

Vernauwing in de darm bij dikke darmkanker

Dieetadviezen

www.nwz.nl

Inhoud

Dieetadviezen 3

Wat kunt u wél gewoon eten en drinken? 6

Uw vragen 6

Bij dikke darmkanker kan een vernauwing in de dikke darm ontstaan. Om gehele afsluiting van de darm te helpen voorkomen, is het belangrijk dat u weet wat u beter wel en niet kunt eten en drinken. In deze folder vindt u hier meer uitleg over.

■ **Dieetadviezen**

In het algemeen is het voor een goede stoelgang belangrijk dat u:

- normaal en gezond eet
- voldoende drinkt: minstens 1½ liter per dag
- rustig eet en goed kauwt

Wat kunt u beter niet eten en drinken?

Bij een vernauwing in de dikke darm door dikke darmkanker kunt u beter géén prikkelende voedingsmiddelen en/of voeding met grove vezels gebruiken. Dit is belangrijk om:

- te voorkomen dat de darm te veel samentrekt (peristaltiek) en helemaal afgesloten raakt
- verstopping te voorkomen

In het overzicht op de volgende paginas' vindt u in de linker kolom voorbeelden van voedingsmiddelen en dranken die u bij een vernauwing beter niet kunt gebruiken. In de rechter kolom staan goede alternatieven.

prikkelende voedingsmiddelen en voeding met grove vezels	goed alternatief
<ul style="list-style-type: none"> • fruit met pit en schil • partjes citrusfruit zoals sinaasappel, mandarijn, grapefruit, citroen • ananas, bessen, druiven, kiwi • vruchtensap met vezels 	<ul style="list-style-type: none"> • geschild en ontpit fruit: appel, abrikoos • appel- of vruchtenmoes • aardbei, banaan, framboos, lychee, mango, meloen, peer, perzik • gezeefd vruchten-, peren-, bessen-, wortel-, tomaten- of bietensap
<ul style="list-style-type: none"> • rabarber 	<ul style="list-style-type: none"> • rabarbermoes
<p>gedroogd fruit zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozijnen • krenten • dadels • vijgen • pruimen 	<ul style="list-style-type: none"> • pruimenmoes
<ul style="list-style-type: none"> • noten • pinda's • zaden 	<ul style="list-style-type: none"> • blokje kaas • plakje worst • chips • toastje gerookte zalm • filet americain • eier-, zalm- en tonijnsalade • zalmzalade
<ul style="list-style-type: none"> • grove vezels in volkorenbrood of mueslibrood • roggebrood • brood of beschuit met zaden en pitten • rozijnenbrood 	<ul style="list-style-type: none"> • fijn volkorenbrood • bruinbrood • witbrood • (volkoren) beschuit
<ul style="list-style-type: none"> • taai en draderig vlees • vlees met zenen en pezen • vis met graten 	
<ul style="list-style-type: none"> • kokosproducten 	

prikkelende voedingsmiddelen en voeding met grove vezels	goed alternatief
groenten met harde nerven en vezelige draden zoals: <ul style="list-style-type: none"> • asperges • bleekselderij • bamboespruiten • schorseneren • zuurkool • taugé • draderige sperzie- of snijbonen • mais • champignons • grove rauwkost zoals knolselderij en wortel 	<ul style="list-style-type: none"> • andijvie • aubergines • bieten • bloemkool • broccoli • courgette • geschilde komkommer • peultjes • postelein • sperzie- en snijbonen zonder draden • spinazie • ontvelde tomaat • witlof • wortelen • fijngesneden rauwkost en sla
peulvruchten zoals: <ul style="list-style-type: none"> • bruine en witte bonen • linzen • erwten • kapucijners 	<ul style="list-style-type: none"> • aardappelen • pasta • rijst • mie • gepureerde peulvruchten

Gasvormende groenten

Heeft u snel last van gasvorming? En veroorzaakt dit klachten? Dan kunt u beter geen gasvormende groenten eten:

- koolsoorten
- spruiten
- prei, paprika, ui, knoflook

Gasvorming is niet van invloed op een eventuele verdere vernauwing of afsluiting van de darm.

■ Wat kunt u wél gewoon eten en drinken?

Voeding met fijne vezels

Deze voedingsmiddelen met fijne vezels kunt u bij een vernauwing in de dikke darm meestal wel gewoon gebruiken:

- bloem, havermout, griesmeel, custard, maizena
- Bambix en Brinta
- bruinbrood, fijn volkorenbrood, crackers, croissants, volkorenbeschuit
- ontbijtkoek, biscuits, cracottes en cornflakes
- aardappelen, pasta, mie en rijst
- fijngesneden groente, groentesoep met fijngesneden groente en peulvruchtenmoes

Voeding met weinig onverteerbare delen

Deze voedingsmiddelen met weinig onverteerbare delen kunt u bij een vernauwing meestal ook gewoon gebruiken:

- suiker
- limonade en frisdrank
- boter en margarine
- olie
- melk en melkproducten
- vleeswaren en worst
- kaas
- ei: gebakken, gekookt of als omelet
- zoet broodbeleg zoals jam, honing, hazelnootpasta, chocoladepasta, hagel-slag, vruchtenhagel, gestampte muisjes
- pindakaas zonder stukjes

■ Uw vragen

Vragen over uw dieet?

Met vragen over uw dieet kunt u contact opnemen met uw diëtist. Heeft u geen diëtist, maar u wilt dit wel? Neem dan contact op met het secretariaat van afdeling diëtetik van Noordwest Ziekenhuisgroep. Dat kan op werkdagen van 9:00 uur - 17:00 uur, telefoon 072 - 548 3552.

Medische vragen?

Met medische vragen kunt u contact opnemen met een verpleegkundige van het colorectaal team van Noordwest Ziekenhuisgroep. Dat kan op werkdagen van 8:30 - 16:30 uur, telefoon 072 - 548 2400.

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie afdeling diëtetiek
afdeling communicatie

Vormgeving vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

Druk Ricoh

Artikel nr 187213 /2016.10

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl.