

# Restenarme voeding

Restenarme voeding is voeding met weinig vezels. Deze voeding wordt genomen als de darmen zo leeg mogelijk moeten zijn. Er mogen geen resten achterblijven in de darm.

Vezels worden niet verteerd door de darm en blijven in onze stoelgang zitten. Hier nemen ze vocht op, waardoor ze zullen opzwellen. Zo hebben ze dan invloed op de snelheid waarmee het voedsel de darm passeert.

Om de darm zo weinig mogelijk te belasten wordt er dus een restenarme voeding opgestart.

## Opmerkingen:

- neem kleine, frequente maaltijden
- eet langzaam en rustig
- kauw goed en drink niet te veel tijdens de maaltijd (drink voor of na het eten)
- rust na de maaltijd
- rook weinig of niet

## Vermijd:

- te warme/te koude dranken/gerechten
- fel gekruid, zuur of erg zoet voedsel
- vet en vooral verhitte of verbrande vetten
- taai vlees
- bruisende dranken

# Specifieke tips voor restenarme voeding

## Dranken

### Toegelaten

- Water
- Koffie
- Thee

### Niet toegelaten

- Koolzuurhoudende dranken
- Alcohol

## Brood-volkoren graanprodukten-aardappelen

### Toegelaten

- Wit brood (geen melkbrood)
- Witte beschuiten
- Witte pasta zoals macaroni, noedels,...
- Witte rijst
- Griesmeel, maïzena, tapioca, vanillebloem
- Cornflakes, rice, crispies, frosties, honey, pops, smacks, ...
- Margarine: vers of gesmolten
- Niet-gebruinde olie
- Sauzen op basis van sojadrink

### Niet toegelaten

- Grijs, donker brood (spelt, volkoren,...)
- Fantasiebrood (brioches, luxebroodjes, krentenbrood, suikerbrood,...)
- Volkoren deegwaren
- Bruine rijst
- Maizenaroux
- Aardappelen (gekookt, gepureerd, gebakken, gefrituurd)
- Haverhout, muesli
- Ontbijtgranen met chocolade, noten of gedroogde vruchten

## Groenten

### Niet toegelaten

- Alle soorten groenten

## Soepen

### Toegelaten

- Totaal ontvette bouillon (eventueel met tapioca, vermicelli of tomatenpuree)

### Niet toegelaten

- Alle soorten met uitzondering van ontvette bouillon

## Fruit

### Niet toegelaten

- Alle soorten fruit

## Melk-kaas

### Toegelaten

- Lactosevrije melk of calciumverrijkte vervangproducten zoals sojadrink, amandeldrink, hazelnootdrink, haverdrink, rijstdrink, kokosnootdrink,...
- Lactosevrije pudding, sojapudding
- Lactosevrije yoghurt zonder fruit, sojayoghurt zonder fruit
- Lactosevrije room of andere roomvervangers
- Magere witte kaas, smeerkaas, jonge broodkaas

### Niet toegelaten

- Alle soorten melk, gecondenseerde melk, koffiemelk en melkpoeder, karnemelk.
- Yoghurt, yoghurt drinks
- Melkproducten zoals pap, vla, rijstpap, milkshake, chocolademousse, en andere mousses, pudding,... (ook poeder voor instant-desserts)
- Room, zure room en slagroom
- Roomijs
- Alle kaassoorten behalve die bij 'toegelaten'

## Vlees-vis-eieren-vervangproducten

### Toegelaten

- Vlees en vleeswaren
- Vis, schaal- en schelpdieren
- Hardgekookte eieren

### Niet toegelaten

- Alle bereidingen met eieren behalve die bij 'toegelaten'
- Peulvruchten
- Noten en zaden

## Oliën-vetten

### Toegelaten

- Margarine: vers of gesmolten
- Niet-gebruinde olie
- Sauzen op basis van sojadrink

### Niet toegelaten

- Gebruinde boter, margarine, frituurvet, frituurolie, runds- en varkensvet
- Sauzen op basis van melk
- Vetrijke sauzen zoals mayonaise, béarnaise- of tartaarsaus,...

## Voeding buiten de voedingsdriehoek

### Toegelaten

- Witte en bruine suiker
- Gelei (confituur zonder stukken en pellen)
- Siroop, honing
- Droge koekjes zoals Boudoir koekjes, Petit Beurre, cake zonder fruit en/of noten,...

### Niet toegelaten

- Suikerwaren met stukken fruit of noten
- Confituur met stukken fruit
- Alle snoepgoed en suikerwaren
- Chocolade, chocoladepasta
- Alle soorten gebak behalve die bij 'toegelaten'
- Alle producten bereid met melk, fruit of noten

## Diversen

### Toegelaten

- Zout, peper, nootmuskaat, tomatenpuree

### Niet toegelaten

- Olijven, pickles en andere specerijen of smaakstoffen, pindakaas

