Voedingsadvies bij diverticulose

Voedingsadvies bij diverticulose

Divertikels zijn kleine uitstulpingen van de darmwand in de buikholte. Ze ontstaan waarschijnlijk op zwakke plekken in de darmwand die bij een verhoogde druk naar buiten gaan stulpen. Het is te vergelijken met de binnenband van een fiets die op een zwakke plek naar buiten drukt.
Divertikels zijn, zolang ze niet ontstoken raken, onschuldig. Ze worden vaak per toeval ontdekt, omdat de meeste mensen met divertikels er nooit last van hebben.
Mogelijk speelt een vezelarme voeding een rol bij het ontstaan van divertikels. Bij te weinig vezels in de voeding kan de ontlasting harder worden. Harde ontlasting blijft langer in de darm wat mogelijk verstopping kan veroorzaken. Ook te weinig lichaamsbeweging of te weinig drinken kan teiden tot verstopping. Door de harde ontlasting onstaat een verhoogde druk in de darm.
Als divertikels gaan ontsteken, heet dat diverticulitis. In de divertikels kunnen voedselresten achterblijven, waardoor ontstekingen kunnen ontstaan. Het is dus belangrijk om te zorgen voor een goed ontlastingspatroon, zodat er minder gemakkelijk voedselresten in de dikke darm achterblijven en mogelijk verstopping veroorzaken.

Meestal geven divertikels zelf geen klachten. Heel soms hebben mensen last van een vage buikpijn of een opgeblazen gevoel. Meestal treden klachten pas op als de divertikels gaan ontsteken (diverticulitis), dit geeft vaak de volgende klachten: buikpijn en buikkrampen, koorts, opgezette buik, veranderd ontlastingspatroon, misselijkheid, soms bloedverlies/slijmverlies bij ontlasting.

Leefadviezen

- Zorg voor veel lichaamsbeweging: dit bevordert de werking van de darmen. Probeer dagelijks een half uur te wandelen, te fietsen of een andere vorm van lichaamsbeweging te beoefenen. Indien divertikels ontstoken zijn kan de arts u adviseren tijdelijk rust te nemen.
- Ga naar het toilet wanneer u aandrang voelt en probeer regelmatig naar het toilet te gaan. Probeer niet te persen bij het ontlasten, hiermee voorkomt u drukverhoging in de darm(wand), maar adem door.
- Gebruik geen laxeermiddelen op eigen initiatief, ook geen plantaardige 'natuurlijke' laxeermiddelen zoals laxeerthee en sennapeulen. Deze kunnen de darm juist lui maken waardoor de problemen verergeren.
- Bij overgewicht kan afvallen gunstig werken.

Voedingsadviezen

Wanneer de divertikels ontstoken zijn, kan het zijn dat de arts een vloeibaar en/of vezelarm dieet adviseert. Hierdoor kan de darm tot rust komen en kunnen de ontstekingen beter genezen. Meestal kan na enkele dagen overgestapt worden op een licht verteerbare voeding.
Zodra u weer gewone voeding mag nemen gelden de volgende adviezen:

<u>Gezonde voeding volgens de Richtlijnen Gezonde Voeding</u>
Voor het goed laten functioneren van het lichaam is het belangrijk dat u voldoende energie en voedingsstoffen binnenkrijgt. Het Voedingscentrum heeft de Richtlijnen Gezonde Voeding vertaald naar de Schijf van Vijf, welke laat zien hoe een volwaardig eetpatroon er uit ziet. Een volwaardige voeding zorgt er onder andere voor dat uw darmen goed gevoed worden. Zie onderstaande tabel voor een richtlijn met de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden.

	19-50 jaar		51-69 jaar		70 jaar en ouder	
	man	vrouw	man	vrouw	man	vrouw
gram groente	250	250	250	250	250	250
porties fruit	2	2	2	2	2	2
bruine of volkoren boterhammen	6-8	4-5	6-7	3-4	4-6	3-4
opscheplepels volkoren graan-producten of aantal aardappelen	4-5	4-5	4	3-4	4	3
porties*	1	1	1	1	1	1
gram ongezouten noten	25	25	25	15	15	15
porties zuivel	2-3	2-3	3	3-4	4	4
gram kaas	40	40	40	40	40	40
gram smeer- en bereidingsvetten	65	40	65	40	55	35
liter vocht	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2
* binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:						
gram vis	100	100	100	100	100	100
opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
gram vlees	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500
eieren	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

Bron: Voedingscentrum

Drink veel, 1,5-2 liter per dag
Voor een goede darmwerking is het noodzakelijk om voldoende te drinken (1,5-2 liter per dag). Als je veel vezels eet, is het extra belangrijk om genoeg te drinken. Vezels hebben namelijk vocht nodig om goed te kunnen werken (bij onvoldoende vocht kunnen vezels juist tot verstopping leiden).

Gebruik een vezelrijke voeding
Vezels zijn onmisbaar voor een gezonde spijsvertering en een soepele ontlasting. Vezels werken als een spons en houden vocht vast. Hierdoor blijft de ontlasting zacht en soepel. Ook stimuleren vezels de darmbeweging.
Volwassenen hebben dagelijks 30-40 gram vezels per dag nodig.

Voedingsvezels zitten in plantaardige voedingsmiddelen en worden niet verteerd door het menselijk lichaam.

Vezelrijke voedingsmiddelen zijn:
- Brood, bij voorkeur volkoren- of roggebrood, mueslibrood, volkorencrackers, volkoren knäckebröd.
- Volkoren ontbijtproducten, zoals boekweitgrutten, havermout, muesli, tarwekiemen, tarwevlokken, zemelen, Brinta, Weetabix, All Bran, Fibrex.
- Alle soorten groenten en rauwkost.
- Alle soorten fruit.
- Aardappelen, zilvervliesrijst, volkorenpasta, volkorencouscous, volkoren quinoa, volkoren bulgur.
- Peulvruchten zoals witte en bruine bonen, kapucijners, kikkererwten, linzen, groene erwten, sojabonen.
- Gedroogde vruchten zoals pruimen, rozijnen, krenten, vijgen en abrikozen.
- Noten, pinda’s, gebroken lijnzaad, sesamzaad, zonnebloempitten, pompoenpitten etc.

Er zijn verschillende soorten vezels. Op basis van hun werking kunnen vezels in 2 groepen ingedeeld worden:

- Oplosbare vezels: Deze vezels komen onverteerd in de dikke darm terecht en worden daar door de darmbacteriën afgebroken en verteerd. Ze houden de massa in de darm soepel, zorgen voor een goede doorstroom en bevorderen de stoelgang.

  Oplosbare vezels zitten in:
  - Alle soorten groenten, zowel gekookt als rauw.
  - Alle soorten fruit
  - Peulvruchten zoals witte/bruine bonen en linzen (let op: kunnen winderigheid veroorzaken, probeert dit uit).
  - Aardappelen

  Varieer binnen de groepen groenten en fruit om de verschillende oplosbare vezels binnen te krijgen.

- Niet-oplosbare vezels: Worden niet afgebroken in de darm. Ze werken als een spons en nemen in de dikke darm veel vocht op, waardoor het volume van de ontlasting toeneemt en de ontlasting soepel en zacht blijft. Daarnaast heeft het een verzadigend effect.
  Wanneer u een heftige darmontsteking heeft, kan het verstandig zijn tijdelijk minder niet-oplosbare vezels te nemen.

  Niet oplosbare vezels zitten in:
  - Bruin- en volkorenbrood
  - Volkoren crackers
  - Volkoren ontbijtkoek
  - Volkoren koeken
  - Ontbijtgranen: zemelen en muesli.
  - Volkoren- en meergranenpasta
  - Zilvervliesrijst
  - Noten en zaden

In voedingsmiddelen komt meestal een combinatie van beide soorten vezels voor in wisselende hoeveelheden.

Soms lukt het niet om met gewone voedingsmiddelen voldoende vezels op te nemen. U kunt dan een vezelrijk product gebruiken, zoals zemelen of een vezelrijk preparaat. Drink *nog meer* wanneer u deze producten gebruikt omdat deze producten veel vocht opnemen in de darmen. Als richtlijn kunt u aanhouden: 1 glas water *extra* wanneer u 1 eetlepel zemelen of een ander vezelrijk product neemt.
Neem echter niet te veel van deze producten omdat hierdoor de opname van mineralen, zoals calcium en ijzer, in het lichaam kan verminderen.

Wanneer u meer voedingsvezel gaat gebruiken, kunt u in het begin last hebben van winderigheid of een opgeblazen gevoel. Dit heeft te maken met gewenning van de darmen aan de grotere hoeveelheid voedingsvezel. Het kan helpen om de hoeveelheid vezels geleidelijk op te bouwen.

Vermijd producten die klachten geven

Vermijd producten waarvan u klachten krijgt, maar zorg er voor dat de voeding niet te eenzijdig wordt.
Het kan per persoon verschillen welke producten niet goed verdragen worden.
Als er sprake is van een (tijdelijke) vernauwing van de darm, omdat de divertikels ontstoken zijn, let dan op met het eten van producten die slechter verteren en daarmee de kans op verstopping kunnen vergroten.
Bij onderstaande producten kan dit het geval zijn (zeker als ze niet goed gekauwd, goed geschild of goed gekookt worden):

- Asperge
- Bleekselderij, rabarber, aubergine, venkel
- Champignons, bamboescheuten,
- Maïs, Artisjok,
- Zuurkool, schorseneren
- Grove rauwkost, zoals knolselderij en wortel
- Sperzie- en snijbonen

- Taugé
- Peulvruchten
- Taai en draderig vlees
- Noten, zaden en pitten
- Citrusfruit (sap mag wel)
- Verse ananas
- Druiven
- Gedroogde vruchten zoals dadels, vijgen, pruimen, rozijnen, tutti frutt
- Kokosproducten, popcorn, amandelspijs
- Neem bij voorkeur geschild en ontpit fruit zonder harde, vezelige stukken pitten.

Het is niet altijd nodig al bovenstaande producten te vermijden. Vermijd alleen de producten die klachten geven en ben verder bij bovenstaande producten alert op het goed kauwen/schillen/koken van de producten.
Wanneer er geen sprake is van een ontsteking hoeven bovenstaande producten ook niet vermeden te worden (alleen bij klachten).
Overige voedingsadviezen

- Begin de dag vervolgens met een goed vezelrijk ontbijt. Een ontbijt is belangrijk voor een goede darmwerking. Naast een vezelrijk ontbijt helpt een glas water op de nuchtere maag soms ook bij een trage stoelgang.
- Sla geen maaltijd over, zorg voor een regelmatig eet- en leefpatroon. Eet bij voorkeur 3 hoofdmaaltijden per dag en, indien gewenst, 2-3x een tussendoortje.
- Neem de tijd om rustig te eten en goed te kauwen. De voedselvertering begint namelijk al in de mond.

Meer informatie

Het *Voedingscentrum* geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie.
Op de webshop van het voedingscentrum kunt u deze bestellen.
Zie www.voedingscentrum.nl

Het Maag Darm Lever Fonds zet zich in voor de bestrijding van ziekten van het hele spijsverteringskanaal en geeft onder andere voorlichting en steun aan patiënten.
Vraag meer informatie aan bij:
Internet: www.mdlfonds.nl

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

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34296560 - Dietetiek - november 2025