



# RESTENRIJKE VOEDING

Om een dagelijks een goede darmwerking en gezonde ontlasting te hebben werd door u arts restenrijke voeding aan geraden.

Bij het restenrijk dieet wordt best rekening gehouden met de volgende gezondheidsadviezen:

- Probeer op de eerste plaats zoveel mogelijk voedingsvezels op te nemen onder de vorm van voedingsmiddelen (vb.: bruin of volkoren brood, groenten voornamelijk rauwe en vers, ongeschild fruit).
- Gebruik nooit laxeremiddelen zonder voorschrift van de arts.
- In een vezelrijke voeding is het belangrijk om voldoende te drinken (ook al hebt u geen dorst). Vezels hebben vocht nodig om te zwellen. Zo kunnen zij de darmwand prikkelen en de ontlasting zacht houden. Bij te weinig vocht kan de ontlasting hard worden en kan verstopping ontstaan. Drink ten minste anderhalve tot twee liter per dag.
- Voldoende lichaamsbeweging stimuleert de darmwerking. Dagelijks een half uurtje tot een uur uurtje wandelen of fietsen is beter dan één keer per week een aantal uur te sporten.
- Neem de tijd om naar het toilet te gaan. Stel het toiletbezoek niet uit als u aandrang heeft. Wanneer u niet reageert op de aandrang, heeft u kans dat deze helemaal verdwijnt waardoor verstopping kan ontstaan.

Overzicht van voorkeursproducten en voedingsmiddelen die je best maar af en toe gebruikt:

<b>BIJ VOORKEUR</b>	<b>UITZONDERLIJK</b>
<b>Brood en graanproducten</b>	
Bruin, rogge, meergranen of volkoren brood, beschuiten en toast	Wit brood, beschuiten of toast
Bruine pistolets of stokbrood ter afwisseling	Krentenbrood, witte pistolets, boterkoeken...
Muesli, volkoren of vezelverrijkte cornflakes...	Andere ontbijtgranen (vb. met chocolade,...)
Ongepelde rijst en volkoren pasta	Witte rijst en pasta
Bloem, maïszetmeel, griesmeel, puddingpoeder, rijstbloem en aardappelbloem, volkoren meel, haverhout, gort...	
Vezelrijke koek (vb peperkoek, granny...)	Alle gebak en taartjes

<b>BIJ VOORKEUR</b>	<b>UITZONDERLIJK</b>
<b>Soep</b>	
Groentesoep, liefst gemaakt met ontvette bouillon of vetvrije bouillonblokjes	Soep uit blik of pakjes
<b>Aardappelen</b>	
Gekookte of gestoomde aardappelen Aardappelpuree	Gefrituurd, gebakken of gegratineerde aardappelen
	Chips

<b>Groenten</b>	
Rauwkost bevat het meeste vezels maar warme groenten zorgen voor een aangename afwisseling.  Probeer zowel bij de warme maaltijd als bij de broodmaaltijd groenten te voorzien.	

<b>Vlees, vis en eieren</b>	
Mager runds-, paarden, varkens- of kalfsvlees	Vet vlees, spek, vleesconserven
Kip, kalkoen of duif zonder vel	Fazant, eend
Magere vleeswaren: gekookte ham, rookvlees van rund of paard...	Vette vleeswaren: paté, salami, vleessalade, hespeworst...
Gekookte, gestoomde, gepocheerde vis (vers of diepvries) zalm, kabeljauw, heilbot, makreel, pladijs, tong, schar,...	Schaal- en schelpdieren
Eieren, best beperkt tot 3 per week	

### Saus en vet

Witte saus op basis van ontvette bouillon of magere/halfvolle melk Kleine portie vleessaus	Room of vette sauzen
Bereidingsvet: Kleine portie margarine	Frituurvet, reuzel
Smeervet: Kleine portie minarine	
	Mayonaise, tartaar, bearnaise...

### Kruiden en specerijen

Alles toegelaten	Kaneel
------------------	--------

### Fruit

Alles fruitsoorten toegelaten	Vruchtensappen
	Bosbessen en bosbessensap

<b>BIJ VOORKEUR</b>	<b>UITZONDERLIJK</b>
<b>Zuivelproducten</b>	
Karnemelk, magere of halfvolle melk	Volle melk
Yoghurt, pap of vla op basis van magere of halfvolle melk met bindmiddel	Volle yoghurt of pudding
Magere of halfvolle platte kaas	Volle platte kaas
Magere kaas (12 tot 18% vet) Magere smeerkaas	Belegen of gegiste kaas (29% vet)
	Opgeklopte room, roomijs, milkshake Bereiding met ingeklopte lucht

<b>Suikerwaren</b>	
Gelei, confituur, siroop, honing...	Chocolade, pralines,...

<b>Dranken</b>	
Plat of bruisend water	
Lichte koffie of thee	Sterke koffie of thee
Light frisdranken ter afwisseling	Limonade en bruisende dranken
	Alcoholische dranken
	Vruchtensap

