Leefregels Diverticulitis na ontslag

Maag–Darm–Levercentrum

Ikazia ziekenhuis

Inleiding

U bent opgenomen in het ziekenhuis met diverticulitis.
Dit zijn kleine uitstulpingen van de darmwand die ontstoken zijn geraakt. Bij ongeveer 20% van de patiënten die diverticulitis hebben gehad, komt dit nog een keer terug.
Er zijn een aantal leefregels bekend die ervoor kunnen zorgen dat het risico op diverticulitis wordt verminderd.

Eten en diverticilitis

Bij diverticulitis is rust van de darm erg belangrijk. Om de darm rust te geven wordt (tijdelijk) een vezelarme, licht verteerbare voeding aangeraden. Soms wordt in eerste instantie een geheel vloeibare voeding geadviseerd. Dit hangt af van de ernst van de ontstekingen. Meestal kan na enkele dagen overgestapt worden op licht verteerbare voeding. De adviezen hieronder zijn voedingsadviezen.

Groenten

- Vermijd rauwe groenten en vezelige groenten zoals: asperges, champignons, tuinbonen, maïs, taugé, aubergine, zuurkool en venkel.
- Eet geen peulvruchten, zoals bruine bonen, witte bonen, kapucijners, enzovoort.
- U mag wel zachte gaargekookte groenten, zoals bloemkool, broccoli, prei, wortel, spinazie, witlof, koolrabi, sperziebonen zonder draad, courgette, paksoi en bieten. Maak de groente goed schoon, snijdt fijn en verwijder harde stukjes.

Fruit

- Eet geen ananas, bessen, bramen, druiven, mandarijn, sinaasappel en gedroogd fruit.
- Eet geen producten met moeilijk verteerbare voedingsvezels zoals pitjes, zaden, draderige producten en vellen.
- Kies rijp fruit en verwijder (harde) schillen. Geschikt zijn fruitsoorten zoals appel, banaan, kiwi, mango, perzik, nectarine, peer en pruimen (zonder schil).

Zetmeelproducten

- Eet geen grofvolkorenbrood, crackers met pitten en zaden, muesli, cruesli met grove pitten, zaden, noten en rozijnen.
- Wees voorzichtig met volkoren pasta.
- U mag wel lichtbruinbrood, griesmeelpap en ontbijtgranen, gekookte aardappelen, puree, witte rijst, pasta en mie.

Overig eten

Probeer geen gepaneerde en gefrituurde gerechten, taai en draderig vlees, vis met graten te eten.

Deze adviezen zijn tijdelijk. Zodra de ontstekingen genezen zijn, kunt u weer (langzaamaan) vezelrijke voeding gaan gebruiken. Overleg zo nodig met uw (huis)arts wanneer u over moet stappen op meer vezelrijke voeding.

Algemene leefregels na het ontslag:

- Roken verhoogt het risico op diverticulitis. Het heeft namelijk een schadelijk effect op uw spijverteringskanaal. Als u rookt is het verstandig om te stoppen.
- Probeer zoveel mogelijk te bewegen, denk hierbij aan wandelen, fietsen of hardlopen. Wanneer je regelmatig beweegt blijft de ontlasting zacht en soepel, dit verlaagt terugkerende diverticulitis.
- Neem dagelijks voldoende vezels. Vezels nemen vocht op en dit zorgt voor soepele ontlasting. Ook stimuleren ze de darmbeweging. Voorbeelden van vezelrijke producten zijn groente, fruit en volkoren graanproducten (volkorenbrood en volkoren pasta).
- Drink dagelijks 1,5 – 2 liter water. Dit zorgt voor soepele ontlasting en gezonde darmen. Als u veel vezels eet is het ook belangrijk om veel water te drinken. Vezels nemen namelijk vocht op om goed te kunnen werken.
- Overgewicht verhoogt ook de kans op diverticulitis. Probeer dus goed op uw gewicht te letten.

Let op: *In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.*

Please note: *This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.*

Dikkat: *Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.*

Uwaga: *Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.*

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.

Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Leefregels Diverticulitis na ontslag.
801490-NL / 2026-04