



## Voedingstips voor gebruikers van *Peristeen*<sup>®</sup>

Een gezonde voeding is voor iedereen belangrijk.

Maar als u te maken hebt met chronische darmproblemen is een gezonde voeding extra belangrijk.

Met een gezonde voeding kunt u:

- een gezond gewicht bereiken en behouden.
- de consistentie van de ontlasting beïnvloeden.
- het ontlastingspatroon reguleren.

Dit alles kan een positieve invloed hebben op de darmspoelingen.

Leven met  
*Peristeen*

## De basis

Het is nog niet zo eenvoudig om te weten wat een gezonde voeding is. Inzichten variëren en veranderen continu. Toch kunnen we wel een paar basisprincipes noemen.



### Fruit en groente

Per dag hebben we minimaal 2 stuks fruit en 250 gram groente (gaar gewicht) nodig. 250 gram groente in één maaltijd is best veel, makkelijker is het om een 2e groentemoment (tussendoor of bij de lunch) in te bouwen.



### Brood

In verband met de voedingsvezels die erin zitten kunt u het beste kiezen voor volkorenproducten.



### Zuivelproducten

Kies voor zuivelproducten zonder toevoegingen; dus voor (halfvolle)melk, karnemelk, kwark of yoghurt. Vaak geven de zure melkproducten zoals karnemelk, kwark of yoghurt het minst snel darmklachten.



### Vlees, gevogelte, vis en eieren

Kies bij voorkeur voor de producten die weinig verzadigd vet bevatten. Dit zijn de magere vleessoorten, kip of ander gevogelte, alle soorten vis (mits niet gefrituurd). Eet in ieder geval tweemaal per week vis. Vis kunt u zowel bij de warme maaltijd eten als bij de broodmaaltijd. Vis uit blik is een zeer geschikt broodbeleg.



### Vetten en oliën

Gebruik zoveel mogelijk onverzadigde vetten. Onverzadigd vet is zacht/vloeibaar op kamertemperatuur. Denk hierbij aan margarine of halvarine uit een kuipje of plantaardige olie zoals olijfolie of zonnebloemolie. Palmolie en kokosolie zijn minder geschikt omdat ze relatief veel verzadigde vetten bevatten.



### Vezels en vocht

zijn extra belangrijk als je chronische darmproblemen hebt, daarom komt dit later in deze brochure uitgebreid terug.



### Suiker

Probeer suiker in de voeding zoveel mogelijk te beperken. Dit geldt voor suiker uit de suikerpot, koek, snoep, gebak, toetjes, frisdrank en vruchtensappen.

# Weet wat je eet!

## Koolhydraten

Koolhydraten zijn onze belangrijkste bron van energie. In het lichaam worden ze omgezet in glucose wat de brandstof voor onze cellen is. In de voeding kennen we enkelvoudige koolhydraten zoals suiker en we kennen complexe koolhydraten, die voorkomen in volkorenproducten, groentes en fruit en peulvruchten). Voor een gezonde voeding kan men het beste kiezen voor de complexe koolhydraten. Deze hebben bovendien het voordeel dat ze voedingsvezel bevatten.

## Vetten

Vet hoort in een gezonde voeding ; maar dan met name de producten die onverzadigd vet bevatten. Deze onverzadigde vetten vinden we in plantaardige oliën die vloeibaar zijn op kamertemperatuur, noten, zaden, pitten, avocado's, olijven en vette vis. Verzadigde vetten kunnen we beter beperken ; deze komen voor in roomboter, vette melkproducten, kant- en klaarproducten en kant- en klaarmaaltijden.

## Eiwit

Eiwitten leveren niet alleen energie maar ook aminozuren. Ons lichaam maakt eiwitten die het lichaam nodig heeft om onze cellen te herstellen en te vernieuwen uit aminozuren. Sommige aminozuren kan het lichaam zelf maken, andere moeten uit de voeding komen. Volwassenen hebben ongeveer 0,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig. Bij een (chronische) ziekte, na een operatie of tijdens een zwangerschap kan deze behoefte verhoogd zijn.

Dierlijke producten zoals vis, vlees, zuivel en eieren bevatten veel eiwitten. Maar ook plantaardige producten zoals peulvruchten en noten bevatten veel eiwitten. Als we daarbij ook rekening houden met het soort vet dan hebben vis, magere vleessoorten, peulvruchten, noten en de magere zuivelproducten de voorkeur.

## Vitaminen en mineralen

Een gezonde voeding met veel groente, fruit, volkorenproducten en wat zuivel levert vrijwel alle vitamines en mineralen die we nodig hebben . Als u gezond eet, zijn extra vitamines en mineralen alleen nodig als bloedonderzoek heeft aangetoond dat u een tekort hebt.



Vitamine D is hierop een uitzondering. Vitamine D komt weinig voor in onze voeding. We maken het in onze huid onder invloed van zonlicht en een tekort komt veel voor. Overleg met uw arts of extra vitamine D nodig is.

## Vocht

Per dag hebben we 1½ - 2 liter vocht nodig. Kies bij voorkeur voor dranken die geen suikers bevatten. Denk hierbij aan: water, thee of koffie zonder suiker. Bouillon en groentesappen tellen ook mee. Overigens tellen alcoholische dranken niet mee bij de hoeveelheid vocht die we dagelijks nodig hebben.

## Vezels

Voedingsvezels zijn de onverteerbare stoffen in onze voeding. Voedingsvezels hebben veel goede eigenschappen :  
- bevorderen de peristaltiek van de darm.  
- geven een vol gevoel.  
- verlagen het bloedsuiker- en cholesterolgehalte.  
We kennen twee soorten vezels:  
- fermenteerbare vezels die o.a. voorkomen in peulvruchten, muesli, aardappelen, haver, zeewier, prei en uien  
- niet-fermenteerbare vezels die voorkomen in tarwe, groenten, peulvruchten appels en wortelen.  
Fermenteerbare vezels worden in de dikke darm door bacteriën afgebroken (fermentatie). Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 70% van de voedingsvezels in de dikke darm wordt gefermenteerd.  
Niet-fermenteerbare vezels worden niet afgebroken in de darmen en verlaten het lichaam ongewijzigd. Ze leveren geen energie en vergroten het volume van de darminhoud, wat de stoelgang bevordert.

Hoeveel vezels we dagelijks nodig hebben hangt af van de leeftijd:

	♂ Man	♀ Vrouw
Kinderen 1-3 jaar	15 gram	15 gram
Kinderen 4-8 jaar	25 gram	20 gram
Kinderen 9-13 jaar	30 gram	25 gram
Vanaf 14 jaar	40 gram	30 gram

(Bron : MLDS)

Meer informatie:

[www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vezels.aspx](http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vezels.aspx)

of op onze site:

[www.peristeen.nl](http://www.peristeen.nl)

Hebt u behoefte aan een individueel voedingsadvies dan kunt u contact opnemen met een diëtist.

Een diëtist bij u in de buurt kunt u vinden via :

[www.dcn-dietist.nl](http://www.dcn-dietist.nl)

[www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl)

[www.mldietisten.nl](http://www.mldietisten.nl)

# Cruesli kun je makkelijk zelf maken en er zijn veel variaties mogelijk!

## Meng in een groot bakblik:

- 500 gram vlokken; denk hierbij aan havervlokken, roggevlokken, boekweitvlokken, speltvlokken, gerstevlokken of tarwevlokken. Je kunt één soort nemen of verschillende soorten mengen. Te koop bij natuurwinkels en molens.
- Minimaal 100 gram noten, grof gehakt. Neem ongezoeten, ongebrande noten. De beste vetten zitten in amandelen, hazelnoten en walnoten.
- 100 gram pompoen- en/of zonnebloempitten.
- 2 eetlepels gebroken lijnzaad.
- Meng 4 eetlepels honing met 6-8 eetlepels olijfolie, licht verhitten zodat honing en olijfolie goed mengen.

- Meng alles goed door elkaar en zet in een voorverwarmde oven van 140 graden.
- Schep het mengsel elke 10 minuten even door tot het egaal bruin is. Laat de cruesli dan uitgespreid koud worden zodat het goed knapperig wordt.
- Bewaar luchtdicht verpakt.

*Aan cruesli kan van alles worden toegevoegd.*

*Bijvoorbeeld:*

- Krenten of rozijnen.
- Allerlei soorten (gedroogde) bessen.
- Vers fruit of fruit uit de diepvries.
- Klein gesneden gedroogd fruit zoals abrikozen, pruimen, appels, cranberries, dadels en vijgen.



*Maak zelf je eigen*

# Cruesli

## Coloplast® Care

Bij Coloplast Care kunt u terecht met al uw vragen op het gebied van stoma- en continenzorg. Of het nu om producten gaat of andere zaken die hiermee te maken hebben; de medewerkers van Coloplast Care geven u deskundig advies. U kunt hen bereiken via het gratis telefoonnummer 0800-022 98 98. Of stuur een e-mail naar [nlcare@coloplast.com](mailto:nlcare@coloplast.com)



Coloplast en u. **Sterker samen.**

