



# Restenarme voeding bij diabetes



# Restenarme voeding bij diabetes

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 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 bij diabetes

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

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<b>DRANKEN</b>	
Plat water Thee, koffie	Koolzuurhoudende dranken Alcohol
<b>BROOD, VOLKOREN GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN</b>	
Wit brood (geen melkbrood) Witte beschuiten  Witte pasta zoals macaroni, noedels,... Witte rijst Griesmeel, maïzena, tapioca, vanillebloem,...  Cornflakes	Grijs, bruin, 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 gedroogd fruit
<b>GROENTEN</b>	
	Alle soorten groenten zijn verboden
<b>SOEPEN</b>	
Totaal ontvette bouillon (eventueel met tapioca, vermicelli of tomatenpuree)	Alle soorten met uitzondering van ontvette bouillon
<b>FRUIT</b>	
	Alle soorten fruit zijn verboden

# Specifieke tips voor een restenarme voeding bij diabetes

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

# Specifieke tips voor een restenarme voeding bij diabetes

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<b>OLIËN EN VETTEN</b>	
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,...
<b>VOEDING BUITEN DE VOEDINGSDRIEHOEK</b>	
Zoetstof Gelei met laag suikergehalte, zonder stukken en pellen  Droge koekjes met laag suikergehalte zoals 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
<b>DIVERSEN</b>	
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 zonder suiker
- Vetstof: minarine of boter
- Zoete toetspijs: gelei met een verlaagd suikergehalte zonder stukken of pellen
- Hartig beleg:
  - Magere kazen (jonge kaas, smeerkaas, witte kaas)
  - Magere vleeswaren
- Ongesuikerde pudding of yoghurt zonder fruit op basis van soja
- Koffie of thee eventueel met zoetstof (zonder melk!), ongesuikerde sojadranken

## Middag:

- Magere bouillon (eventueel met tomatenpuree)
- Mager 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: gelei met een verlaagd suikergehalte zonder stukken of pellen
- Hartig beleg:
  - o Magere kazen (jonge kaas, smeerkaas, witte kaas)
  - o Magere vleeswaren
  - o Hardgekookt ei
- Koffie of thee eventueel met zoetstof (zonder melk!), ongezoete sojadranken

Als tussendoortje kan er een ongesuikerde 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](mailto:dietistensfz@sfz.be)

Publicatiedatum: April 2018, dienst communicatie  
Sint-Franciscusziekenhuis | P. Paquaylaan 129 | 3550 Heusden-Zolder  
Tel.: 011 71 50 00 | Fax.: 011 71 50 01 | [www.sfz.be](http://www.sfz.be)

