

Residu-arm vloeibaar dieet

U hebt het advies gekregen uw voeding aan te passen vanwege een vernauwing of dreigende verstopping (obstructie) van uw darm. Een residu-arm vloeibaar dieet kan helpen om een goede doorstroming van ontlasting te behouden.

Bij een residu-arm vloeibaar dieet vermijdt u alle vezels of andere bestanddelen die kunnen leiden tot voedselresten in de darm. Dit houdt in dat de voeding beperkt blijft tot alleen vloeibare dranken zonder vezels en zuivel zonder vezels of stukjes. Daarnaast wordt vaak/aanvullend gebruik gemaakt van medische drinkvoeding.

Wat mag u eten en/of drinken?

	geschikt	niet-geschikt
Dranken	Frisdrank zonder koolzuur	Frisdrank met koolzuur
	Thee/koffie (met melk en suiker)	
	Vruchtensap zonder vruchtvlees	Vruchtensap met vruchtvlees
	Limonade	
	Drinkbouillon	
Zuivel	(Chocolade)melk, karnemelk	Zuivel met granen of stukjes fruit
	Vla/yoghurt zonder vruchten	Pap
	Yoghurtdrank zonder stukjes	
	Drinkvoeding	
	Kefir, Turkse en Griekse yoghurt	
	Haver-, Amandel-, Kokosmelk	
	Sojamelk, soja yoghurt	
Geitenmelk		

Voedingsadvies

Het is voor uw conditie en herstel erg belangrijk dat u goed eet en drinkt. De belangrijkste bouwstof die het lichaam nodig heeft om van een operatie te herstellen is eiwit. Eiwit is nodig voor het in stand houden van onze spieren, organen, bloed en voor het genezen van wonden. Binnen het residu-arme dieet wordt eiwit vooral geleverd door drinkvoeding en zuivelproducten.

Naast eiwit zijn voor de opbouw en herstel van het lichaam ook calorieën nodig. Calorieën leveren energie en zijn als het ware de brandstofleverancier van ons lichaam.

- Probeer zeer regelmatig iets te eten/drinken, bijvoorbeeld elke 2 uur
- Drink voldoende vocht: u hebt per dag tenminste 1,5-2 liter drinkvocht nodig. Drinkvocht is niet alleen water, maar ook thee, koffie, melkproducten zoals vla en yoghurt, bouillon.
- Binnen het residu-arme dieet is het lastig om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Kies zo veel mogelijk voor dranken die ook energie en/of eiwit bevatten zoals melk, chocolademelk, limonade in plaats van water, thee of koffie.
- Houd uw gewicht in de gaten. Weeg bij voorkeur 2x per week op een vast moment op de dag.
- In de tabel achter in deze brochure kunt u terugvinden welke zuivelproducten eiwit bevatten en hoeveel.
- De diëtist kan u helpen om een dagplanning te maken, zodat de hoeveelheid eiwit goed over de dag is verdeeld en aansluit op uw gebruikelijke eetpatroon. Er is een voorbeeld van een dagmenu opgenomen in deze brochure.
- Een laxeermiddel is nodig om ervoor te zorgen dat de ontlasting het vernauwde stuk darm kan passeren. Uw behandelend arts schrijft een laxeermiddel voor.
- Klachten zoals een opgezette buik, buikpijn en misselijkheid kunnen leiden tot een verminderde eetlust en voedingsinname. Voor het behoud van een goede conditie en afweersysteem is het belangrijk dat u voldoende blijft eten. Mocht het eten problemen opleveren, neem dan contact op met uw diëtist.

Neem bij aanhoudend braken contact op met de casemanager (020 599 22 61). Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met de Huisartsenpost (088 00 30 600).

.....

Voorbeeld van een dagmenu

Ontbijt	<ul style="list-style-type: none">• 1 portie zuivelproduct (eiwitverrijkt)• 1 drinkvoeding• Thee of koffie desgewenst met suiker en melk
's Morgens:	<ul style="list-style-type: none">• 1 portie zuivelproduct (eiwitverrijkt)• Thee of koffie desgewenst met suiker en melk, appelsap, limonade
Lunch	<ul style="list-style-type: none">• 1 drinkvoeding• Drinkbouillon• Eventueel zuivelproduct naar keuze
's middags	<ul style="list-style-type: none">• 1 drinkvoeding• Thee of koffie desgewenst met suiker en melk, appelsap, limonade
Diner	<ul style="list-style-type: none">• 1 drinkvoeding• 1 portie zuivelproduct (eiwitverrijkt)
's Avonds	<ul style="list-style-type: none">• 1 drinkvoeding• Thee of koffie desgewenst met suiker en melk

Drinkvoeding

De diëtist heeft met u afgesproken dat u thuis drinkvoeding gaat gebruiken.

Leverancier drinkvoeding

Wij hebben voor u een machtiging (aanvraag voor vergoeding) aangevraagd bij:

- Eurocept Homecare
- Mediq Tefa
- Sorgente

De aangekruiste leverancier stuurt de machtiging naar uw zorgverzekeraar. De drinkvoeding ontvangt u meestal de volgende dag via pakketpost.

Bestellen drinkvoeding

Na de eerste levering, bestelt u de drinkvoeding voortaan zelf. Bij de eerste levering, ontvangt u ook een instructie over het bestellen van drinkvoeding. U kunt ook telefonisch bestellen.

Gebruik per dag

Wij adviseren om _____ keer per dag een flesje drinkvoeding te gebruiken.

U hoeft de drinkvoeding niet in een keer op te drinken; het kan in kleine slokjes / porties. Na openen is de drinkvoeding buiten de koelkast 2 uur houdbaar. Bewaart u de drinkvoeding na openen in de koelkast, dan is het 24 uur houdbaar.

Drinkvoeding is gekoeld het lekkerst. Tip: zet een aantal flesjes in de koelkast.

Machtiging

- De diëtist vraagt een machtiging aan voor een bepaalde periode. U hoort tijdig via uw leverancier wanneer de machtiging verloopt. Zolang u geen melding heeft gekregen, kunt u de drinkvoeding blijven bestellen.
- Er wordt alleen een machtiging aangevraagd als er een indicatie voor gebruik van drinkvoeding is. Drinkvoeding wordt altijd vergoed vanuit de basisverzekering. Houd wel rekening met uw eigen risico!
- Is uw machtiging bijna verlopen en u wilt drinkvoeding blijven gebruiken? Neem dan contact op met uw diëtist. Deze bekijkt dan in overleg met u of de machtiging wordt verlengd.
- Wilt u stoppen met het gebruik van drinkvoeding terwijl uw machtiging nog loopt? Dan bestelt u geen drinkvoeding meer.

Enmaals verstrekte drinkvoeding wordt niet teruggenomen door de leverancier.

Eiwittabel

per 150 ml/150 g	gram eiwit
1 glas amandeldrink	0.5
1 glas haverdrink	1.5
1 glas melk / karnemelk / chocolademelk/geitenmelk/sojadrink	5
1 schaaltje vla of volle yoghurt	5
1 schaaltje volvette Griekse yoghurt of 1 schaaltje soja yoghurt	7
1 schaaltje halfvolle yoghurt	8
1 schaaltje magere Griekse yoghurt	9
1 schaaltje volle kwark	11
1 schaaltje magere kwark	15
thee/koffie	0
limonade / frisdrank zonder koolzuur/ vruchtensap zonder vezels	0
bouillon	0

Eiwitverrijkte zuivelproducten uit de supermarkt

gram eiwit

1 bakje Melkunie protein Quark (200 g)	20
1 flesje Melkunie protein Shake (225 ml)	20
1 glas Melkunie protein Drink (150 ml)	8
1 pakje Vifit sport (330 ml) (drinkyoghurt)	20
1 beker Ehrman eiwitrijke pudding (200 g)	20
1 schaalje Skyr yoghurt (150 g)	14
1 schaalje Alpro Go on (high in soja protein) (150 g)	9

Drinkvoeding

gram eiwit

1 flesje Nutridrink compact protein	18
1 flesje Nutridrink yoghurtstyle	12
1 flesje Nutridrink juicy style	8
1 flesje eiwitrijke drinkvoeding van Fresenius, Nestlé of Abbott	17-20
1 flesje energierijke drinkvoeding van Fresenius, Nestlé of Abbott	11-12

Onderstaande voedingsmiddelen zijn gewoon te koop in de supermarkt, online of bij de drogist.



Vifit sport is een frisse en fruitige yoghurt-drink waar extra eiwit in zit. Het is te verkrijgen in de smaken aardbei-cranberry en perzik- abrikoos. Eén Vifit proteïne (330ml) bevat:

- 20 gram eiwit
- 19 gram Kh
- 230 kcal
- ± € 1,20



Protein Melkunie

Shake: verkrijgbaar in diverse smaken (lactosevrij). Eén flesje (225 ml) bevat:

- 20 gram eiwit
- 15 gram Kh
- 170 kcal
- ± € 1,30 per flesje



Protein Melkunie

Quark: verkrijgbaar in de diverse smaken (lactosevrij). Een bakje bevat (200ml):

- 20 gram eiwit
- 13 gram Kh
- 130 kcal
- ± € 1,30 per bakje



Protein Melkunie

Drink: chocoladesmaak lactosevrij.

Een flesje bevat (480 ml):

- 25 gram eiwit per fles
- 22 gram Kh
- 225 kcal per fles
- ± € 1,70 per stuk



Arla Skyr yoghurt. Geschikte smaken smaken naturel, honing, vanille. Per portie (150 gram) bevat gemiddeld (voedingswaarde is afhankelijk van de smaak)

- 14-17 gram eiwit
- 11-13 gram Kh (gezoete variant; naturel: 6 g Kh)
- 100 kcal
- ± € 1,60 per beker van 500 ml



Ehrmann eiwitrijke pudding, verkrijgbaar in vanille en chocolade. Bevat per beker van 200 gram:

- 20 gram eiwit
- 11 gram Kh
- 150 kcal

± € 1,40 per beker



Alpro Go'on (high in protein) is een plantaardige variatie op kwark. Bevat per portie van 150 gram:

- 9 gram eiwit
- 5 gram Kh
- 110 kcal
- + € 1,75 per beker van 400 gram

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Contact

afdeling Diëtetiek, locatie Oost

T 020 599 34 72 (werkdagen 8.30 – 16.00 uur)

E dietetiek-oost@olvg.nl

afdeling Diëtetiek, locatie West

T 020 510 85 04 (werkdagen 8.30 – 16.00 uur)

E diëtetiek-west@olvg.nl

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 5 juli 2021, foldernr.4290