

## **RESTENARM GRAAD 1**

### **1. Algemeen**

Een restenloze voeding kan opgestart worden in bepaalde situaties:

- ter voorbereiding van een darmonderzoek;
- voor of na een darmingreep;
- bij bepaalde acute aandoeningen van de darm.

In deze gevallen kan het aangeraden zijn een dieet te volgen met zo weinig mogelijk vezels. Op deze manier komt er slechts een minimum aan vezels in de darm terecht.

### **2. Dieet**

Het doel van dit dieet is het gebruik van vezels te beperken of zelfs bijna helemaal uit te sluiten.

Vezels zijn deeltjes uit onze voeding die niet worden verteerd. Ze geven de darminhoud een groter volume en bevorderen de darmfunctie.

Een restenloze voeding bevat daarom geen:

- groenten;
- fruit;
- aardappelen;
- noten.

Dit dieet is geen volwaardige voeding en mag daarom slechts voor een korte tijd gevolgd worden.

De overgang naar een normale voeding gebeurt best geleidelijk aan. Bespreek dit met je art of diëtist(e).

### **3. Variatielijst**

Bij voorkeur	Te mijden
<b>Vocht</b>	
Water Koffie, cafeïnevrije koffie, thee Gezeefde of heldere fruitsappen Niet bruisende frisdranken (zonder suiker) Verdunde vruchtensiropen Vetarme bouillon Gezeefd tomaten-, groentesap	Alcohol Brisende dranken Vruchtensappen
<b>Brood, graanproducten, bindmiddelen en gebak</b>	
Wit brood, witte pistolets, sandwiches Witte beschuit of toast  Corn flakes, rice crispies  Mais- , rijst- en aardappelzetmeel Witte tarwebloem, tapioca, vanillepoeder  Droog koekje of gebak zonder chocolade, zonder vulling Cake	Bruin-, volkoren-, meergranen brood Bruin of volkoren beschuit of toast Suiker-, rozijnen-, of melkbrood Koffiekoeken, chocoladebroodjes  Volkoren ontbijtgranen Muesli, cruesli Havermout, griesmeel Roggemeel of grof tarwe meel  Koekjes of gebak met nootjes, rozijnen, chocolade Gebak, speculaas, peperkoek
<b>Aardappelen</b>	
-	Gekookte of gestoomde aardappelen (instant) aardappelpuree, Gebakken aardappelen, frieten, kroketten
<b>Meelstijven</b>	
Witte, gepelde rijst Witte deegwaren	
<b>Groenten</b>	
-	Alle groenten Olijven
<b>Fruit en noten</b>	
-	Alle fruit Alle noten
<b>Melk en melkproducten</b>	
Magere en halfvolle melk Magere en halfvolle yoghurt zonder fruit Karnemelk Sojamelk, sojadrink en sojapudding	Volle melk, milkshake, chocoladedranken (Griekse) volle (fruit) yoghurt Room, pudding, ijs
<b>Kaas</b>	
Magere smeerkaas Magere platte kaas Magere, harde kaas → zonder fruit, noten en pikante kruiden	Volle smeerkaas Volle platte kaas Vetrijke (Franse) kazen Pindakaas

Bij voorkeur	Te mijden
<b>Eieren</b>	
Alle eibereidingen (max. 2stuks/ week)	-
<b>Vlees, vleeswaren en vleesvervangers</b>	
<p>Mager vlees, zoals: Kipfilet, kalkoenfilet, biefstuk, kalflapje, mignonette, gebrad,... → zonder pikante kruiden en niet verwerkt met groenten</p> <p>Magere vleeswaren, zoals: Kippenwit, gebrad, paardenrookvlees, ossenrookvlees, (ontvette) hesp, rosbief, casselerrib, americain natuur,... → zonder pikante kruiden en niet verwerkt met groenten</p> <p>Tofu, tempé, quorn</p>	<p>Vette of gepaneerde vleessoorten, zoals: Gehakt, worst, schaap, spiering, schnitzel, cordon bleu, ... Vleesconserven</p> <p>Vette vleeswaren, zoals: Paté, worstsoorten, salami, vleesbrood, belegslaatjes, ...</p> <p>Groenteburgers</p>
<b>Vis, schaal- en schelpdieren</b>	
<p>Magere vissoorten, zoals: Kabeljauw, pangasius, baars, pladijs, rog, schar, wijting, lotte, forel, dorade, tarbot, ...</p> <p>Scampi, garnaal, krab, kreeft</p>	<p>Vette vissoorten, zoals: Zalm, tonijn, makreel, sardienen, paling Vissalades, visconserven (op olie) Kant- en klare visbereidingen Mosselen, oesters</p>
<b>Smeer- en bereidingsvetten/ sauzen</b>	
<p>Matig gebruik van margarine, minarine, boter en olie</p> <p>Gezeefde tomatensaus, tomatenpuree, ketchup, kaas- en vissaus bereid met toegelaten bindmiddel</p>	<p>Frituurvet of frituurolie Runds- en varkensvet Gebruinde boter of margarine Alle soorten sauzen, mayonnaise, dressing</p>
<b>Suiker en suikerwaren</b>	
<p>Gelei of confituur zonder pitten of vellen Honing Peren- of appelsiroop Suiker, kandijnsuiker, rietsuiker, ... Gummetjes, bolletjes, ...</p>	<p>Confituur met grove stukken, marmelade Choco, chocolade, hagelslag Marsepein</p> <p>Suikerwaren die fruit of noten bevatten</p>
<b>Kruiden en specerijen</b>	
<p>Zout, tijm, laurier, tomatenpuree, vanille, kaneel, muskaatnoot, dragon, basilicum, marjolein, oregano, dille, peterselie</p>	<p>Peper, kerrie, foelie, kruidnagel, kappertje, saffraan, tafelzuur, mosterd, pickles, uitjes, augurken, Engelse sausen</p>