



Restenarme voeding



Restenarme voeding

Een restenarme voeding is een voeding met weinig vezels. Deze voeding wordt genomen als de darmen zo leeg mogelijk moeten zijn, als er dus geen 'resten' mogen achterblijven.

Vezels worden niet verteerd door de darm en blijven in onze stoelgang zitten. Hier nemen ze vocht op, waardoor ze zullen opzwellen. Zo hebben ze dan invloed op de snelheid waarmee het voedsel de darm passeert.

Om de darm zo weinig mogelijk te belasten wordt er dus een restenarme voeding opgestart.

Voorafgaande opmerking:

- neem kleine, frequente maaltijden
- eet langzaam en rustig, neem voldoende 'maal'tijd
- kauw goed en drink niet te veel tijdens de maaltijd (drink voor of na het eten)
- rust een weinig na de maaltijd, liefst uitgestrekt
- rook weinig of niet

Vermijd in het algemeen:

- te warme of te koude dranken of gerechten
- fel gekruid, zuur of erg zoet voedsel
- vet als zodanig en vooral verhitte of verbrande vetten
- taai vlees
- bruisende dranken



Specifieke tips voor een restenarme voeding

Dit dieet mag maximum 4 à 5 dagen gevolgd worden. Indien langer, gelieve extra vitaminen in te nemen.

TOEGELATEN	TE MIJDEN
DRANKEN	
Plat water Thee, koffie	Koolzuurhoudende dranken Alcohol
BROOD, VOLKOREN GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN	
Wit brood (geen melkbrood) Witte beschuit Witte pasta zoals macaroni, noedels, ... Witte rijst Griesmeel, maïzena, tapioca, vanillebloem, ... Cornflakes, rice crispies, frosties, honey pops, smacks, ...	Grijs, donker brood (spelt, volkoren, ...) Fantasiebrood (brioches, luxebroodjes, krentenbrood, suikerbrood, ...) Volkoren deegwaren Bruine rijst Maizenaroux Aardappelen (gekookt, gepureerd, gebakken, gefrituurd) Havermout, muesli Ontbijtgranen met chocolade, noten of gedroogde vruchten
GROENTEN	
	Alle soorten groenten zijn verboden
SOEPEN	
Totaal ontvette bouillon (eventueel met tapioca, vermicelli of tomatenpuree)	Alle soorten met uitzondering van ontvette bouillon
FRUIT	
	Alle soorten fruit zijn verboden

Specifieke tips voor een restenarme voeding

TOEGELATEN	TE MIJDEN
MELK EN KAAS	
<p>Lactosevrije melk of calciumverrijkte vervangproducten zoals sojadrink, amandeldrink, hazelnootdrink, haverdrink, rijstdrink, kokosnootdrink,...</p> <p>Lactosevrije pudding, sojapudding Lactosevrije yoghurt zonder fruit, sojayoghurt zonder fruit</p> <p>Lactosevrije room of andere roomvervangers</p> <p>Magere witte kaas, smeerkaas, jonge broodkaas</p>	<p>Alle soorten melk, gecondenseerde melk, koffiemelk en melkpoeder Karnemelk, babeurre</p> <p>Yoghurt, yoghurtdrinks Melkproducten zoals pap, vla, rijstpap, milkshake, chocolademousse, en andere mousses, pudding,... (ook poeder voor instant-desserts)</p> <p>Room, zure room en slagroom Roomijs</p> <p>Alle kaassoorten behalve die bij 'toegelaten'</p>
VLEES, VIS, EIEN EN VERVANGPRODUCTEN	
<p>VLEES EN VLEESWAREN Alle soorten</p> <p>VIS, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN Alle soorten</p> <p>EIEREN Hardgekookte eieren</p> <p>PEULVRUCHTEN /</p> <p>NOTEN EN ZADEN /</p>	<p>VLEES EN VLEESWAREN /</p> <p>VIS, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN /</p> <p>EIEREN Alle bereidingen met eieren behalve die bij 'toegelaten'</p> <p>PEULVRUCHTEN Alle soorten zijn verboden</p> <p>NOTEN EN ZADEN Alle soorten zijn verboden</p>

Specifieke tips voor een restenarme voeding

TOEGELATEN	TE MIJDEN
OLIËN EN VETTEN	
Margarine: vers of gesmolten Niet-gebruinde olie Sauzen op basis van sojadrink	Gebruinde boter of margarine, frituurvet of frituurolie, runds- en varkensvet Sauzen op basis van melk Vetrijke sauzen zoals mayonaise, béarnaise- of tartaarsaus,...
VOEDING BUITEN DE VOEDINGSDRIEHOEK	
Witte en bruine suiker Gelei (confituur zonder stukken en pellen) Siroop, honing Droge koekjes zoals Boudoir koekjes, Petit Beurre, cake zonder fruit en/of noten,...	Suikerwaren met stukken fruit of noten Confituur met stukken fruit Alle snoepgoed en suikerwaren Chocolade, chocoladepasta Alle soorten gebak behalve die bij 'toegelaten' Alle producten bereid met melk, fruit of noten
DIVERSEN	
Zout, peper, nootmuskaat, tomatenpuree	Olijven, pickles en andere specerijen of smaakstoffen, pindakaas



RESTENARM (GRAAD I) DIEET

Voorbeeld van een dagschema restenarm dieet graad 1.

Ontbijt:

- Wit brood, witte beschuiten, cornflakes, rice crispies, frosties, honey pops of smacks
- Vetstof: minarine of boter
- Zoete toespis: siroop, gelei zonder stukken of pellen, honing
- Hartig beleg:
 - o Kazen: jonge kaas, smeerkaas, witte kaas
 - o Vleeswaren
- Pudding of yoghurt zonder fruit op basis van soja
- Koffie of thee met suiker (zonder melk!), sojadranken, gezeefde vruchtensappen

Middag:

- Magere bouillon (eventueel met tomatenpuree)
- Vlees of vis
- Magere vleesjus (vetstof uit de pan gieten, water toevoegen en binden met maïzena) of tomatensaus (water met tomatenpuree gebonden) of vissaus (gebonden visbouillon)
- Witte rijst of witte pasta zoals: macaroni, spaghetti,...
- **GEEN** groenten
- Niet-bruisend water

Avondmaal:

- Wit brood of witte beschuiten
- Vetstof: minarine of boter
- Zoete toespis: siroop, gelei zonder stukken of pellen, honing
- Hartig beleg:
 - o Kazen: jonge kaas, smeerkaas, witte kaas
 - o Vleeswaren
 - o Hardgekookt ei
- Koffie of thee met suiker (zonder melk!), sojadranken, gezeefde vruchtensappen

Als tussendoortje kan er een droog koekje of pudding/ yoghurt op basis van soja gegeten worden.





HEB JE VRAGEN ?

NEEM CONTACT MET ONS OP !

DIËTISTEN

Rochus Kelly	011 71 50 88
Vandebosch Anneleen	011 71 50 92
Van Leuffelen Annelies	011 71 50 91

E-mail: dietistensfz@sfz.be

Publicatiedatum: Oktober 2021, dienst communicatie
Sint-Franciscusziekenhuis | P. Paquaylaan 129 | 3550 Heusden-Zolder
Tel.: 011 71 50 00 | Fax.: 011 71 50 01 | www.sfz.be

