

DIËTETIEK

Restenarme voeding als voorbereiding op een onderzoek of operatie



Algemeen

Om de ingreep zo goed mogelijk te laten verlopen moet je de dag voor het onderzoek of de operatie een restenarm dieet volgen. Dit dieet bestaat uit voedingsmiddelen die geen of weinig resten vormen in de darm. Daarnaast is het belangrijk om grote hoeveelheden (min. 1,5 à 2 liter) te drinken.

Afhankelijk van wat de arts je meedeelt, zal je dit dieet kunnen stoppen en terug overschakelen op de normale voeding.

Algemene tips

- Eet langzaam en kauw het voedsel zeer goed.
- Geschikte bereidingswijzen zijn bakken, braden, koken, grillen, stoven, pocheren en stomen.
- Vermijd vezels, vellen en pitten.
- Vermijd vetrijke en gefrituurde voedingsmiddelen.
- Vermijd voedsel dat je slecht verdraagt.
- Volg in de mate van het mogelijke de richtlijnen van gezonde voeding.



^ Thee

Voedingslijst

Hieronder vind je per voedingsgroep welke voedingsmiddelen zijn toegelaten en welke niet.

Dranken

Toegelaten	Te vermijden
☒ Water ☒ Gezeefde heldere groenten- en fruitsappen (bv. appelsap) ☒ Heldere bouillon ☒ Koffie ☒ Thee ☒ Niet-koolzuurhoudende frisdranken (niet-bruisend)	☒ Flesvoeding ☒ Ongezeefde groenten- en fruitsappen (bv. sinaasappelsap met pulp) ☒ Soep ☒ Koolzuurhoudende dranken (bruisend) ☒ Alcoholische dranken

Aardappelen, graan en graanproducten

Toegelaten	Te vermijden
☒ Wit brood, toast, beschuit ☒ Witte rijst ☒ Witte deegwaren ☒ Griesmeel ☒ Maïzena ☒ Tapioca	☒ Bruin/volkoren brood, volkoren toast en volkoren beschuit, cornflakes ☒ Aardappelen, puree, kroketten, frietjes, ... ☒ Bruin/volkoren rijst ☒ Bruin/volkoren deegwaren ☒ Havermout

Groenten en fruit

Toegelaten	Te vermijden
☒ Gezeefde heldere groente- en fruitsappen ☒ Gedroogde kruiden	☒ Alle soorten groenten ☒ Alle soorten fruit ☒ Ongezeefde groente- en fruitsappen ☒ Gedroogd fruit (bv. rozijnen, ...)

Melk- en melkproducten

Toegelaten	Te vermijden
✓ Magere en halfvolle melk ✓ magere (light) kaassoorten (< 20 g / 100 g vet) ✓ magere en halfvolle yoghurt, pudding, sojapudding ✓ magere platte kaas ✓ magere smeerkaas	✗ Vette kaassoorten (> 20 g / 100 g vet) ✗ Volle yoghurt ✗ Pudding met koekjes of chocolade ✗ Yoghurt met stukjes fruit ✗ Roomijs, slagroom, ...

Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Toegelaten	Te vermijden
✓ Mager runds-, kalfs-, paarden- en varkensvlees, gevogelte (bv. biefstuk, varkenshaasje, kip, ...) ✓ Magere vleeswaren (bv. kipfilet, hesp, rookvlees, ...) ✓ Magere vis- en schaaldieren (bv. kabeljauw, schol, tong, koolvis, garnalen, ...) ✓ Eieren	✗ Vettere vleessoorten (bv. kotelet, gehaktsoorten, ...) ✗ Vettere vleeswaren (bv. vlees- en vissalades, salami, paté, ...) ✗ Vettere vissoorten (bv. zalm, paling, makreel, ...) ✗ Noten, zaden, pitten

Smeer- en bakvetten

Toegelaten	Te vermijden
✓ Mager dieetmargarines, vloeibare vetten, plantaardige oliën	✗ Varkensvet, rundsvet ✗ Hoeveboter ✗ Vaste vetten

Restgroep

Toegelaten	Te vermijden
✓ Droge koekjes (bv. petit beurre, boudoir, ...) ✓ Suiker, zout ✓ Gelei, confituur zonder pitjes of stukjes, perensiroop, honing	✗ Granenkoeken ✗ Suikerbrood, rozijnenbrood ✗ Alle producten bereid met fruit of groenten ✗ Chocolade en chocoladeproducten ✗ Choco, confituur met pitjes of stukjes, speculoos(pasta), peperkoek, pindakaas ✗ Pickles ✗ Alcoholische dranken



^ Wit brood met honing

Voorbeeld dagschema

Ontbijt

- Wit brood, beschuit, toast
- Dieetmargarine
- **Zoet beleg:** honing, confituur (zonder pitjes of stukjes), perensiroop
Hartig beleg: hesp, kalkoenham, rookvlees, vetarme (smeer)kaas
- Water, thee, koffie, appelsap

Tussendoor 's morgens

- Droge koek (bv. petit beurre)
- Water, koffie, thee, heldere bouillon

Middagmaal

- Heldere bouillon
- Mager(e) vis of vlees (bereid met vloeibaar vet of plantaardige olie)
- Eventueel een kleine hoeveelheid saus gebonden met maïzena
- Witte deegwaren of rijst
- **Geen groenten, fruit en aardappelen!**
- Water, niet bruisende frisdrank (bv. Ice tea green, oasis, ...)

Tussendoor 's middags

- Droge koek (bv. petit beurre)
- Water, koffie, thee, heldere bouillon

Avondmaal

- Wit brood, beschuit, toast
- Dieetmargarine
- **Zoet beleg:** honing, confituur (zonder pitjes of stukjes), perensiroop
Hartig beleg: hesp, kalkoenham, rookvlees, vetarme (smeer)kaas
- Water, thee, koffie, appelsap

Laat avond

- Droge koek (bv. petit beurre)
- Water, koffie, thee, heldere bouillon
- Geen noten, olijven, chips, ...

Diëtisten

Nele Claeyls

☎ 050 36 90 69

✉ nele.claeys@stlucas.be

Maria Devisch

☎ 050 36 54 97

✉ maria.devisch@stlucas.be

Chantal Pleune

Diensthooft diëtetik

☎ 050 36 54 98

✉ chantal.pleune@stlucas.be

Charlotte Robyns

☎ 050 36 54 99

✉ charlotte.robyns@stlucas.be

Margaux Van Den Dooren

☎ 050 36 55 00

✉ margaux.vandendooren@stlucas.be

Axelle Vanparys

☎ 050 36 55 02

✉ axelle.vanparys@stlucas.be

Siebe Verhaverbeke

☎ 050 36 54 96

✉ siebe.verhaverbeke@stlucas.be

Bernadette Vlaemynck

☎ 050 36 55 01

✉ bernadette.vlaemynck@stlucas.be

AZ Sint-Lucas Brugge

📍 Sint-Lucaslaan 29, 8310 Brugge

☎ 050 36 91 11 ✉ info@stlucas.be 🌐 www.stlucas.be

