

## RESTENARM GRAAD 2

### 1. Algemeen

Wanneer gewone voeding niet volledig verdragen wordt omwille van ziekte, infectie of verminderde verteringscapaciteit, zal men er naar streven om te patiënt toch een goed uitgebalanceerde voeding te geven, aangepast aan de noden en maat van vertering van de patiënt.

Dit is van belang:

- om het verloop van het ziektebeeld gunstig te beïnvloeden,
- een goede voedingstoestand te bekomen en/ of te handhaven en vitaminetekort te voorkomen,
- eventuele klachten zoals braken, diarree en buikkrampen te voorkomen.

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.

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 arts of diëtist(e).

### 3. Variatielijst

Bij voorkeur	Te mijden
<b>Vocht</b>	

Bij voorkeur	Te mijden
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, maizena (express), 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 aardappelen Gestoomde aardappelen zonder schil Puree Licht gebakken aardappelen	Frieten, kroketten
<b>Meelspijzen</b>	
Witte, gepelde rijst Witte en gekleurde (rood, groen) deegwaren	
<b>Groenten</b>	
Goed doorkookte zachte groenten, zoals: andijvie, aubergine, aspergepunten, bloemkool, boterboontjes, broccoli, courgette (zonder schil en pit), knolselder, pompoen, prinsessenboontjes, snijboontjes, spinazie, tomaten (gepocheerd en zonder vel en pit), witloof, wortelen Bij voorkeur gemixt: artisjok, bamboescheuten, prei, selder, venkel	Rauwe groenten Gebakken groenten Zwaar verteerbare groenten, zoals: bruine en witte bonen, champignons, erwten, rode en witte kool, paprika, savooi, schorseneren, spruiten, ui, Olijven
<b>Fruit en noten</b>	
Zacht, rijp fruit: banaan, geraspte appel Gestoofd en gepocheerd fruit: appel en peer Fruit op sap, compote: perziken/ abrikozen op sap, appelcompote	Alle vers , onrijp fruit Alle gedroogd of gekonfijt fruit Alle noten
<b>Melk en melkproducten</b>	

Bij voorkeur	Te mijden
Magere en halfvolle melk Magere en halfvolle yoghurt zonder stukjes Karnemelk Pudding bereid met magere of halfvolle melk Sojamelk, sojadrink en sojapudding	Volle melk, milkshake, chocoladedranken (Griekse) volle yoghurt met stukjes  Room, ijs Pudding bereid met volle melk
<b>Kaas</b>	
Magere smeerkaas Magere platte kaas (20+ vet) Magere, harde kaas → zonder fruit, noten en pikante kruiden	Volle smeerkaas Volle platte kaas Vetrijke (Franse) kazen Pindakaas
<b>Eieren</b>	
Alle eibereidingen (max. 2stuks/ week)	-
<b>Vlees, vleeswaren en vleesvervangers</b>	
Mager vlees, zoals: Kipfilet, kalkoenfilet, biefstuk, kalflapje, mignonette, gebrad,... → zonder pikante kruiden en niet verwerkt met groenten  Magere vleeswaren, zoals: K i p p e n w i t , g e b r a a d , paardenrookvlees, ossenrookvlees, (ontvette) hesp, rosbief, casselerrib, americain natuur,... → zonder pikante kruiden en niet verwerkt met groenten  Tofu, tempé, quorn	Vette of gepaneerde vleessoorten, zoals: Gehakt, worst, schaap, spiering, schnitzel, cordon bleu, ... Vleesconserven  Vette vleeswaren, zoals: Paté, worstsoorten, salami, vleesbrood, belegslaatjes, ...  Groenteburgers
<b>Vis, schaal- en schelpdieren</b>	
Magere vissoorten, zoals: Baars, dorade, forel, griet, kabeljauw, lotte, pangasius, pladijs, rog, schar, tarbot, tong, wijting, ... → zonder pikante kruiden en niet verwerkt met groenten  Scampi, garnaal, krab, kreeft	Vette vissoorten, zoals: Zalm, tonijn, makreel, sardienen, paling Vissalades, visconserven (op olie) Kant- en klare visbereidingen Gefrituurde, gepaneerde vis  Mosselen, oesters
<b>Smeer- en bereidingsvetten/ sauzen</b>	
Matig gebruik van margarine, minarine, boter en olie  Gezeefde tomatensaus, tomatenpuree, ketchup, kaas- en vissaus bereid met toegelaten bindmiddel	Frituurvet of frituurolie Runds- en varkensvet Gebruinde boter of margarine Alle soorten sauzen, mayonnaise, dressing
<b>Suiker en suikerwaren</b>	

Bij voorkeur	Te mijden
Gelei of confituur zonder pitten of vellen Honing Peren- of appelsiroop Suiker, kandijnsuiker, rietsuiker, ... Gummetjes, bolletjes, ...	Confituur met grove stukken en pitten, marmelade Choco, chocolade, hagelslag Marsepein  Suikerwaren die fruit of noten bevatten
<b>Kruiden en specerijen</b>	
Zout, tijm, laurier, tomatenpuree, vanille, kaneel, muskaatnoot, dragon, basilicum, marjolein, oregano, dille, peterselie	Peper, kerrie, foelie, kruidnagel, kappertje, saffraan, tafelzuur, mosterd, pickles, uitjes, augurken, Engelse sausen