

# Grofvezelbeperkte voeding ter voorbereiding op uw darmoperatie



**Ommelander Ziekenhuis**  
Groningen



## Inleiding

U wordt binnenkort geopereerd aan uw darmen. Het is beter als uw darm voor de operatie niet vol harde ontlasting zit. Ook kan er sprake zijn van een stenose (vernaauwing van de darm) of dreigende afsluiting in de darm. De doorgang van voedselresten kan hierdoor belemmerd worden. Vooral de grove onverteerbare voedingsvezels en harde stukjes in de voeding kunnen voor problemen zorgen. Het gebruik van fijne voedingsvezels tijdens de dagen voor de operatie, kan deze problemen helpen voorkomen. Daarnaast is het ook belangrijk om voldoende te drinken: probeer 2 liter vocht per dag te gebruiken (inclusief soep, vla e.d.).

## 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, vooral wanneer u moeite heeft om goed te kauwen.
- Stel het toiletbezoek niet uit als u aandrang heeft.
- Wanneer u niet op aandrang reageert kan deze verdwijnen, waardoor obstipatie (verstopping) kan ontstaan.
- Beweeg voldoende (voor zover mogelijk). Dit kan obstipatie (verstopping) verminderen of voorkomen.
- Maak zo min mogelijk gebruik van grove vezels, vezelachtige bestanddelen in voeding en voedingsmiddelen die harde stukjes bevatten.
- Wel is het van belang om voldoende fijne voedingsvezels en vocht te gebruiken om de ontlasting soepel te houden.
- Drink daarom ruim voldoende. Streef naar 2 liter per dag (minimaal 10 tot 15 glazen per dag).

## Producten die niet gegeten mogen worden:

### Volkoren graanproducten:

- volkoren- en roggebrood, brood met pitten, zaden, noten en krenten
- tarwe- en maïszemelen
- havermoutpap
- knäckebröd
- muesli, cruesli
- volkoren- en meergranenpasta's
- zilervliesrijst.

### **Vezelige groenten:**

- asperges, aubergine, bamboescheuten, bleekselderij, champignons, doperwtten, knoflook, maïs, peulvruchten, prei, rabarber, rauwkost, snijbonen, sperziebonen, taugé, tomaten, ui, zuurkool.

### **Bepaalde fruitsoorten, zoals:**

- onrijp fruit
- ananas, bramen, citroen, druiven, frambozen, grapefruit, kiwi, mandarijn, mango, sinaasappel
- gedroogde (zuid)vruchten zoals abrikozen, dadels, krenten, kokos, pruimen, rozijnen, tutti frutti, vijgen, pruimen.

### **Noten, pinda's en zaden:**

- alle pindasoorten en alle nootsoorten
- maanzaad, sesamzaad, zonnebloempitten.

### **Overige:**

- scherpe specerijen (zoals sambal)
- popcorn
- pindakaas, marmelade en jam met stukjes fruit
- koolzuurhoudende dranken.

## **Producten die wel gegeten mogen worden:**

### **Graanproducten:**

- fijn volkoren-, licht bruin-, witbrood, beschuit, toast (naturel), cream crackers, rijstwafel
- custard pap, lammetjespap (rijstbloem pap), Bambixpap, Brintapap
- pasta (b.v. spaghetti, macaroni), witte rijst
- pannenkoeken.

### **Beleg:**

- kaas zonder komijn/kruidnagel
- ei
- vleeswaren, kip en vis
- zoet beleg, zoals jam zonder stukjes fruit, honing, stroop, vruchten/chocoladehagel, chocopasta (behalve pindakaas, marmelade en jam met stukjes fruit)
- suiker/zoetstof.

### **Groenten en fruit:**

- aardappelen
- gaar gekookte groenten, zoals andijvie, bietjes, bloemkool, broccoli, courgette, spinazie, venkel, witlof of wortelen
- vers fruit mits goed rijp, geschild en ontpit zoals appel, banaan, peer, perzik

- fruitconserven zonder pitjes, vezels of schil
- appelmoes, vruchtenmoes/vruchtencompote van bovengenoemde fruitsoorten.

### **Vlees, vis en kip:**

- alle soorten vlees, vis en kip (zonder botjes en graten).

### **Soepen:**

- bouillon en soepen met stukjes vlees/kip, soepballetjes, vermicelli, macaroni en rijst.

### **Dranken:**

- vruchtensappen zonder vruchtvlees
- limonades en frisdranken (zonder koolzuur)
- thee en koffie
- mineraal water (zonder koolzuur)
- melk en melkproducten (karnemelk, vla, yoghurt naturel, kwark naturel)
- alcoholische dranken (met mate).

### **Tussendoortjes:**

- chocolade (zonder nootjes)
- snoep
- cake, biscuitje, ontbijtkoek
- rijstwafel
- evt. ijs (zonder noten of grove vulling, zoals stukken chocolade).

### **Specerijen:**

- zout, peper, paprikapoeder, nootmuskaat, kaneel, peterselie, mosterd, ketchup.

## **Voorbeeld van een dagmenu**

### **Ontbijt**

- 2 sneetjes lichtbruin brood of fijn volkorenbrood. Eventueel ter variatie wit brood, beschuit, creamcracker, naturel crackers, rijstwafel, Bambixpap, Brintapap, griesmeelpap, rijstepap, custard pap of volle melk met cornflakes.
- Brood besmeren met (dieet)margarine.
- Beleggen met vleeswaar, kaas (zonder komijn of kruidnagel) of zoet beleg (zonder pitjes) of ei.
- Eventueel ontbijtkoek met (dieet)margarine.
- Een beker melk, karnemelk of yoghurt (drank).

## **2e Broodmaaltijd**

- 2 à 3 sneetjes lichtbruin brood of fijn volkorenbrood. Zie ontbijt voor variatie.
- Besmeren met (dieet)margarine.
- Beleggen met vleeswaar, kaas (zonder komijn of kruidnagel) of zoet beleg (zonder pitjes) of ei.
- Eventueel ontbijtkoek met (dieet)margarine.
- Een beker melk, karnemelk of yoghurt (drink).

## **Warme maaltijd**

- 1 portie lichtgebakken vlees (geen taai, draderig vlees), graatvrije vis, kip of wild zonder vel of botjes of ei-gerecht. Bereiden in margarine of olie, waarvan jus/saus gemaakt.
- 3 opscheplepels gekookte en goed fijngesneden groente (bijvoorbeeld andijvie, aspergepunten, bietjes, bloemkool, broccoli, courgette, ontvelde tomaat, spinazie, witlof, worteltjes) met een klontje (dieet)margarine.
- 3 aardappelen, een portie aardappelpuree of een portie licht gebakken aardappelen/friet of 3 lepels goed gaar gekookte witte rijst of pasta (bijvoorbeeld macaroni, spaghetti).
- 1 schaalte nagerecht (vla, yoghurt, kwark of pap).

## **Tussen de maaltijden**

- Maximaal 2 porties geschild en ontpit fruit per dag (bijvoorbeeld appel, banaan, meloen, peer, perzik) of vruchtenmoes/vruchtencompote van bovengenoemde fruitsoorten.
- Sneetje lichtbruinbrood of fijn volkorenbrood met dieetmargarine en beleg.
- Ligakoek, rijstwafel, (volkoren)beschuit, ontbijtkoek of cake.
- Eventueel ijs (zonder noten of grove vulling zoals stukken chocolade), drop, pepermunt, winegum, zuurtje of spekkie.
- Thee en koffie, mineraalwater, leidingwater eventueel aangelengd met limonadesiroop, frisdrank zonder koolzuur, vruchtensap (citrusvruchten kunt u uitpersen en het gezeefde sap opdrinken), groentensap (bijvoorbeeld tomatensap), bouillon van bouillonpoeder of bouillonblokje.

**N.B.** Ter voorbereiding 1 week voor uw geplande darmoperatie starten met bovenstaande voeding. Daarnaast maakt u gebruik van de Oral Impact ter voorbereiding op de geplande operatie; gebruiken volgens voorschrift op de verpakking.

Daarnaast is het mogelijk dat u in overleg aanvullende drinkvoeding nodig heeft ter voorbereiding op de geplande operatie.

## **Bereikbaarheid coloncare verpleegkundige**

Indien u vragen of problemen heeft over de voorbereiding op uw darmoperatie, neem dan contact met ons op via algemeen telefoonnummer 088 – 066 1000 en laat u doorverbinden met de coloncare verpleegkundige. Deze is bereikbaar op werkdagen van 09.00 - 14.00 uur.

Wanneer u specifieke vragen heeft over de voeding zal de coloncare verpleegkundige u doorverwijzen naar de afdeling Diëtetiek van ons ziekenhuis. De afdeling Diëtetiek is bereikbaar via het algemene telefoonnummer: 088 – 066 1000 op werkdagen van 8.30 tot 16.00 uur.



**Samen.  
De beste zorg.  
Dichtbij.**

**ommelanderziekenhuis.nl**

T 088 - 066 1000

OZG (08-24) DIE 432