool, broccoli, wortel, bietjes, courgette, spinazie, venkel, witlof, pompoen, zoete aardappel.	Vezelige groenten, zoals asperges, bamboespruiten, aubergine, bleekselderij, champignons, doperwten, knoflook, maïs, peulvruchten (zoals witte of bruine bonen, linzen en erwten), prei, rabarber, rauwkost, snijbonen, sperziebonen, taugé, tomaten, ui, zuurkool, tuinbonen, paprika, koolsoorten.
Fruit	Vers fruit, dat goed rijp is en geschild en ontpit, bijvoorbeeld appel, banaan, peer, kersen, mango, meloen, nectarine, perzik, pruim,	Onrijp fruit: ananas, bramen, druiven, grapefruit, kiwi, mandarijn, mango, sinaasappel Gedroogde vruchten, zoals dadels,

	aardbeien. Vruchtenmoes. Gezeefd vruchtensap.	krenten, kokos, pruimen, rozijnen, vijgen. Citrusvruchten. Fruit met schil.
Noten, pinda's, zaden		Alle pindasoorten en alle nootsoorten, maanzaad sesamzaad, zonnebloempitten.
Vlees, vis	De meeste soorten vlees, vis en kip (zonder botjes en graatjes).	Taai vlees, draderig vlees.
Dranken, soepen	Thee, koffie, water, limonadesiroop, frisdrank, vruchtensap (vers geperst sap eerst zeven), groentesap. Bouillon van bouillonpoeder of bouillonblokje, gladde gebonden soepen. Melk en melkproducten (zoals karnemelk, vla, yoghurt, kwark).	Sap met vezels, dranken met koolzuur.
Soepen	Bouillon, *gladde* gebonden soepen.	Erwtensoep, bonensoepen.
Specerijen	Alle niet scherpe specerijen en kruiden, zoals zout, peper, paprikapoeder, nootmuskaat, kaneel, peterselie, mosterd, ketchup.	Scherpe specerijen zoals sambal of rode peper.

Bovenstaand dieet is meestal tijdelijk. Overleg met uw arts hoelang u dit dieet moet volgen.

Meer informatie

Heeft u vragen over deze informatie, dan kunt u contact opnemen met de afdeling diëtetiek op telefoonnummer (0475) 382016.

Laurentius Ziekenhuis
Oranjelaan 4
6043 GL Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34294430 - Dietetiek - november 2025