



Restenarme voeding bij diabetes met opklimschema



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 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
DRANKEN	
Plat water Thee, koffie	Koolzuurhoudende dranken Alcohol
BROOD, VOLKOREN GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN	
Wit brood (geen melkbrood) Witte beschuiten Witte pasta zoals macaroni, noedels, ... Witte rijst Griesmeel, maïzena, tapioca, vanillebloem, ... Cornflakes zonder suiker	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
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 restenarme voeding bij diabetes

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

Specifieke tips voor restenarme voeding bij diabetes

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	
Zoetstof Gelei met verlaagd suikergehalte (confituur met verlaagd suikergehalte zonder stukken of pellen) Droge koekjes met verlaagd suikergehalte zoals cake op basis van zoetstof 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
- 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.



OPKLIMSCHEMA

Als het restenarm dieet graad I lang genoeg gevolgd is, dan kan men de voeding verder uitbreiden. Zo wordt er dan uitgebreid naar het restenarm dieet graad II en graad III.

Indien er nog steeds klachten aanwezig zijn, wacht men best nog enkele dagen om naar de volgende graad te gaan tot de klachten voorbij zijn.

Ook wanneer er terug klachten ontstaan bij het opklimmen naar de volgende graad, neemt men best een stapje terug en probeert het na enkele dagen terug opnieuw.

Restenarm dieet graad II

Aantal dagen te volgen:.....

Uitbreiding graad I met:

- Melk, melksaus, ongesuikerde vanillepudding of natuur yoghurt
- Gemixte en gezeefde groentesoep op basis van toegelaten groenten (zie graad III)
- Zachtgekookte aardappelen en puree

Nog steeds GEEN groenten en GEEN fruit



OPKLIMSCHEMA

Restenarm dieet graad III (lichtverteerbaar)

Aantal dagen te volgen:.....

Vezelrijke voedingsmiddelen moeten nog steeds beperkt worden. Pitten, vezeldraden en schillen verwijderen, soep mixen of zeven, groenten steeds goed gaarkoken en fruit stoven of persen. Fruit kan ook vers gegeten worden, maar er moet dan gekeken worden naar de toegelaten soorten.

Uitbreiding graad II met:

- Toegelaten groenten: bloemkool, broccoli, wortelen, gemixte andijvie, gemixte spinazie, rijpe tomaten zonder vellen en pitten, wit van prei, aspergepunten, gele blaadjes van sla, prinsessenbonen, boterbonen, witloof, groentesappen
- Toegelaten fruit: gelei en confituur met verlaagd suikergehalte, rijpe bananen (maximum een halve banaan per portie), rijpe appels en peren zonder schil, fruitconserven (zoals perzik, abrikoos, gemengd fruit of fruit 'op water' of 'op eigen nat', mango, druiven zonder pitten of pellen (maximum 8 stuks per portie), rijpe aardbeien, fruitmoes zonder toegevoegde suikers, gestoofd fruit).



VEZELRIJKE VOEDING

Wanneer er geen verdere klachten meer zijn, kan je geleidelijk overschakelen naar een gezonde, vezelrijke voeding.

We onderscheiden oplosbare en niet-oplosbare vezels.

- **Oplosbare vezels**

- Vooral in fruit, groenten en peulvruchten
- Worden afgebroken in de dikke darm door de daar aanwezige bacteriën
- Stimulatie van darmbeweging

- **Niet-oplosbare vezels**

- Vooral in volkoren graanproducten en noten
- Werken als een spons en houden het water vast
- Vormen van stoelgang

In een gevarieerde voeding komen beide soorten vezels voor. Als gevolg van een hoge vezelinname zal de darmtransit dus verbeteren, men zal minder last hebben van constipatie en minder risico lopen op bepaalde darmaandoeningen zoals diverticulitis en darmkanker.



VEZELRIJKE VOEDING

Belangrijke vezelbronnen

- Volkoren en meergranen broodsoorten, volkoren ontbijtgranen
- Zilvervliesrijst, volkoren pasta
- Peperkoek, volkorenkoek
- Aardappelen
- Groenten (zowel bereid als rauwkost)
- Peulvruchten (erwten, bonen, linzen,..)
- Fruit, gedroogde vruchten
- Noten en zaden

Opmerkingen en tips

- Drink minstens 2 liter per dag. Als je te weinig drinkt, kunnen de vezels niet voldoende opzwellen en dus ook geen zachte stoelgang vormen.
- Als je met vezelrijke voeding start, kan je in het begin meer klachten ervaren. Je darmen moeten immers aan je nieuwe voedingswijze wennen. Deze gewenningstijd kan tot 8 weken duren.
- Eet langzaam en op geregelde tijdstippen, kauw het voedsel goed.





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: Augustus 2021

Sint-Franciscusziekenhuis | P. Paquaylaan 129 | 3550 Heusden-Zolder

Tel.: 011 71 50 00 | Fax.: 011 71 50 01 | www.sfz.be

