

Diëtetiek

Darmstenose

voedingsadviezen

Een vernauwing (stenose) in de darm kan de doorgang van voedselresten tegenhouden. Vooral grove stukken onverteerd voedsel kunnen klachten geven. Om klachten te beperken of voorkomen is het advies een voeding te gebruiken zonder grove vezels en harde stukjes.

Algemene adviezen

- Drink minimaal 2 liter per 24 uur. Wanneer u weinig plast en uw urine donker van kleur is, kan dit een teken zijn dat u te weinig heeft gedronken.
- Verdeel uw maaltijden over de dag en sla geen maaltijden over.
- Eet rustig en kauw uw eten goed, maal eventueel de voeding fijn.
- Stel het toiletbezoek voor ontlasting niet uit als u aandrang heeft.

Eet en drink geen of zo min mogelijk:

⊘ **Voedingsmiddelen met grove vezels**

- Grove graanproducten zoals roggebrood, grof volkorenbrood, rozijnenbrood, vezelrijk knäckebröd met zaden/pitten, harde broodkorsten, cruesli.
- Groenten met harde vezelige delen zoals alle rauwkost, asperge, prei, aubergine, bleekselderij, champignons, doperwten, maïs, rabarber, draderige sperziebonen en snijbonen, taugé, tuinbonen, zuurkool.
- Vezelig fruit met pit en schil zoals ananas, (bos)bessen, bramen, citroen, druiven, frambozen, grapefruit, kiwi, pruim, mandarijn, sinaasappel. Gedroogd fruit zoals abrikozen, dadels, krenten, rozijnen, pruimen, tutti frutti en vijgen. Kokosproducten.

✓ *Wel toegestaan:*

Gebruik geschild en ontpit fruit zonder harde, vezelige stukken en pitten zoals appel, peer, banaan, mango, meloen, nectarine, perzik, pruim, aardbeien of vruchtenmoes/vruchtencompote van deze fruitsoorten.

⊘ ***Voedingsmiddelen met harde onverteerbare stukjes***

- Noten, pinda's, zaden en grove rauwkost.
- Taai, draderig vlees, botjes en pezen, vis met graten, zoals rauwe ham, rosbief, rookvlees.

⊘ ***Gasvormende producten***

- Ui, knoflook, prei, koolsoorten, paprika, spruitjes, peulvruchten, koolzuurhoudende dranken, nieuwe aardappelen of kauwgom.

⊘ ***Darmprikkelende producten***

- Scherpe specerijen, alcohol, sterke koffie of sterke thee.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan gerust contact op met het secretariaat Diëtetiek. Via het secretariaat is het ook mogelijk om een afspraak te maken bij de diëtist.

Secretariaat diëtetiek VieCuri en Vitaal in voeding en dieet

Bereikbaar op werkdagen van 8.30-17.00 uur

☎ (0478) 52 27 74

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl