

## DIEETAFDELING

# Restenarme voeding bij diabetes

Bij bepaalde darmstoornissen is een restenarme voeding aangewezen. Dat is voeding met weinig vezels en andere reststoffen. Zo worden de darmen minder belast. Ook patiënten die een darmoperatie moeten ondergaan, krijgen meestal dit voedingsadvies.

Hieronder krijgt u algemene richtlijnen en een overzicht van restenarme voedingsmiddelen en wat u beter vermijdt. De adviezen zijn aangepast aan een suikervrij dieet. Indien u bepaalde voedingsmiddelen niet goed verdraagt, kunnen uw maaltijden in overleg met de arts en de diëtist aangepast worden.

## ALGEMENE RICHTLIJNEN

- Eet langzaam en kauw het voedsel zeer goed.
- Geschikte bereidingswijzen zijn bakken, braden, koken, grillen, stoven, pocheren en stomen.
- Vermijd vezels, vellen en pitten.
- Vermijd vetrijke en gefrituurde voedingsmiddelen.
- Vermijd voedsel dat u slecht verdraagt.
- Bij klachten van diarree moet u de eerste dagen melk en melkproducten beperken. Sojamelk verrijkt met calcium en sojaproducten zijn een goede vervanging. Wanneer de klachten verminderen, mag u geleidelijk weer meer melk en melkproducten gebruiken.
- Volg in de mate van het mogelijke de richtlijnen van gezonde voeding.
- Vermijd suikerrijke voeding of gebruik suikervrije alternatieven, bv. zoetstof.

## WELKE VOEDINGSPRODUCTEN KIEZEN, WELKE VERMIJDEN?

- Brood & granen:** wit brood, toast of beschuiten van wit brood, geroosterd brood, pistolets, sandwiches, cornflakes natuur, rice krispies, suikervrije sandwiches.  
**Vermijd** vers brood, volkoren brood, brood met pitten en/of granen, krentenbrood, suikerbrood, ontbijtgranen met chocolade/gesuikerd, volkoren ontbijtgranen, muesli, havermout.
- Vetstof:** dieetminarine en dieetmargarine, oliesoorten.  
**Vermijd** boter, margarine, bak- en braadvet, runds- of varkensvet.
- Kaas:** magere plattekaas, magere smeerkaas en magere harde kaas.  
Bv. Maredsous light, La vache qui rit regime, Effi, Philadelphia Light, Stylesse, Babybel Light, Danone magere verse kaas, Milner, Westlite, St.-Maarten light, Trenta, Belleligné, Nazareth light, Maaslander light ...  
**Vermijd** vette kaassoorten (vanaf vetgehalte 30+ of 16% vet = 16g vet/100 g kaas).
- Charcuterie:** magere vleessoorten, bv. kippenwit, kalkoenfilet, ham, rookvlees, paardenvlees, rosbeef, kalbsworst, Strassbourg ...  
**Vermijd** vleessalades en bewerkte charcuterie zoals boterhamworst, salami, paté, kipkap, bereide américain, ...
- Zoet beleg:** suikervrije siroop, gelei, confituur zonder pitten of vellen.  
**Vermijd** honing, choco, hagelslag, chocolade, peperkoek, speculaas en speculaas-pasta, pindakaas.
- Dranken:** niet-bruisend water, thee, slappe koffie, cichorei, beperkte hoeveelheid appelsap, of druivensap aangelengd met water, niet-bruisende suikervrije vruchtenlimonade.  
**Vermijd** bruisende dranken, citrusvruchtensappen, alcoholische dranken (bier, wijn, likeur, ...).
- Soep:** vetarme soep van ontvette bouillon of vetarme bouillonblokjes.  
**Vermijd** soep uit blik, roomsoep, gedroogde soep uit zakjes.

**Aardappelen:** gekookte of gestoomde aardappelen, puree (ook groentepuree) gemaakt met magere of halfvolle melk of sojamelk en toegestane vetstof. Aardappelen kunnen ook vervangen worden door witte rijst of deegwaren.

**Vermijd** gebakken aardappelen, frieten, kroketten.

**Deegwaren, rijst & bindmiddelen:** witte deegwaren (macaroni, spaghetti, vermicelli, ...), witte rijst, maïzena, tapioca, noedels.

**Vermijd** volkoren deegwaren en volle rijst, couscous, quinoa, eibly.

**Groenten:** in kleine hoeveelheden en enkel zacht gekookte of gestoomde groenten, bv. bloemkool, sperziebonen, snijbonen, wortelen, witloof, broccoli, andijvie, spinazie, knolselder, courgette, schorseneren, venkel ...

**Vermijd** rauwkost, groenten zoals tomaten, sla, komkommer, radijs, erwten, ui, champignons, paprika, savooikool, spruiten, witte en rode kool, witte en rode bonen (vezelrijke, draderige of gasvormende groenten).

**Vlees:** mager runds-, kalfs-, paarden- of varkensvlees (mignonet, filetgebraad, varkenshaasje), lamsvlees (lamsfilet), lever, kalfsfricandeau, zwezerik, gevogelte zonder vel, struisvogelsteak, wild, wild konijn.

**Vermijd** schapenvlees, vet lamsvlees (bv. lamsschouder), worst, spek, blikvlees, spiering, eend, gans, tam konijn, gepaneerd vlees, orgaanvlees.

**Vis & schaaldieren:** alle magere en halfvette soorten: schol, kabeljauw, schelvis, wijting, tong, rog, tarbot, heilbot, koolvis, tonijn, garnalen, kreeft, krab, mosselen, oesters.

**Vermijd** vette vis, bv. ansjovis, sprot, zalm, haring, paling, bokking, makreel, gerookte vissoorten, sardines, gepaneerde of gefrituurde vis.

**Kruiden:** zo weinig mogelijk gebruiken omdat ze de darmwand prikkelen. Zachte kruiden zijn bv. nootmuskaat, laurier, zout, vanille, kervel, kaneel, saffraan, dragon, kruidnagel, kleine hoeveelheid peper, groene tuinkruiden.

**Vermijd** look, curry, paprikapoeder, pilipili, grote hoeveelheid peper, chili, azijn.

- Sauzen:** zelfbereide vinaigrette, dressing, light mayonaise, zelfbereide melksaus met magere of halfvolle melk, zelfbereide kaassaus met magere kaas en magere of halfvolle melk, vleessaus met vetarme vleesbouillon.  
**Vermijd** mayonaise, kant- en klare sauzen, mosterd, sauspoeders van roomsausen, ketchup, pikante sauzen, tomatensaus, pickles, sambal.
- Fruit:** zacht gekookt fruit of fruitmoes zonder pitten of vellen, opgelegd fruit in eigen sap.  
**Vermijd** vers fruit, gedroogd fruit en alle nootsoorten, opgelegd fruit op siroop.
- Koek & dessert:** droge koeken zonder chocolade, vulling of vruchten, bv. cake, wafel, lange vingers, letterkoekjes, droge kinderkoeken, ...  
**Vermijd** patisserie, taart, kruimeldeeg, bladerdeeg, popcorn, mueslikoek, granenreep.
- Melk-producten:** magere yoghurt natuur of suikervrije fruityoghurt, zelfgemaakte vanillepudding met magere of halfvolle melk en zoetstof, natuur sojadrinks en zelfgemaakte sojadesserts met zoetstof.  
**Vermijd** vollemelkproducten, room, roomijs, slagroom, melkproducten met chocoladesmaak.
- Eieren:** omelet, spiegelei, hardgekookt ei.

### Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

#### campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

t 016 80 96 80 (dagziekenhuis)

#### campus st.-jan

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 39 16 (dagziekenhuis)

#### medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11 (algemeen nummer)

t 016 55 17 36 (dagziekenhuis)

[www.rztienen.be](http://www.rztienen.be)

**iedereen**

Vriendelijk Inlevend Professioneel  
met zin voor Initiatief



99997-NL/aug 2019