Behandeling

Passageklachten van de darm, voedingsadviezen

Als de doorstroming in de darm niet goed verloopt, spreken we van passageklachten. U kunt de klachten verminderen of voorkomen door rekening te houden met een aantal voedingsadviezen.

Alles wat we eten, wordt in de maag en darmen verteerd. De darmen nemen de waardevolle voedingsstoffen op, en verwerken de grove resten tot ontlasting. Als de doorstroming in de darm niet goed verloopt, kunt u last krijgen van hevige buikpijn, misselijkheid, braken en een opgezette buik.

Het kan helpen om de ontlasting soepel te houden. Vaak schrijft uw behandelaar hiervoor medicijnen voor. Verder is het belangrijk om voldoende te drinken. Ook kan het nodig zijn om de grove resten (onoplosbare vezels) in de voeding te beperken. Dit dieet is vaak tijdelijk. Overleg met uw arts of diëtist wanneer u met het dieet mag stoppen.

(073) 553 20 19
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Voedingsadviezen bij passageklachten van de darm

Algemene adviezen

- Eet langzaam en kauw uw eten goed.
- Gebruik meerdere keren per dag een kleine maaltijd, 6 tot 9 maaltijden per dag.
- Drink bij het eten. Drink dagelijks 1,5-2 liter vocht (10-12 glazen/kopjes).
- Gebruik voeding die vloeibaar of zacht is, of die u voldoende fijn kunt kauwen tot een zachte structuur.

Broodmaaltijden

Neem geen: grofvolkorenbrood, brood of crackers met pitten, zaden, noten en rozijnen, roggebrood, muesli en cruesli.

Wat kunt u wel eten?

- Brood: lichtbruin/tarwebrood, fijn volkorenbrood, wit brood, volkoren beschuit, crackers, ontbijtkoek, croissants cake, biscuits, cornflakes.
- Beleg: alle soorten, behalve pindakaas met stukjes noot.
- Broodvervangers: (gladde) pap (bloem, havermout, griesmeel, custard, maïzena, Bambix en Brinta), vla, yoghurt, kwark (eventueel met geschikt fruit (zie tussendoor)), pudding of drinkontbijt, zachte geweekte ontbijtgranen zoals cornflakes in melk of yoghurt, pannenkoek of wentelteefjes.

Warme maaltijd

Neem geen: gepaneerde en gefrituurde gerechten, taai en draderig vlees, vis met graten.

Neem bovendien geen draderige en vezelige groenten zoals: asperges, champignons, tuinbonen, maïs, taugé, aubergine, zuurkool, venkel en peulvruchten (bruine bonen, witte bonen, kapucijners, etc.), rauwe groenten/ rauwkost: wortel, selderij en rabarber.

Let op, vleesvervangers kunnen ook deze vezelige groente bevatten.

Wat kunt u wel eten?

- Vlees, kip, vis- en vleesvervangers: zacht, mals vlees, kip en alle soorten vis zonder graten. Let bij vleesvervangers op de afgeraden vezelige groenten.
- Zetmeelproducten: aardappel, witte rijst of zilvervliesrijst, witte pasta of volkorenpasta of vervangers
- Groenten: zachte gaargekookte groenten zoals: bloemkool, broccoli, prei, wortel, spinazie, witlof, koolrabi, sperziebonen zonder draad, courgette, paksoi, bieten, ui, andijvie, fijne doperwtjes, paprika, rode/witte kool, savooiekool, spitskool, ontvelde tomaat.

Maak de groente goed schoon, snijd fijn en verwijder harde stukjes.

Kook groente goed gaar voeg eventueel een klontje boter en/of saus toe.

Tussendoor

Neem geen: producten met noten en pinda's, popcorn, producten met kokos, ananas, bessen, bramen, druiven, mandarijn, sinaasappel, grapefruit, granaatappel en gedroogd fruit (vijgen, rozijnen, dadels, pruimen etc.).

Wat kunt u wel eten?

Eiwitrijke tussendoortjes:

- Yoghurt, kwark (eventueel met geschikt fruit (zie tussendoor)), vla, (room) ijs of pap,
- Zachte salades: huzarensalade, eiersalade, hummus of andere vlees- en vissalades,
- (Zachte) blokjes kaas, leverworst, knakworstjes of een gekookt ei.

Fruit:

- Rijp fruit: banaan, kiwi, mango, perzik, nectarine, pruimen, framboos, meloen, aardbeien, kersen, vruchtenmoes en geschild fruit: appel en peer.

Dranken

Alle dranken zijn geschikt. Neem bij voorkeur melkproducten, dit levert extra eiwitten. Bijvoorbeeld (volle) melk, chocomel, yoghurtdrank of milkshake.

Dieetvoeding

Soms is het niet haalbaar om voldoende energie en/of eiwit voeding binnen te krijgen. Het kan nodig zijn om gebruik te maken van drinkvoeding als aanvullende of vervangende voeding. Overleg met de diëtist of dat in uw situatie een goede oplossing is.

De zorgverzekeraar vergoedt drinkvoeding onder bepaalde voorwaarden.

Vragen

Heeft u nog vragen? Neemt u dan contact op met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer (073) 553 20 19. Zij kunnen zo nodig een afspraak met u maken voor een gesprek met de diëtist.

Heeft u tijdens uw opname al een diëtist gesproken? Geeft u dan als u belt uw naam, geboortedatum en telefoonnummer door. De diëtist waar u al eerder mee gesproken heeft, belt u dan zo snel mogelijk terug.

Merknamen

In deze informatie staan sommige voedingsmiddelen met merknaam genoemd. Dit is vooral om de herkenbaarheid te vergroten. U mag natuurlijk ook soortgelijke producten van andere merken gebruiken.

Praktische tips

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Betrokken afdelingen

Diëtetiek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek)

Maag-, Darm- en Leverziekten (MDL)
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/maag-darm-en-leverziekten-mdl)

Meer informatie

Voedingscentrum (https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx)
Het voedingscentrum geeft algemene informatie over gezonde voeding en heeft ook informatie over eten bij verschillende aandoeningen.

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis