Alrijne

Diëtetiek

Residubeperkt dieet

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

www.alrijne.nl

U heeft deze folder gekregen van uw diëtist omdat u gaat beginnen met een residubeperkt dieet. Bij dit dieet vermijdt u harde, moeilijk verteerbare voedingsvezels, vellen, pitten en andere draderige producten. Hierdoor kunt u een dreigende verstopping van de darm voorkomen. Dit dieet is vaak tijdelijk. Overleg met uw arts of diëtist of/wanneer u met het dieet mag stoppen.

Waarom een residubeperkt dieet?

Een residubeperkt dieet kan nodig zijn:

- Bij vernauwingen in de darm. Deze kunnen zijn ontstaan door een ontsteking, bijvoorbeeld bij de ziekte van Crohn of diverticulitis (ontsteking van darmuitstulpingen).
- Vóór een darmoperatie, als er een 'vernauwend proces' in de darm zit.
- Als er een stent (buisje) in uw darm is geplaatst.

Algemene adviezen

- Probeer rustig te eten en goed te kauwen. Blijf nog even natafelen, zodat het voedsel in alle rust kan verteren.
- Verdeel de maaltijden goed over de dag. Neem eventueel naast de drie hoofdmaaltijden ook iets tussendoor.
- Drink voldoende, minimaal 1,5 tot 2 liter per dag.
- Drink ook tijdens de maaltijden; blijf wel goed kauwen en spoel het voedsel niet weg.

Dieetadvies

Lees welke voedingsmiddelen wel en niet geschikt zijn om te eten bij een residubeperkt dieet

Brood

Voorkeursproduct	**Vermijden**
Alle broodsoorten zonder pitten, korrels en zaden	Brood met korrels, pitten en zaden
Beschuit	Roggebrood
Knäckebröd zonder zaden en pitten	Knäckebröd met zaden en pitten
Cream crackers	Rozijnen, krenten
Matzes	Muesli
Toast	Noten
Ontbijtkoek, niet gevuld	Zaden en pitten, zoals zonnebloempitten, pompoenpitten, sesamzaad

Boter

Geschikt zijn: alle soorten margarine, halvarine en roomboter.

Beleg

Voorkeursproduct	Vermijden
Kaas	Friese nagelkaas
Komijnekaas	Notenpasta's met stukjes noot (bijvoorbeeld pindakaas met stukjes noot)
Smeerkaas	
Buitenlandse kaassoorten	
Alle soorten vleeswaren	
Zoet broodbeleg	

Pap

Voorkeursproduct	Vermijden
Brinta	(karnemelkse) Gortepap
Custard	Geen vulsel zoals:
Griesmeel	- Dadels
Havermout	- Krenten
Rijstebloem	- Rozijnen
Rijstekorrelpap	- Muesli
	- Noten
	- Pruimen
	- Tutti frutti
	- Vijgen

Warme maaltijd

Soep

Als vulling kunt u de toegestane soorten vlees, vis, kip en de toegestane soorten groente gebruiken (zie ook onder vlees en groente).

Vlees

Voorkeursproduct	Vermijden
Malse, goed gegaarde vleesproducten	Taai, draderig vlees.

Let op: vlees kan taai zijn doordat het door de slager verkeerd is uitgesneden, door een te lange bereidingstijd of een verkeerde bereidingswijze. Als het vlees, ondanks goed kauwen, als een 'bal' in uw mond achterblijft, slik het dan niet door.

Vis, kip en wild
Geschikt zijn: graatvrije vis en kip/wild zonder vel of botjes.

Jus/saus
Geschikt zijn: alle soorten.

Let op: gevulde sauzen kunnen niet-toegestane producten bevatten. Deze kunt u eruit zeven (bijvoorbeeld: gezeefde champignonsaus).

Groente
Groente bevat vaak veel vezels. Daarom is het belangrijk dat u de groente goed schoonmaakt (harde, vezelige delen verwijderen), fijnsnijdt en gaar kookt.

Voorkeursproduct (vers, uit blik/glas of diepvries)	**Vermijden**
Andijvie	Vezelige groentesoorten zoals:
Avocado	Artisjokken
Bieten	Asperges
Bloemkool	Atjar
Boerenkool	Aubergine
Broccoli	Bamboescheuten
Courgette	Bleekselderij
Chinese kool	Champignons
Extra fijne doperwtjes	Grote doperwten
Knolselderij	Maïs
Koolraap	Rabarber
Koolrabi	Schorseneren
Paksoi	Taugé
Prei	Grote tuinbonen
Paprika	Venkel
Postelein	Zuurkool
Raapstelen	
Rode kool	Rauwe groenten, behalve:
Savooiekool	Fijn geraspte komkommer zonder schil
Snijbonen	Ontvelde tomaten
Sperziebonen en peultjes zonder draad	
Spinazie	
Spitskool	
Spruiten	

Ontvelde tomaat	
Kleine jonge tuinbonen	
Ui	
Witlof	
Witte kool	
Worteltjes	

Aardappelen en vervangers

Voorkeursproduct	**Vermijden**
Aardappels, gekookt	Peulvruchten zoals:
Aardappels, gebakken	Witte bonen
Aardappelpuree	Bruine bonen
Frites	Kapucijners
Rijst	
Macaroni	
Spaghetti	
Mie	
Mihoen	

U kunt peulvruchten wel als basis voor een peulvruchtensoep gebruiken, als u ze pureert en zeeft.

Fruit

Gebruik fruit:

- dat rijp en vers is;
- dat geschild is;
- waarvan u de pitte en vezelige delen verwijderd heeft

Voorkeursproduct	**Vermijden**
Zacht fruit uit blik of glas	Ananas
Abrikozen	Bessen
Aardbeien	Bramen
Appel	Citroen
Banaan	Druiven met vel en/of pit
Frambozen	Grapefruit
Kersen	Mandarijn
Kiwi	Sinaasappel
Mango	Granaatappelpitjes

Meloen	Gedroogd fruit zoals:
Nectarine	- Abrikozen
Peer	- Dadels
Perzik	- Krenten
Pruimen	- Rozijnen
Gepelde druiven zonder pitjes	- Pruimen
Appelmoes	- Tutti frutti
Stoofperen	- Vijgen

Let op: u mag citroen, grapefruit, mandarijn en sinaasappel wel geperst en gezeefd gebruiken.

Melk en melkproducten
Alle soorten zijn geschikt. **Let op**: als u vruchtenyoghurt, vruchtenkwark e.d. neemt, gebruik dan alleen producten met toegestane fruitsoorten.

Dranken
Alle soorten zijn geschikt.
Let op: vruchtensappen van citrusvruchten bevatten veel vezels. Deze moet u er eerst uitzeven.

Versnaperingen

Voorkeursproduct	**Vermijden**
Droge biscuit	Noten
Kaneelbiscuitjes	Pinda's
Lange vingers	Drop
Boterkoekjes	Muesli
Eierkoek	Popcorn
Cake, ongevuld (eventueel met slagroom en toegestaan fruit)	Kokosproducten
Vruchtenvla met toegestaan fruit	
Borstplaat	
Zuurtjes	
Pepermunt	
Vruchtenkoekjes	
Schuimpjes	
Chocolade zonder noten en/of rozijnen	
Chips	
Zoute koekjes	
Zoute stengels zonder zaden en pitten erop.	

Meer informatie

Heeft u vragen naar aanleiding van deze informatie, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek van Alrijne Ziekenhuis.
De afdeling Diëtetiek is op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer 071 582 8047.

Foldernummer 08.53, 11_26