# Voeding bij opstoot - lichtverteerbare voeding

Voeding speelt geen rol bij het ontwikkelen of het uitlokken van een opstoot. Nochtans zullen veel patiënten tijdens een opstoot ondervinden dat ze zich beter voelen als ze hun voeding aanpassen. Kleine aanpassingen zorgen vaak voor meer darmrust en bijgevolg minder klachten. Zeker mensen met klachten van diarree en buikpijn zullen baat hebben bij een 'lichtverteerbaar dieet'.

Een lichtverteerbaar dieet houdt in dat alle darmprikkelende en vezelrijke zaken zoals rauwe groenten, vers fruit met pitjes en velletjes, volkorenbroodsoorten, koffie, vetrijke producten, pikante kruiden... vermeden worden.

Anderzijds kan het ook helpen om producten te nuttigen die de ontlasting vaster maken of indikken.

- Gebruik voldoende vocht (1.5 tot 2 liter per dag) om de vochtverlies te compenseren
- Gebruik stoppende voedingsmiddelen: beschuit, witte rijst, witte deegwaren, havermout, fijngeraspte en bruin geworden appel, banaan, bosbessensap, appelsap, wortelsap...
- Vermijd laxerende voedingsmiddelen: volkorenproducten, fruit, groenten, zemelen, peperkoek, alcoholische dranken, sterk gekruid voedsel...
- Vermijd vervangsuikers zoals in lightproducten of sugarfree muntjes of kauwgom
- Zorg voor een relatief vetarme voeding (zie principes gezonde voeding)

## Algemene adviezen bij een lichtverteerbare voeding

1. Neem talrijke kleine maaltijden.
2. Eet langzaam en kauw goed.
3. Neem geen te koud, te warm of te sterk gekruid voedsel.
4. Eet geen harde korsten van brood of vlees.
5. Drink weinig 'tijdens' de maaltijden.
6. Kook of stoom de voedingsmiddelen goed gaar.

azdelta
Uw ziekenhuis.

0520 5876-NL 26-09-2019

## Aangewezen bereidingstechnieken

1. Koken, pocheren, smoren, stomen, roosteren, grillen.
2. Respecteer de juiste kooktijden.
3. Kook in een minimum hoeveelheid vocht zodat niet teveel vitamines en mineralen verloren gaan.
4. Verwijder steeds schillen, vellen, pitten, beentjes en graten.
5. Maak de sausen niet te dik maar eerder licht gebonden.
6. Korst of gratineer nooit bereidingen.
7. De deegwaren dienen maximaal gezwollen te zijn.

## Dranken

| Licht verteerbaar | Zwaarder verteerbaar |
|---|---|
| plat water<br>lichte koffie of thee<br>heldere vruchtensappen (bv. appelsap, druivensap, bosbessensap...)<br>groentesappen<br>frisdranken zonder koolzuurgas | vruchtensap met pulp<br><br>gashoudende dranken (bruisend water, frisdranken)<br>sterke koffie of sterke thee<br>alcoholische dranken |

## Suikerwaarden

| Licht verteerbaar | Zwaarder verteerbaar |
|---|---|
| gelei, confituur<br>honing<br>peperkoek | chocolade en alle afgeleide producten<br>speculoospasta, pindakaas<br>roomijs |

## Brood en graanproducten

| Licht verteerbaar | Zwaarder verteerbaar |
|---|---|
| oudbakken of licht geroosterd wit of lichtbruin brood, beschuiten,cracotten, witte pistolets<br>cornflakes natuur, Rice Krispies<br>droge koekjes of droog gebak zoals cake<br>(Boudoir, Petit Beurre, Vitabis, Rachel, Madeira) | bruin brood, volkorenbrood, vers wit brood, suikerbrood, koffiekoeken<br>muësli, cruësli, cornflakes met chocolade of gedroogd fruit<br>gebak met slagroom, boterroom of chocolade |

## Aardappelen, deegwaren en bindmiddelen

| Licht verteerbaar | Zwaarder verteerbaar |
|---|---|
| gekookte of gestoomde aardappelen, vetarme puree (magere of halfvolle melk +beperkte hoeveelheid toegelaten vetstoffen)<br>zacht gekookte deegwaren (macaroni, spaghetti)<br>witte rijst, couscous, quinoa<br>bindmiddelen: bloem, vanillebloem, maïszetmeel, aardappelbloem | gebakken aardappelen, kroketten, frieten, chips,aardappelrösti<br>nieuwe aardappelen<br>kant-en-klare deegwaren en rijst (lasagne, pizza, paëlla...) |

## Vlees, vis en eieren

| Licht verteerbaar | Zwaarder verteerbaar |
|---|---|
| mager vlees van rund, kalf, varken en paard: bv. varkensfilet, varkenshaasje,rumsteak, rosbief, kalfslapje, ...<br>kip en kalkoen zonder vel<br>konijn, lamsfilet<br>magere vleeswaren: filet d'Anvers, filet de Saxe, magere ham, rosbief, kippenham, kalkoenham...<br>alle magere verse en onbereide diepvriesvis: bv. kabeljauw, pladijs, tongfilet, dorade, koolvis, pangasius, tonijn...<br>zalmfilet<br>visconserven op eigen nat<br>schaal- en schelpdieren<br>gekookt, gepocheerd of licht gebakken eieren | vet vlees van rund, kalf en varken<br>gehaktbereidingen<br>schapenvlees, orgaanvlees<br>gepaneerd of gemarineerd vlees<br>alle vleesconserven<br>vette vleeswaren:<br>paté, worst, salami, spek, gehakt, vleessalades<br>alle vette, gemarineerde of gerookte vissoorten: bv. haring, paling, makreel...<br>gefrituurde vissoorten: bv. fishsticks, garnaalkroketten, voorgebakken inktvisringen<br>visconserven met saus of olie<br>Kant-en-klare visbereidingen (vispannetje...) |

## Zuivel

| Licht verteerbaar | Zwaarder verteerbaar |
|---|---|
| magere of halfvolle melk<br>karnemelk, pap<br>magere of halfvolle natuuryoghurt zonder fruit<br>vanille-, caramel- of mokkapudding,<br>sojamelk, sojadessert vanille,<br>sojayoghurt natuur<br><br>kaas met matig vetgehalte (<20, 30+ of <20%)<br>magere smeer –en smeltkaas<br>magere platte kaas | volle melk<br>chocolademelk<br>volle yoghurt<br>alle soorten fruityoghurt<br>chocoladepudding<br><br><br><br>kaas >20% vet of >30+<br>belegen en gegiste kaas (bv. camembert, brie...)<br>roomkaas, volle platte kaas |

## Vetstoffen en sauzen

| Licht verteerbaar | Zwaarder verteerbaar |
|---|---|
| margarine, minarine, boter met mate<br>olie in kleine hoeveelheid<br>sauzen op basis van melk of groentenat of magere bouillon<br>dressing<br>tomatenketchup | gebruinde boter, margarine, braadvet van bereidingen<br>frituurvet<br>vette en pikante sauzen (mayonaise, tabasco, sambal, ...)<br>pickles, mosterd |

## Groenten en soepen

| Licht verteerbaar | Zwaarder verteerbaar |
|---|---|
| zacht gekookte, gestoomde of in een weinig vetstof gestoofde groenten:<br>wortelen, bloemkool, broccoli, fijne prinsessenboontjes, witlof, spinazie, gepelde en ontpitte tomaat, venkel, preiwit, knolselder, courgettes, aubergines, andijvie, sojascheuten<br>verse, vetarme groentesoep met de toegelaten groenten<br>ontvette bouillon: zelfgemaakt of op basis van een vetarm bouillonblokje | rauwe groenten<br>ajuin, sjalot, bonen (witte/ bruine / soja), kolen, spruiten, schorseneren, paprika, rapen, champignons, linzen, asperges, (kikker)erwten, pepers, artisjok<br>vette soepen, roomsoepen, erwtensoep, ajuinsoep, koolsoep<br>vette bouillon |

## Fruit

| Licht verteerbaar | Zwaarder verteerbaar |
|---|---|
| rijp en geschild fruit<br>rijpe banaan, gele appel, meloen, rijpe peer, rijpe perzik, aardbeien, gestoofd fruit, fruitmoes, fruit uit blik | onrijp en ongeschild fruit<br>citrusvruchten (sinaasappel, citroen, pompelmoes, ...)<br>kiwi<br>gedroogd en gekonfijt fruit<br>noten, zaden, pitten |

## Kruiden en specerijen

| Licht verteerbaar | Zwaarder verteerbaar |
|---|---|
| alle zachte tuinkruiden: zout, kaneel, laurier, tijm, peterselie, bieslook, dragon, oregano, salie | alle pikante soorten: pili pili, cayennepeper, Tabasco, sambal<br>citroensap |

## Voorbeeld van een dagmenu

**Ontbijt**

Wit (lichtbruin) brood of beschuiten
Eventueel licht gesmeerd met minarine
Gelei, confituur, honing, smeerkaas, mager vlees
Lichte koffie, thee of (warme) melk

**10 uur**
Droge koek of stukje rijp geschild fruit
Verse groentensoep

**Middag**
Gekookte aardappelen, puree, deegwaren of rijst
Zacht gekookte groenten
Mager vlees of magere vis
Ontvette vleesjus met mate
Water

**14 uur**
Pudding, yoghurt of (magere) platte kaas

**Avond**
Wit (lichtbruin) brood, beschuiten of gekookte deegwaren (rijst)
Mager vlees of kaas
Verse groentesoep, karnemelkpap, melk, lichte koffie of thee

**Later**
Pudding of yoghurt, (magere) platte kaas of melk

## Eiwitrijke voeding

Door de vele verliezen via de stoelgang en de ontsteking in de darm verloopt de opname van voedingsstoffen verstoord. Hierdoor is het logisch dat velen gewicht verliezen tijdens een opstoot. Om dat zoveel mogelijk te beperken wordt aangeraden te kiezen voor een voeding rijk aan eiwitten. Eiwitten zitten in vlees, vis, kaas en melkproducten. Tracht dus regelmatig een melkproduct in te schakelen als tussendoortje en kies vaker hartig

beleg op de boterham.

Als u nog vragen hebt over voeding, twijfel dan niet om deze met uw maag-darm-leverarts of diëtist te bespreken.

## Contact

Diëtiste IBD-centrum:
Lien Biesbrouck
**t** 051 23 80 24
**e** lien.biesbrouck@azdelta.be