

Darmsparende voeding

Dienst diëtik



Regionaal ziekenhuis
Heilig Hart Leuven

IN DEZE BROCHURE

1 Algemene richtlijnen	4
2 Maagdarmsparende voedingsmiddelenlijst	5
2.1 Drank	5
2.2 Brood en graanproducten	5
2.3 Aardappelen	5
2.4 Groenten	6
2.5 Soepen	6
2.6 Fruit	6
2.7 Vlees en vleeswaren	7
2.8 Vis, schaal- en schelpdieren	7
2.9 Vleesvervangers	7
2.10 Vetstoffen en kaas	7
2.11 Melk en melkproducten	8
2.12 Specerijen en smaakstoffen	8
2.13 Suiker, zoet beleg en snoepgoed	8
3 Eiwitinname	9
3.1 Eiwitbronnen	9

1 ALGEMENE RICHTLIJNEN

Er wordt aangeraden om een darmsparend dieet te volgen om de darmen gemakkelijker en rustiger te laten genezen. Dit dieet omvat zo weinig mogelijk prikkelende en moeilijk te verteren voedingsmiddelen. Pas dit dieet toe gedurende een termijn die wordt afgesproken met jouw behandelende arts.

ALGEMENE RICHTLIJNEN

- Neem meerdere kleine maaltijden (5 à 6/dag), op geregelde tijdstippen.
- Eet langzaam en rustig en neem geen te grote porties.
- Kauw goed voor een goede vertering.
- Zorg voor voldoende vochtinname (2L) gedurende de dag.
- Rust na iedere maaltijd. Buig vlak na de maaltijd niet voorover en doe geen zware lichamelijke inspanningen.
- Vermijd te gekruide, gepekeld of rauw voedsel.
- Vermijd verbrande vetten, graatjes in vis en taai bindweefsel van vlees.
- Geef aandacht aan een voldoende eiwitinname om je herstelproces maximaal te ondersteunen.

2 MAAGDARMSPARENDE VOEDINGSMIDDELENLIJST

2.1 Drank

Verboden	Toegelaten
• Sterke koffie of thee • Koolzuurhoudende dranken zoals cola, limonade, spuitwater • Alcohol: bier, wijn, sterke drank	• Slappe koffie of thee • Water (alle soorten) • Melk, karnemelk • Drinkyoghurt • Aquarius • Fruitsappen, zonder pulp, met mate

2.2 Brood en graanproducten

Verboden	Toegelaten
• Donker bruin/volkoren brood • Granola, muesli,... • Stokbrood	• Wit of licht bruin brood, beschuiten, sandwiches, toast • Witte of licht bruine pistolets, • Goed gaargekookte deegwaren: macaroni, noedels, spaghetti, vermicelli • Witte rijst • Griesmeel, maïzena, rijstbloem, gemixte en gezeefde havermout • Rice krispies, cornflakes (zonder gedroogd fruit, noten,...)

2.3 Aardappelen

Verboden	Toegelaten
• Nieuwe aardappelen • Frieten • Chips	• Goed gaargekookte of gestoomde aardappelen • Puree • Gebakken aardappelen • Kroketten

2.4 Groenten

Verboden

- Rauwe of gewokte, beetgare groenten
- Peulvruchten: witte bonen, erwten, linzen en kapucijners
- Gedroogde peulvruchten, vb. droge bonen, kikkererwten,...
- Aubergines, paddenstoelen, radijs, ui, rapen, spruiten, schorseneren, groene selder, koolsoorten (uitzondering: bloemkool, romanesco en broccoli)

Toegelaten

- Zachte, goed gaar gekookte, gepureerde, gestoomde of gestoomde groenten, ontdaan van de harde bestanddelen
- Wortelen, gemixte spinazie of andijvie, witloof, wit van prei, venkel, courgettes zonder pitten, witte selder, knolselder, prinsessenboontjes, boterbonen, bloemkool, romanesco, broccoli, pompoen
- Paprika en tomaat indien geschild en zonder pitten
- Avocado

2.5 Soepen

Verboden

- Erwt- en bonensoep
- Uiensoep
- Champignonsoep
- Linzensoep

Toegelaten

- Gemixte groentesoep, eventueel nog zeven bij blijvende grove vezelstructuren na mixen
- Groentebouillon

2.6 Fruit

Verboden

- Onrijp fruit, fruitschillen of pellen
- Gedroogde vruchten zoals gedroogde appels, abrikozen, dadels, krenten, rozijnen, vijgen,...
- Alle soorten noten en kastanjes
- Gekonfijt fruit
- Fruitsoorten met veel pitjes of vezelige structuren zoals kiwi, citrusvruchten, ananas, mango, blauwe bessen

Toegelaten

- Gekookt of gestoomd fruit
- Fruitmoes
- Appel in de oven
- Fruit op sap
- Kleine hoeveelheden (1 stuk / dag) rijp en geschild fruit zoals appel, peer, banaan, perzik, abrikoos, meloen
- Frambozen, aardbeien
- Watermeloen zonder pitten
- (Vers) fruitsap zonder pulp

2.7 Vlees en vleeswaren

Verboden	Toegelaten
• Taai vlees • Taaie bindweefsels of pezen in vlees • Gemarineerd vlees met sterke kruiden	• Vlees zonder taaie delen • Gevogelte zonder botjes,... • Vleeswaren • Vleessalade

2.8 Vis, schaal- en schelpdieren

Verboden	Toegelaten
• Vis met veel graten of taaie vis • Rauwe vis, rauwe schaal- en schelpdieren • Gemarineerde vis met sterke kruiden	• Verse of bevroren vis: gekookt, gestoomd of gebakken • Schaal- en schelpdieren • Vissalade

2.9 Vleesvervangers

Verboden	Toegelaten
• Peulvruchten • Noten • Groenteburgers • Tempeh • Quorn • Falafel	• Tofu • Seitan • Halloumi • Ei: roerei, omelet, licht gekookt, hardgekookt of gepocheerd

2.10 Vetstoffen en kaas

Verboden	Toegelaten
• Gebruinde boter, margarine, frituurvet en -olie, runds- of varkensvet • Gegiste of schimmelkaas: Brie, Herve, Camembert, Gorgonzola, Brusselse kaas, Roquefort,...	• Margarine: vers of gesmolten, niet gebruikt • Olie • Witte platte kaas, smeerkaas • Snedes kaas (Gouda, Edammer, Leidse,...)

2.11 Melk en melkproducten

Verboden	Toegelaten
	• Melk, chocomelk • Yoghurt • Platte kaas • Flan, pap, pudding • Griesmeelpap, rijstpap • Drinkyoghurt • Eiwitrijke alternatieven: Skyr, Hippro, Alpro protein, Boni proteïn, Optimel proteïn, Melkunie proteïn, Jumbo high proteïn,...

2.12 Specerijen en smaakstoffen

Verboden	Toegelaten
• Uien, augurken, bieslook, citroen, gember, kappertjes, look, Pickels (piccalilly), sambal • Kruiden met een vezelige structuur zoals tijm, rozemarijn, gedroogde oregano,...	• Dragon, kaneel, kruidnagel, laurier, nootmuskaat, saffraan, vanille • Zout en peper in kleine hoeveelheden • Ketchup • Azijn, mosterd, kerrie in lage dosering • Olijven natuur

2.13 Suiker, zoet beleg en snoepgoed

Verboden	Toegelaten
• Alle gebakken of gefrituurde nagerechten met fruit, gekonfijt of gedroogd fruit en noten zoals bijvoorbeeld fruittaart of biscuits met amandelen • Koekjes met noten, pitten en zaden, gedroogd of gekonfijt fruit	• Gelei/confituur zonder pitten of vellen, honing, siroop • Droge koekjes (bv. Vitabis, Petit Beurre, ...) • Cake • Chocolade, zonder noten en gedroogd fruit, in kleine hoeveelheden • Roomijs in kleine hoeveelheden

3 EIWITINNAME

Na een ingreep of operatie heeft je lichaam extra bouwstoffen nodig om te herstellen. Eiwitten spelen hierbij een belangrijke rol. Ze ondersteunen de wondgenezing, helpen bij het behoud van spiermassa en dragen bij aan een goed functionerend immuunsysteem. Probeer om dagelijks voldoende eiwitten in te schakelen in jouw voeding.

Ze vormen immers de bouwstoffen die nodig zijn bij:

- Groei
- Aanmaken en vernieuwen van cellen,
- Aanmaken van hormonen, enzymen en anti-lichamen (afweer)
- Onderhouden en herstel van lichaamsweefsels

3.1 Eiwitbronnen

- **Plantaardige bronnen:** deze vallen momenteel allen onder de niet toegelaten voedingsmiddelen binnen jouw dieet.
- **Dierlijke bronnen:** vlees, vis, vleesvervangers, ei, gevogelte, kaas, melk (producten).

Probeer om deze eiwitbronnen voldoende in te schakelen om je herstelproces maximaal te ondersteunen. Kijk hierbij zeker naar de eiwitrijke alternatieven binnen de groep van de melkproducten.

Lukt het moeilijk om voldoende eiwitten te nemen met de gewone voeding, doordat je voedingsinname bijvoorbeeld lager ligt dan gewoonlijk, dan kan je supplementen toevoegen.

Er zijn medische bijvoedingen die vooral eiwitrijk zijn, maar daarnaast bestaan er ook medische bijvoedingen die zowel energie- als eiwitrijk zijn:

Eiwitrijk	Energie- en eiwitrijk
• GLNP: Prosource plus of No Carb • Carezzo vruchtensap • Eiwitpoeders van de firma's Fresenius, Nestlé, Nutricia, BS Nutrition	• Bijvoedingen van de firma's Fresenius, Nestlé, Nutricia, BS Nutrition • Deze bijvoedingen bevatten meestal – minstens ≥ 250 Kcal per potje of flesje van 125 – 200 ml – minstens 12 g eiwit per potje of flesje van 125-200 ml

Hieronder vind je enkele aandachtspunten wanneer je overweegt om een ander eiwitsupplement te gebruiken ter ondersteuning van je herstel.

Type eiwit

Wei-eiwit (whey) is een veelgebruikt en goed opneembaar eiwit. Het bevat alle essentiële aminozuren en is bijzonder rijk aan leucine, een aminozuur dat belangrijk is voor spier- en weefselherstel.

Eiwitgehalte per portie

Een goede eiwit shake bevat doorgaans 12 tot 30 gram eiwit per portie. Deze hoeveelheid helpt om voldoende eiwitten per dag binnen te krijgen, zeker wanneer je eetlust tijdelijk verminderd is.

Aminozuurprofiel

De kwaliteit van een eiwitproduct wordt mede bepaald door het aminozuurprofiel. "Complete" eiwitten, zoals whey, bevatten alle essentiële aminozuren (EAA). Deze zijn belangrijk voor het herstel van weefsels. Producten die deze aminozuren bevatten of aangevuld zijn met EAA hebben doorgaans een hogere voedingswaarde.

Voeding blijft de basis

Hoewel een eiwitsupplement nuttig kan zijn, blijft een evenwichtige voeding de belangrijkste basis voor herstel. Indien mogelijk verdient het de voorkeur om voedingsstoffen via gewone maaltijden binnen te krijgen. Die bevatten namelijk ook de vitaminen, mineralen en vezels die je lichaam nodig heeft.

Rekening houden met medische aandoeningen

Niet voor iedereen is een verhoogde eiwitinname vanzelfsprekend. Bij bepaalde aandoeningen, zoals nier- of leverziekten, kan het nodig zijn voorzichtig te zijn met eiwitsupplementen. Ook je chirurgische ingreep of behandelplan kan invloed hebben op wat voor jou veilig en geschikt is. Twijfel je? Neem dan altijd contact op met je arts of diëtist.

**Heb je vragen over het gebruik van eiwitsupplementen of over voeding tijdens je herstel?
Contacteer onze dieetdienst op het nummer
016 20 93 49.**

NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deze publicatie is een uitgave van de dienst(en) Dieetdienst, Algemene en abdominale chirurgie, in samenwerking met de dienst Communicatie van het Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Leuven.

- Versienummer: HHL-00164-NL
- Datum van laatste aanpassing: 10-03-2026
- Auteur: Silke Neels
- Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de eigenaar, aan te vragen via communicatie@hhleuven.be.

Aarzel niet er ons op te wijzen indien er belangrijke tekortkomingen zijn in deze informatiebrochure of indien er onduidelijke paragrafen zijn.

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen,
stel ze dan gerust aan je behandelend arts of een
verpleegkundige.



Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Leuven
Naamsestraat 105 - 3000 Leuven
www.hhleuven.be