

# Vernauwing in de darm bij dikke darmkanker

Dieetadviezen

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)



Noordwest  
Ziekenhuisgroep

# 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.

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

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

### **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, haverhout, 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, hagelslag, 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 diëtetiek 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](http://www.nwz.nl)

**tel** 072 - 548 4444

### **Colofon**

Redactie diëtetiek  
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 187213

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)*