

# Voeding ter voorbereiding op uw darmoperatie



Ommelander Ziekenhuis  
Groningen



## Inleiding

U wordt binnenkort geopereerd aan uw darmen. Het is beter als uw darm voor de operatie niet vol harde ontlasting zit.

Ook kan er sprake zijn van een stenose (vernauwing) of dreigende obstructie in de darm. De doorgang van voedselresten kan hierdoor belemmerd worden. Vooral de grove onverteerbare voedingsvezels en harde stukjes in de voeding kunnen voor problemen zorgen.

Het gebruik van fijne voedingsvezels tijdens de dagen voor de operatie kan deze problemen helpen voorkomen.

Daarnaast is het ook belangrijk om voldoende te drinken: probeer 2 liter vocht per dag te gebruiken (inclusief soep, vla e.d.).

## Algemene richtlijnen

- Breng regelmaat aan in uw voedingspatroon. Sla geen maaltijden over, vooral het ontbijt niet.
- Eet langzaam en kauw het eten goed.
- Snijdt het voedsel goed fijn, vooral wanneer u moeite heeft om goed te kauwen.
- Stel het toiletbezoek niet uit als u aandrang heeft.
- Wanneer u niet op aandrang reageert kan deze verdwijnen, waardoor obstipatie kan ontstaan.
- Neem voor zover mogelijk voldoende lichaamsbeweging. Dit kan obstipatie verminderen of voorkomen.
- Maak zo min mogelijk gebruik van grove vezels, vezelachtige bestanddelen in voeding en voedingsmiddelen die harde stukjes bevatten.
- Wel is het van belang om voldoende fijne voedingsvezels en vocht te gebruiken om de ontlasting soepel te houden.
- Drink daarom ruim voldoende, 2 liter per dag (minimaal 10 tot 15 glazen per dag).

## **Vezelrijke voedingsbestanddelen die niet gegeten mogen worden:**

### **Volkoren graanproducten:**

- volkoren- en roggebrood
- tarwe- en maïszemelen
- haverhoutpap
- knäckebröd
- muesli
- volkoren- en meergranenpasta's
- zilvervliesrijst

### **Vezelige groenten:**

- asperges, bleekselderij, champignons, doperwten, knoflook, maïs, peulvruchten, prei, rabarber, rauwkost, snijbonen, sperziebonen, taugé, tomaten, ui, zuurkool

### **Bepaalde fruitsoorten, zoals:**

- onrijp fruit
- ananas, bramen, druiven, grapefruit, kiwi, mandarijn, mango,
- sinaasappel
- gedroogde (zuid)vruchten zoals dadels, krenten, kokos, pruimen, rozijnen, vijgen, pruimen

### **Noten, pinda's en zaden:**

- alle pindasoorten en alle nootsoorten
- maanzaad, sesamzaad, zonnebloempitten

### **Overige:**

- scherpe specerijen (zoals sambal)
- popcorn
- pindakaas, marmelade en jam met stukjes fruit

## Wat kunt u wel eten?

### Graanproducten:

- licht bruin-, witbrood, beschuit, toast (naturel)
- custardpap, lammetjespap (rijstebloempap)
- pasta (bv spaghetti, macaroni), witte rijst
- pannenkoeken

### Beleg:

- kaas zonder komijn/kruidnagel
- ei
- vleeswaren, kip en vis
- zoet beleg, zoals jam zonder stukjes fruit, honing, stroop, vruchten/chocoladehagelslag, chocopasta
- suiker/zoetstof

### Groenten en fruit:

- aardappelen
- gaar gekookte groenten, zoals andijvie, bloemkool, broccoli of wortelen
- vers fruit mits goed rijp, geschild en ontpit zoals appel, banaan, peer
- fruitconserven zonder pitjes, vezels of schil
- appelmoes, vruchtenmoes

### Vlees, vis en kip:

- alle soorten vlees, vis en kip (zonder botjes en graten)

### Soepen:

- bouillon en soepen met stukjes vlees/kip, soepballetjes, vermicelli, macaroni en rijst

### Dranken:

- vruchtensappen zonder vruchtvlees
- limonades en frisdranken
- thee en koffie
- mineraal water
- melk en melkproducten (karnemelk, vla, yoghurt naturel, kwark naturel)
- alcoholische dranken

### Tussendoortjes:

- chocolade (zonder nootjes)
- snoep
- cake, biscuitje

### Specerijen:

- zout, peper, paprikapoeder, nootmuskaat, kaneel, peterselie, mosterd, ketchup

N.B.: Ter voorbereiding 1 week voor uw geplande darmoperatie starten met bovenstaande voeding.

Daarnaast is het mogelijk dat u in overleg aanvullende drinkvoeding nodig heeft ter voorbereiding op de geplande operatie.

## **Bereikbaarheid coloncare verpleegkundige**

Indien u vragen of problemen heeft t.a.v. de voorbereiding op uw darmoperatie, neem dan contact op met het Ommelander Ziekenhuis Groningen, via algemeen telefoonnummer 088 – 066 1000 en laat u doorverbinden met de Coloncare verpleegkundige. Deze is bereikbaar op werkdagen van 09.00-14.00 uur.

Locatie Winschoten: maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 14.00 uur

Locatie Delfzijl: dinsdag en donderdag van 9.00 tot 14.30 uur.

Wanneer u specifieke vragen heeft t.a.v. **de voeding** zal de coloncare verpleegkundige u doorverwijzen naar de afdeling **diëtetiek** van het Ommelander Ziekenhuis. De afdeling Diëtetiek is bereikbaar via het algemene telefoonnummer van het Ommelander Ziekenhuis: 088 – 066 1000 en is aanwezig op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur.





**Samen.  
De beste zorg.  
Dichtbij.**

**[ommelanderziekenhuis.nl](https://www.ommelanderziekenhuis.nl)**

T 088 - 066 1000

OZG (07-19) DIE 432