

Lichtverteerbaar dieet

U heeft het advies gekregen om een lichtverteerbaar dieet te volgen. Meestal is dit geen speciaal dieet, maar een tijdelijke aanpassing in uw voeding. Deze folder geeft u nadere informatie en voedingsadviezen. Heeft u na het lezen van deze tekst nog vragen dan is uw diëtist bereid deze vragen te beantwoorden.

Dieetrichtlijnen bij een lichtverteerbaar dieet

Lichtverteerbare voeding is voeding die zo weinig mogelijk prikkelende en moeilijk verteerbare stoffen bevat. De dieetrichtlijnen die hierbij horen, zijn:

- vermijd scherpe kruiden en specerijen, met name peper, kerrie, mosterd en sambal.
- vermijd gasvormende producten zoals: sommige koolsoorten (zoals rode kool, witte kool, savooiekool, spruitjes en koolraap), paddenstoelen, paprika, peulvruchten, prei, ui, bessen, kruisbessen, onrijp fruit of grote hoeveelheden fruit, knoflook, Indische kruiden, noten, rozijnen, volkorenbrood, grove zemelen en kauwgom.
- Vermijd grove vezelrijke producten zoals: grof volkorenbrood, citrusfruit, druiven, verse ananas, grove rauwkost, noten en zaden en pinda's.
- gebruik geen koolzuurhoudende dranken.
- gebruik geen ijskoude of hete spijzen en dranken.
- gebruik geen erg vette, hard gebakken en gepaneerde gerechten.
- gebruik geen grove pitten en vellen.

Kies bij voorkeur graanproducten die fijne voedingsvezels bevatten, zoals: licht bruinbrood, licht roggebrood, Brinta, Bambix, havermout.

Drink voldoende. Per dag heeft u minimaal 1,5 liter drinkvocht nodig. Geschikte dranken zijn: thee, bouillon, melk en melkdranken, water, limonadesiroop, mineraalwater, limonade zonder koolzuur.

Gebruik *3 kleine hoofdmaaltijden* en *3 kleine tussenmaaltijden* voor een betere vertering van uw voeding.

Neem voldoende tijd voor iedere maaltijd. Eet langzaam en kauw vooral goed. Snijd het voedsel goed fijn.

Ieder lichaam reageert anders op bepaalde voedingsmiddelen: probeer producten te vermijden waarvan u uit eigen ervaring weet dat zij prikkelend werken op uw darmen.

Geleidelijk kunt u uw dieet uitbreiden naar een normale voeding, waarbij voedingsvezels van blijvend belang zijn. Raadpleeg zo nodig uw diëtist.

Houd de “Richtlijnen Gezonde Voeding” aan.

Te adviseren

Broodproducten

Lichtbruin brood, geroosterd brood, beschuit, toast, crackers, ontbijtkoek zonder vulsel, licht roggebrood matig gebruik van halvarine

Beleg

Vlees

rookvlees, rosbief, gekookte lever, gekookte tong, magere ongekruide ham, casselerrib, magere fricandeau, magere rollade, achterham, kip- of kalkoenfilet, kip in gelei

Te adviseren

Kaas

(smeer)kaas zonder kruiden, zonder komijn, hüttenkäse, cottage cheese

Ei

2-3 keer per week een gekookt ei, roerei, omelet

Zoet

jam, gelei, honing, stroop, vruchtenhagelslag, (riet)suiker

Niet te adviseren

Donkerbruin brood volkorenbrood, krentenbrood, suikerbrood, koffiebroodjes, mueslibrood, croissants

alle worstsoorten, paté, leverpastei, leverkaas, spek, cornedbeef, gekruide vleeswaren, sandwichspread, bacon

Niet te adviseren

komijnekaas, nagelkaas roomkaas, schimmelkaas

hardgebakken ei en harc gekookt ei

pindakaas, gemberjam, chocoladepasta, chocoladehagelslag

Dranken

thee, cafeïnevrije koffie (soms sterke koffie, sterke-/volle gewone koffie in beperkte mate), chocolademelk, alcoholhoudende dranken, magere karnemelk, magere yoghurt, magere drinkyoghurt, halfvolle chocolademelk, gezeefd vruchtensap, ongekruid tomatensap, limonadesiroop, bouillon, water, mineraalwater of limonade zonder koolzuur (prik)

Te adviseren

Fruit

zacht, rijp fruit zonder schil en pit, compote zonder schil en pit, gezeefde vruchtensappen, appelmoes, gezeefde vruchtenmoes, fruitcocktail of fruit uit blik of pot.

Soepen

soepen zonder specerijen bereid, zonder ui of prei, evt. met groente en mager vlees

Vlees/vis/gevogelte

zacht gebakken, goed gaar gestoofd en heel fijn gesneden of gemalen gekookte of zacht

Niet te adviseren

hard fruit met schil en pitjes, vijgen, dadels, krenten, rozijnen, gedroogde vruchten, sinaasappels, grapefruit, mandarijnen en ander citrusfruit, druiven, verse ananas, appels, bessen, kruisbessen

Gebonden soep, scherp gekruide en vette soep (zoals kerrie-, uien-, harira- en goulashsoep)

hard gebakken vlees, gepaneerd vlees, hard, draderig en taai vlees (bijv. speklap, slavink)

gebraden magere vleessoorten kip met vel, eend, tam konijn
zoals fricandeau, hamlapje gans
varkenshaasje, tartaar. Geen vette vis, gebakken er
Kip zonder vel, gerookte vis zoals makreel
kippenragout, konijn, haas, haring, paling, ansjovis
kalkoen. bokking en sardines

Vis: gekookte of gestoofde forel
kabeljauw, koolvis, pangasius
schelvis, scholfilt, tilapia, tonijn er
wijting

Vleesvervangers: tofu, tempeh
seitan

Saus/jus

licht gekruide, niet te vette jus Gebonden sauzen of mayonaise
of saus, zoals magere jus, dressing
op yoghurtbasis of
tomatenketchup.

Te adviseren

Groente

zachte groente, goed gaar
gekookt zoals: spinazie,
andijvie, asperges,
postelein, worteltjes,
bloemkool, jonge bietjes,
witlof, fijne doperwtjes,
sperziebonen, jonge peultjes,
jonge snijbonen, jonge
tuinbonen, schorseneren,
komkommer en tomaat,
beide zonder schil en pit

Aardappelen

gekookte aardappelen,
aardappelpuree, gekookte

Niet te adviseren

koolsoorten, spruitjes, ui, prei,
paprika, venkel, sjalotten,
groente met harde delen, pitten
en draden, slaatjes, uitjes en
augurken uit het zuur of zoet-
zuur, champignons,
bleekselderij, grove rauwkost,
maïs

frites, gebakken aardappelen,
nasi, bami, peulvruchten
(tenzij gezeefd), kant-en-klaar

rijst, spaghetti of macaroni te sterk gekruide aardappel-,
couscous, gezeefde peulvruchten rijst-, mie-, macaroni- of
spaghettigerechten, pizza

Nagerecht

Magere- of halfvolle yoghurt of vla of pudding met vulsel
kwark, bijv. nootjes of bitterkoekjes,
halfvolle vla, pudding en pap krenten, gember, gebakken
(gezeefd), gelatinepudding, nagerechten bijv. pannenkoeken, flensjes, oliebollen
zachte compote zonder schil of pit, gezeefd vruchtenmoes, ijs

Te adviseren

Diversen

biscuits, lange vingers,
pepermunt, zuurtjes,
borstplaat, drop, niet te sterk
gekruide speculaas,
zoute stokjes, crackers, plakje
ontbijtkoek

Niet te adviseren

gevulde speculaas, alle soorten
noten, pinda's, amandelen,
zoute koekjes, zoutjes, chips,
borrelhapjes (tenzij aangepast),
amandelspijs, kokosproducten,
popcorn

Kruiden/specerijen

alle soorten verse- of peper, kerrie, mosterd, sambal
diepgevroren tuinkruiden
zoals: basilicum, bieslook, dille
rozemarijn, peterselie, selderij
tijm,
rozemarijn, lavas (maggiplant),
dragon, kervel, specerijen met
niet te sterk uitkomende
smaak bijv. foelie, laurierblaadje,
kaneel, nootmuskaat, vanille

Meer informatie

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben dan kunt u contact opnemen met de diëtisten van het Maasziekenhuis. U kunt op werkdagen tijdens kantooruren contact opnemen met 0485-845226. U kunt uw naam, geboortedatum en telefoonnummer op het antwoordapparaat inspreken. U wordt door één van de diëtisten teruggebeld.

Als u onder behandeling bent van de diëtist, kun u haar ook per email bereiken: dietetiek@pantein.nl. Vergeet niet uw naam en geboortedatum te vermelden.

Voorgeschreven door :

Diëtisten :

Datum :

Bestemd voor :

Geboortedatum :

Duur :