

Diëtetiek

VOEDING BIJ DIVERTIKELS EN DIVERTICULITIS



In deze folder leest u over divertikels en hoe u deze kunt voorkomen. **Lees deze folder goed door.**

WAT ZIJN DIVERTIKELS?

Divertikels zijn ballonachtige bobbel (uitstulpingen) van de wand van het darmkanaal. Divertikels groeien de buikholte in en kunnen zowel in de slokdarm, de dunne darm als in de dikke darm voorkomen. Divertikels zijn niet kwaadaardig, maar ze kunnen wel gaan ontsteken als er ontlasting (poep) in de uitstulping achterblijft. Als de divertikels gaan ontsteken wordt dit 'diverticulitis' genoemd.

HOE ONTSTAAN DIVERTIKELS?

Waarschijnlijk ontstaan divertikels op zwakke plekken in de darmwand. Bij mensen die last hebben van verstopping en harde poep, moeten de darmen harder werken om de ontlasting voort te bewegen. Hierdoor kan er verhoogde druk ontstaan. Verstopping en harde ontlasting kunnen ontstaan door vezelarme voeding en te weinig drinken.

WELKE KLACHTEN ONTSTAAN DOOR DIVERTIKELS?

Sommige mensen hebben last van vage buikpijn, krampen en soms verstopping. Diverticulitis kan dezelfde klachten geven als de divertikels zelf, maar vaak zijn de klachten heftiger. Bovendien gaan deze klachten vaak gepaard met koorts, een opgezet buik, een veranderd ontlastingspatroon en misselijkheid.

WAT IS DE BEHANDELING VAN DIVERTIKELS?

Als u divertikels heeft, is het belangrijk dat uw ontlasting soepel blijft. Dan is de kans kleiner dat ontlasting achterblijft in de uitstulpingen. Bij heel lichte ontstekingen is vaak geen behandeling nodig. De ontstekingen kunnen meestal herstellen als u even rustig aan doet, en vezelarm (of soms tijdelijk vloeibaar) voedsel eet.

TIPS EN ADVIEZEN

Let op: de adviezen bij ontstoken divertikels (diverticulitis) en bij divertikels (niet ontstoken), verschillen van elkaar.

Voeding bij ontstoken divertikels (diverticulitis)

Bij ontstoken divertikels is rust van de darm erg belangrijk. U kunt de darm

rust geven door tijdelijk een vezelarme voeding te gebruiken. Als de ontsteking ernstig is, krijgt u soms het advies om alleen maar vloeibare voeding te nemen. Meestal kunt u na enkele dagen overgaan op een vezelarme voeding. Zodra de ontstekingen genezen zijn, kunt u weer (geleidelijk) vezelrijke voeding gaan gebruiken. Overleg altijd met uw arts wanneer u moet overstappen op meer vezelrijke voeding.

Adviezen voor een vezelarme voeding bij diverticulitis

- Eet geen slecht verteerbare vezels zoals pitjes, zaden, draderige producten en vellen.
- Eet geen volkoren producten. Kies liever voor lichtbruin brood in plaats van grof volkorenbrood.
- Griesmeelpap en ontbijtgranen kunt u gerust eten.
- Gebruik gerust bouillon of dunne, ongebonden soep. Wees echter voorzichtig met draderig vlees in de soep.
- Eet geen ongeschild fruit.
- Eet rijpe fruitsoorten zoals appel, banaan, kiwi, mango, perzik, nectarine, peer en pruimen zonder schil.
- Gebruik geen rauwe groente en geen vezelige groentes zoals asperges, aubergine, champignons, maïs, taugé, tuinbonen, zuurkool en venkel.
- Eet geen draderig en taai vlees.
- Eet gerust gekookte aardappelen, puree, witte rijst, pasta en mie.
- Wees voorzichtig met volkoren pasta.
- Eet geen peulvruchten (bruine bonen, witte bonen, kapucijners, etc.).
- Eet geen gepaneerde en gefrituurde gerechten.

Voeding bij divertikels (geen ontstekingen)

U kunt uw ontlasting soepel houden door onderstaande adviezen:

- Gebruik een vezelrijke voeding (30-40 gram vezels per dag).
- Drink dagelijks tenminste 2 liter vocht.
- Eet op geregelde tijden en sla geen maaltijd over.
- Neem een goed ontbijt.
- Eet rustig en kauw het eten goed.
- Beweeg regelmatig.
- Neem de tijd om naar het toilet te gaan.
- Neem geen laxemiddelen zonder dat uw arts er van op de hoogte is. Uw klachten kunnen door laxemiddelen juist verergeren.

VEZELRIJKE VOEDING

Vezels zijn plantendeeltjes die niet worden verteerd in de dunne darm. De plantendeeltjes komen daardoor onveranderd in de dikke darm terecht. Er zijn verschillende soorten vezels: oplosbare en onoplosbare vezels.

- Oplosbare vezels
 - Oplosbare vezels worden in de dikke darm bewerkt door de darm bacteriën.
 - Hierbij komen stoffen vrij die de darmbeweging stimuleren en daardoor zorgen voor een goede darmwerking.
Oplosbare vezels zitten vooral in groente, fruit en peulvruchten.
- Onoplosbare vezels
 - Onoplosbare vezels werken als een soort spons in de dikke darm. Ze nemen vocht op. Harde, droge ontlasting wordt hierdoor zacht en soepel.
 - Dunne ontlasting wordt door de sponswerking juist ingedikt.
Onoplosbare vezels zitten vooral in volkoren- en graanproducten.

PRODUCTEN DIE RIJK ZIJN AAN VOEDINGSVEZEL

- Brood en broodsoorten: volkorenbrood, donker roggebrood, bruinbrood en vezelrijk knäckebröd.
- Grove graanproducten: tarwekiemen, tarwevlokken, havervlokken, havermout, gort, (krokante) muesli en alle andere volkorenproducten.
- Aardappelvervangers: zilervliesrijst, volkorenmacaroni, volkorenspaghetti, peulvruchten zoals witte bonen, bruine bonen, linzen, kapucijners, groene erwten en spliterwten.
- Groenten: neem dagelijks een royale portie groente (3-5 opscheplepels).
- Fruit: neem dagelijks minimaal 2 porties vers fruit, indien mogelijk met schil. Verder zijn gedroogde en geweekte zuidvruchten aan te raden zoals pruimen, abrikozen, tutti frutti, krenten, rozijnen, dadels, vijgen.
- Noten, pinda's en zaden (sesamzaad, maanzaad).
- Diversen: volkorenbiscuits, volkorenkoeken, volkorenontbijtkoek.

Voor aanvullende informatie kunt u terecht op de volgende websites:

www.mdls.nl

www.voedingscentrum.nl


www.vezeltest.info

In bijlage 1 leest u over de richtlijnen voor de basisvoeding die het Voedingscentrum aanbeveelt.

VRAGEN

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust. De diëtisten van de afdeling Diëtetiek geven u graag meer informatie.

AFDELING DIËTETIEK

 0344-67 43 36

 dietist@zrt.nl

BIJLAGE 1: RICHTLIJNEN BASISVOEDING

De tabel geeft richtlijnen voor de basisvoeding die het Voedingscentrum aanbeveelt. De hoeveelheden zijn opgesteld voor verschillende leeftijdsgroepen. Per leeftijdsgroep gelden de kleinste hoeveelheden voor de vrouwen en de grootste voor de mannen. Bij alle genoemde hoeveelheden gaat het om het gewicht van producten zoals ze worden gegeten. Bekijk de tabel op de volgende pagina.

| | 19 tot 50 jaar | 51 tot 69 jaar | vanaf 70 jaar |
|---|--|--|--|
| Brood | 4-8 sneetjes | 3-7 sneetjes | 3-6 sneetjes |
| Aardappelen (of rijst, pasta, peulvruchten) | 200-250 gram 4-5 aardappelen of opscheplepels rijst/pasta /peulvruchten | 150-200 gram 3-4 aardappelen of opscheplepels rijst/pasta /peulvruchten | 3-4 aardappelen of opscheplepels rijst/pasta /peulvruchten |
| Groente | 250 gram (5 groentelepels) | 250 gram (5 groentelepels) | 250 gram (5 groentelepels) |
| Fruit | 2 vruchten (200 gram) | 2 vruchten (200 gram) | 2 vruchten (200 gram) |
| Zuivel | 300-450 ml melk(producten) en 40 gram kaas (2 plakken) | 450-600 ml melk(producten) en 40 gram kaas (2 plakken) | 600 ml melk(producten) en 40 gram kaas (2 plakken) |
| Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers | 100 gram | 100 gram | 100 gram |
| Ongezouten noten | 25 gram | 15-25 gram | 15 gram |
| Halvarine, margarine | 20-25 gram (5 gram/sneetje) | 15-20 gram (5 gram/sneetje) | 15-20 gram (5 gram/sneetje) |
| Vloeibaar bak- en braadproduct, olie | 15 gram (1 eetlepel) | 15 gram (1 eetlepel) | 15 gram (1 eetlepel) |
| Dranken (inclusief melk) | 1,5-2 liter | 1,5-2 liter | 1,5-2 liter |

Heeft u nog vragen dan kunt u
altijd contact opnemen met ons:

 0344-674911
 info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl

