

Diëtetiek
040 286 4050

Je arts heeft je geadviseerd je voeding aan te passen vanwege een vernauwing in de darm. Bij een vernauwing is het belangrijk dat er geen grote of grove voedselresten in de ontlasting zitten. Zo kan de ontlasting gemakkelijker passeren.

Dit dieet helpt daarbij. Houd er rekening mee dat jouw persoonlijke situatie kan afwijken. Je arts bepaalt hoe lang je dit dieet moet volgen. Vaak is het tijdelijk.

Hoe werkt de spijsvertering?

Alles wat je eet en drinkt wordt verteerd in de maag en darmen. Voedingsstoffen worden opgenomen in het bloed en gebruikt door het lichaam. Wat overblijft, verlaat het lichaam via de ontlasting.

Algemene adviezen

- Verdeel je voeding over de dag: eet 3 hoofdmaaltijden en neem daarnaast tussendoortjes.
- Eet rustig en kauw goed.
- Neem de tijd voor uw maaltijden.
- Lukt kauwen niet goed? Snijd voedsel fijn of pureer de maaltijd.
- Drink voldoende: minimaal 1,5 tot 2 liter per dag (ongeveer 10–15 glazen).
- Drink ook tijdens de maaltijd, maar spoel voedsel niet weg zonder te kauwen.

Specifieke adviezen

Vermijd producten die veel gas kunnen veroorzaken, zoals:

- Koolzuurhoudende dranken
- Koolsoorten (bijv. bloemkool, broccoli, witte kool)
- Spruiten
- Prei
- Ui en knoflook
- Paprika
- Peulvruchten

Voedingsvezels

Vezels zijn belangrijk, maar bij een darmvernaauwing moet u vooral kiezen voor fijne vezels en grove vezels vermijden.

✓ Toegestaan (fijne vezels)

Brood en graanproducten:

- Alle soorten brood of broodvervangers zonder pitten, korrels en/of zaden
- Beschuit, toast, crackers (zonder zaden/pitten)
- Croissant, ontbijtkoek (zonder vulling)
- Pannenkoeken (met uitzondering van volkoren)

Zuivel:

- Alle zuivel zonder stukjes of granen
- Pap zoals: griesmeelpap, custard, rijstbloempap, brintapap

Beleg:

- Kaas/smeerkaas (zonder kruiden/pitten)
- Alle soorten vleeswaren
- Ei
- Zoet beleg zonder stukjes of pitjes

Vlees, vis en kip:

- Mals, goed gaar en niet draderig
- Vis zonder graten
- Kip/wild zonder vel of botjes

Aardappelen en vervangers

- Aardappelen (gekookt/gebakken/frites) en puree
- Witte rijst
- Witte pasta
- Couscous (met uitzondering van volkoren couscous)
- Witte mie of mihoen

Groenten moeten:

- Goed gaar gekookt
- Voorbeelden van groenten wat mag: wortel, spinazie, courgette, bieten, pompoen, witlof.
- Eventueel fijn gesneden of gepureerd
- Zonder schil, pitten, draderige of harde delen

Fruit:

- Rijp, zacht en geschild
- Zonder pitten of vel
- Zacht fruit uit blik of als gezeefd sap /smoothie

Tussendoor:

- Tussendoortjes zonder graankorrels, pitten, noten, zaden, rozijnen, krenten en/of gedroogd fruit
- Cake
- Chocolade zonder stukjes
- Koek zonder noten of zaden

✘ Niet toegestaan (groeve vezels)

Brood en granen:

- Volkoren producten
- Roggebrood
- Muesli, cruesli, granola
- Brood of broodvervangers met pitten, zaden, rozijnen/krenten of noten
- Zaden en pitten

Zuivel:

- Zuivel met stukjes, granen of noten
- Geen gortepap of haverhoutpap

Vlees:

- Taai of draderig vlees
- Geen jus met vulling (bijvoorbeeld champignonsaus met stukjes champignons)

Aardappelen en vervangers:

- Volkoren pasta en zilvervliesrijst
- Peulvruchten (bonen, linzen)
- Quinoa en bulgur

Groenten:

- Rauwkost
- Vezelige of draderige groenten zoals asperges, bleekselderij, champignons, maïs, draderige sperziebonen, artisjok, doperwt en andere peulvruchten, paprika, rabarber, schorseneren, tauge, venkel en zuurkool
- Groenten met pitten of harde delen

Fruit:

- Citrusfruit
- Kiwi, ananas
- Bessen en bramen
- Druiven met schil en pitten
- Gedroogd fruit (vijgen, rozijnen, dadels en pruimen)

Overig:

- Noten, pinda's, zaden en pitten
- Popcorn
- Koolzuurhoudende dranken
- Koek/ snoep met noten, graankorrels, pitten en/of zaden, rozijnen/ krenten/ gedroogde vruchten

Alcohol

Drink geen alcohol

Vragen

Heb je na het lezen nog vragen? Neem dan contact op met je diëtist.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die034-voedingsadvies-bij-darmvernaauwing/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIE034
03-06-2026