



INFORMATIE voor de patiënt

Voedingsrichtlijnen

VOEDINGSADVIEZEN BIJ EEN DIVERTICULITIS

Mocht u, na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om telefonisch contact op te nemen met de verantwoordelijke diëtiste:

Patricia Asselman: ☎ 02 476 34 96



Inleiding

Een optimale voeding is een evenwichtige voeding die alle noodzakelijke voedingsstoffen bevat in een juiste hoeveelheid om ons lichaam optimaal te laten functioneren.

Het uiteindelijke doel van eten en drinken is immers het behouden of verkrijgen van een optimale voedingstoestand. Hoe beter hoeveelheid en kwaliteit van de voeding afgestemd zijn op de behoefte van het lichaam, des te groter is de kans op een goede gezondheid. Een evenwichtige balans tussen de energie-inname en energiebehoefte is onontbeerlijk. De energiebehoefte is afhankelijk van leeftijd, geslacht en lichamelijke activiteit.

Samengevat **draagt een gezonde gevarieerde voeding bij tot een goede gezondheid**. Echter omwille van een voeding-gerelateerde pathologie kan het noodzakelijk zijn gedurende een periode bepaalde voedingsmiddelen te beperken of te mijden. Waarover het voor u gaat wordt in de volgende pagina's duidelijk gemaakt.

WAT IS DIVERTICULITIS?

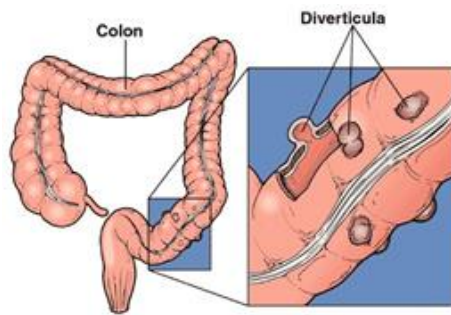
Een divertikel is een abnormale, zakvormige uitstulping in de darmwand. Divertikels kunnen voorkomen over het gehele maag-darmkanaal, maar bevinden zich meestal ter hoogte van de dikke darm, vooral in het sigmoid (het voorlaatste deel van de dikke darm). Het voorkomen van dergelijke uitstulpingen in de dikke darm, noemt men diverticulosis.

Divertikels van de dikke darm komen zeer veel voor. Ongeveer de helft van de 60-jarigen heeft deze aandoening, maar slechts een klein percentage heeft er last van. Mogelijke klachten zijn diarree of verstopping, winderigheid, een opgezette buik, buikpijn, ...De incidentie van diverticulosis neemt toe met de leeftijd.

Divertikels ontstaan op plaatsen in de darmwand die van nature een beetje zwakker zijn. Bij het ouder worden, gaat de darmwand slapper worden. Een verhoogde druk in de darm ten gevolge van het persen bij constipatie zou ook een mogelijke oorzaak zijn.

Als een divertikel ontstoken geraakt, dan spreekt men van diverticulitis. Een divertikel kan ontsteken doordat er voedselresten, darmgassen of bacteriën in achter blijven. Diverticulitis gaat gepaard met koorts, ernstige buikpijn, braken, diarree of verstopping.

Bij terugkerende ontstekingen kan dit leiden tot complicaties zoals bloedingen, perforatie van de darmwand of obstructie (afsluiting) van de dikke darm.



BEHANDELING VAN DIVERTICULITIS

Meestal volstaat een medische therapie (antibiotica + pijnmedicatie) in combinatie met een restenarm dieet. Als de ontsteking verdwenen is, moet men de voeding geleidelijk aan laten overgaan naar vezelrijke voeding.

Bij terugkerende ontstekingen, bij complicaties of bij een ernstige opstoot van diverticulitis kan een operatie noodzakelijk zijn. Het stuk darm dat ontstoken is, wordt dan weggenomen en de darmuiteinden worden aan elkaar gehecht.

RESTENARME VOEDING

In geval van diverticulitis gaan we de darm rust geven. Soms is het nodig om enkele dagen nuchter te blijven, dit is afhankelijk van de ernst van de ontsteking. Nadien wordt er gestart met een restenarme voeding.

Een restenarme voeding is een voeding die geen vezels bevat. Vezels zijn onverteerbare bestanddelen van plantaardige voedingsmiddelen. Vezels geven een groter volume aan de darminhoud en bevorderen daardoor de darmfunctie maar in geval van diverticulitis gaan we vezels tijdelijk vermijden om de darm zo weinig mogelijk te prikkelen. Een restenarme voeding is geen volwaardige voeding en mag dus slechts voor een korte periode genomen worden.

Meestal volstaan een 5-tal dagen restenarme voeding. Daarna wordt er dan overgeschakeld naar een darmsparende voeding. Dit is een voeding met zachte vezels.

Zodra de ontstekingen genezen zijn, kan er overgegaan worden naar een meer vezelrijke voeding.

In de praktijk ...

U moet het restenarm dieet volgen tot

Een restenarme voeding bevat geen aardappelen, groenten, fruit, volle granen, ... Als de darm ontstoken is, is het mogelijk dat melkproducten minder goed verdragen worden. Enige voorzichtigheid is dus aanbevolen. Wees matig met het gebruik van vetten.

Vermijd pikante kruiden en specerijen.

Brood : Gebruik steeds **witte** broodsoorten (wit brood, beschuiten, pistolets, stokbrood, ...). Ontbijtgranen (met suiker of honing) zijn eveneens toegelaten.

Te mijden : Bruin of volkoren brood, notenbrood, fantasiebrood en koffiekoecken. Volkoren ontbijtgranen of ontbijtgranen met noten, vruchten, ...

Aardappelen : Eet **witte** rijst of deegwaren in plaats van aardappelen.

Groenten : U mag **geen groenten** eten. Groenten mogen wel gebruikt worden om bv een bouillon te trekken : nadien zeven en enkel het kookvocht gebruiken. Tomatensap mag gebruikt worden om de bouillon eens een andere smaak te geven.

Fruit : U mag **geen fruit** eten. Heldere vruchtendranken zoals appelsap of druivensap kunnen wel eens gebruikt worden, bij voorkeur in matige hoeveelheden.

Melkproducten : **Geen overmatig gebruik** van melkproducten. Indien niet goed verdragen, kunnen deze vervangen worden sojamelkproducten of lactose-arme melkproducten. Verzuurde melkproducten worden dikwijls ook beter verdragen : natuuryoghurt, boteremelk.

Er bestaan ook **restenarme bijvoedingen** die het dieet kunnen aanvullen indien nodig (bij groot gewichtsverlies of indien de vaste voeding slecht wordt verdragen). Deze bijvoedingen zijn verkrijgbaar bij de apotheek.

Broodbeleg : Vermijd vette kazen (Franse kazen, roomkazen, oude kazen, kruidenkazen, ...) en vette vleeswaren (paté, salami en worstsoorten, slaatjes, ...)

Wel toegelaten : jonge kaas, smeerkaas, halfvette plattekaas, ... en ontvette hesp, kalkoen-en kippeham, rosbeef en gebraad, filet d'Anvers, américain natuur, ...

Zoet beleg : Confituur of gelei, honing, siroop. Liever geen choco(lade) of speculoos.

Vlees of vis : Het vlees mag gevarieerd worden, maar kies eerder voor minder vette vleessoorten. Wild en gevogelte zonder vel is een goed alternatief. Gehaktbereidingen mogen ook eens ter afwisseling, wel liefst van rund/kalf of gemengd.

Magere vissoorten zijn : baars, rog, tong, kabeljauw, pladijs, tarbot, ... Schaal- en schelpdieren zijn mager, maar wel opletten met de versheid.

Dranken : **Veel drinken** is belangrijk, nl 1.5 à 2 l per dag. Toegelaten zijn lichte koffie of thee, heldere bouillon, niet-gashoudende dranken (mineraal water, eventueel met grenadine/vruchtensiroop of frisdranken zonder bruis) en heldere vruchtendranken (appelsap, druivensap)

Kruiden-specerijen : zachte kruiden (zout, beetje fijn gemalen peper, nootmuskaat, tijm, laurier, basilicum, marjolein, dragon, kervel, ...)

Geen pikante specerijen (paprika, cayenne, pili-pili, ...)

Versnaperingen tussendoor : droog koekje (zoet of zout) zonder vulling, chocolade, nootjes of rozijnen; eenvoudig snoepje (muntje, fruitsnoepje)

Samengevat :

Ontbijt en avondmaal :

(geroosterd) wit brood, besmeerd met boter of margarine
Beleg: zoet beleg, een eitje, magere vleeswaren of kaas
Koffie of thee, eventueel suiker of een scheutje melk

Warme maaltijd :

Heldere bouillon
Mager vlees, vis of gevogelte
Gekookte witte rijst of deegwaren
GEEN GROENTEN – GEEN AARDAPPELEN !

Tussendoor:

Droge koek, natuuryoghurt, sojapudding, ...
GEEN FRUIT !

Dranken:

Minimum 1.5 à 2 l per dag (lichte koffie of thee, niet-gashoudende dranken, heldere bouillon, heldere vruchtendranken)

DARMSPARENDE VOEDING

U mag overschakelen naar een darmsparende voeding vanaf

Darmsparende voeding vormt de overgang tussen het restenarm dieet en de gewone voeding.

De grootste verandering is de warme maaltijd. U mag terug groenten en aardappelen eten. Bouillon mag vervangen worden door groentesoep.

Toegelaten groenten : **bereide** (gekookte of gestoofde) groenten zoals andijvie, spinazie, wortelen, witloof, fijne prinsessenboontjes, snijbonen, bloemkool, broccoli, courgettes, knolselder, ...

GEEN RAUWKOST !!!

Vermijd eveneens rode kool, groene kool, spruiten, schorseneren, witte bonen, erwten, paprika, look, ui, ...

Bij de broodmaaltijden eet U nog eventjes witte broodsoorten. Heeft U geen problemen ondervonden met de groenten en aardappelen bij de warme maaltijd, schakel dan ook over naar licht grijze broodsoorten.

U mag ook terug fruit inschakelen. Liever niet onmiddellijk vers fruit maar eerst fruit uit blik, gestoofd fruit of fruitmoes.

Blijf nog even matig omspringen met vet. Breng de maaltijden op smaak met zachte kruiden.

Blijf voldoende drinken !

VEZELRIJKE VOEDING

Het is de bedoeling dat U geleidelijk aan overschakelt naar een voeding rijk aan (zachte) vezels. Het is ook heel belangrijk dat U dagelijks voldoende drinkt, nl 1.5 à 2 l. Zonder voldoende vocht hebben vezels een averechts effect !

Eet **dagelijks** een ruime portie groenten onder vorm van groentensoep en bereide groenten bij de hoofdmaaltijd. Indien het verdragen wordt, kan er afgewisseld worden met rauwkost.

Zachte rauwkost : malse blaadjes van de kropsla, fijn gesneden witloof, een tomaatje.

Fruit moet eveneens **dagelijks** op het menu staan. Probeer iedere dag 2 porties fruit te eten, bij voorkeur vers fruit. Fruit dat rijp is en geschild wordt, wordt over het algemeen beter verdragen dan hard of onrijp fruit. Indien vers fruit niet goed verdragen wordt, dan kan U het vervangen door gestoofd fruit, fruit uit blik of fruitmoes. Laat het fruit in ieder geval nooit zomaar weg !

Gedroogde fruitsoorten zijn heel vezelrijk maar worden niet door iedereen verdragen. Kleine hoeveelheden vormen meestal geen probleem.

Bij de broodmaaltijden eet U bij voorkeur grijze broodsoorten. Licht grijs brood met een fijn gemalen korrel wordt het gemakkelijkst verdragen. Geleidelijk aan kan U proberen om broodsoorten met volle granen in te schakelen. Er kan ook eens afgewisseld worden met krentenbrood, notenbrood, mueslibrood, ... U zal zelf ondervinden bij welke broodsoort U zich het beste voelt.

Er is ook een groot aanbod van ontbijtgranen met extra vezels. Deze ontbijtgranen kunnen indien gewenst brood vervangen bij het ontbijt.

Kies ontbijtgranen waarbij het gehalte aan vezels hoger is dan 5 g per 100 g product.

Vezelrijke tussendoortjes : noten en krenten, studentenhaver, vezelrijke koeken (volkoren speculoos of peperkoek, volkoren biscuits, ...), granenreep, ...

Bij de apotheek zijn vezelrijke preparaten te verkrijgen, zij kunnen de gewone voeding aanvullen : Benefiber, Stimulance multifibre mix; Fibrex, Fibion, Fybogel, Colofiber, Farmafiber, ...

Uw nota's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UZ Brussel
Brussels Health Campus
Laarbeeklaan 101
1090 Jette
tel: 02 477 41 11 www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be

Editie : september 2017
Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen