

Licht verteerbaar dieet

Deze folder geeft u informatie over licht verteerbaar dieet. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Er kunnen zich omstandigheden voordoen, waardoor het raadzaam is om tijdelijk een licht verteerbare voeding te gebruiken. Een licht verteerbaar dieet wordt vaak voorgeschreven bij maag-, darm-, gal- of leverklachten. Er dient wel rekening gehouden te worden met het feit dat een product door de een als niet licht verteerbaar ervaren kan worden en juist bij een ander minder problemen kan geven. Probeer producten waar u last van heeft na verloop van tijd nog eens. Het kan zijn dat de klachten in de loop van de tijd minder worden of zelfs helemaal verdwijnen.

Algemene richtlijnen

- Eet rustig en kauw goed.
- Neem meerdere kleine maaltijden verspreid over de dag: drie hoofdmaaltijden en eventueel drie tussendoortjes.
- Zorg voor voldoende variatie in de voeding.
- Sla geen maaltijden over.
- Drink voldoende, minstens 1½ liter per dag (tenzij uw arts anders adviseert).

Lijst producten voor een licht verteerbare voeding

Onderstaand staat een lijst die als richtlijn gebruikt kan worden voor het samenstellen van de voeding. Onder niet licht verteerbare voeding wordt het volgende verstaan:

- Producten die veel onverteerbare delen (voedingsvezels) bevatten.
- Hard gebakken of gefrituurde gerechten.
- Zeer koude of zeer hete gerechten of dranken.
- Scherp gekruide en/of gerookte gerechten.
- Erg vette voedingsmiddelen.
- Koolzuurhoudende dranken.

Contactinformatie

Heeft u naar aanleiding van dit informatiemateriaal nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de diëtist:

- T: 088 125 44 25
- E: dietetiek@adrz.nl

Graag onder vermelding van uw naam en geboortedatum.

	<i>Licht verteerbare voeding</i>	<i>Niet licht verteerbaar</i>
Brood/ontbijtgranen	Bruinbrood (eventueel geroosterd), witbrood, beschuit, knäckebröd, toast, matses, ontbijtkoek, liga, witte of bruine bolletjes, creamcrackers Cornflakes	Roggebrood, volkorenbrood, krenten- en rozijnenbrood, mueslibrood, luxe broodjes en croissants Brinta-, havermoutpap, cruesli en muesli
Vetten	Halvarine, (dieet)margarine	Roomboter en frituurvet
Beleg	Hartig beleg: Magere, ongekruide vleeswaren zoals rookvlees, rosbief, fricandeau, casselerrib, ham, kalkoen- en kiprollade, kip- en kalkoenfilet, magere rundergehakt en magere cornedbeef Ongekruide kaas of smeerkaas, cottage cheese, Hüttenkäse, Zwitserse strooikaas Zacht gekookt, zacht gebakken omelet en roerei Zoet: Jam, honing, stroop, gelei, vruchtenhagel, anijshagel, en (basterd) suiker Met mate: chocolade hagel, chocolade pasta, notenpasta en pindakaas	Hartig beleg: Gekruide, gerookte, gepekeld vete vleeswaren, alle worstsoorten, leverpastei, paté, spek, bacon, kant en klare vleessalades, kroketten en frikadellen Roomkaas, komijnekaas, gekruide kaas en schimmelkaas Hard gebakken ei en hard gekookt ei
Dranken	Halfvolle of magere melk, karnemelk, drinkyoghurt met vruchtensmaak, thee, magere chocolademelk, limonade zonder koolzuur, vruchtensappen, ongekruide tomatensap, bouillon en slappe koffie met veel (koffie)melk	Sterke thee, sterke of zwarte koffie, chocolademelk, volle melkproducten, koolzuurhoudende dranken zoals frisdranken en mineraalwater
Soep	Heldere soep en bouillon	Soepen gebonden met een roux (=boter en bloem), scherp gekruide en vette soep zoals uien-, kerrie-, goulash- en peulvruchtensoep
Vlees	Magere vleessoorten zoals een runderlapje, sukadelapje, baklapje,	Vet of gepaneerd vlees. Sterk gekruid of hard gebakken

	doorbakken biefstuk, doorbakken rosbief, doorbakken tartaar, runder- of kalfsgehakt, mager kalfsvlees, varkenshaasje, varkensoester, magere fricandeau	vlees. Zoals spek, worstsoorten, vet varkensvlees, vet lamsvlees
Gevogelte	Kip zonder vel en kalkoen	Kip met vel
Vis	Magere vissoorten zoals schol, kabeljauw, tong, schelvis, rog, wijting, tonijn, koolvis, tarbot, schar, garnalen, mosselen, kreeft en krab	Vette vis zoals ansjovis, paling, makreel, zalm, zure en zoute haring, gebakken, gerookte, gezouten, gemarineerde of gepaneerde vis zoals vissticks, lekkerbekje, kibbeling en visconserven
Groenten	Groenten zoals asperges, andijvie, rode bieten, bleekselderij, bloemkool, broccoli, doperwt, witlof, peultjes, postelein, raapstelen, koolraap, snijbonen, sperziebonen, spinazie, wortelen, zuurkool (mits niet te zuur) Rauwkost met uitzondering van koolsoorten, ui, paprika en prei	Groenten zoals koolsoorten (wel bloemkool en zuurkool mits niet te zuur), ui, prei, paprika, spruitjes, paksoi en champignons Diepvriesgroenten à la crème en groenten uit het zuur (zoals atjar en augurk) Rauwkost van kool, ui, prei en paprika
Jus en sauzen	Magere jus	Vette en scherp gekruide jus of saus bijvoorbeeld goulash-, kerriesaus, kant-en-klare sauzen bijvoorbeeld carbonarasaus, mayonaise, slasaus en fritessaus
Aardappelen, rijst en pasta	Gekookte aardappelen, aardappelpuree, stamppot met uitzondering van hutspot, boerenkool en paksoi Gekookte mie, rijst, macaroni en spaghetti	Gebakken of gefrituurde aardappelen, spaghetti carbonara, peulvruchten, Indische of Chinese gerechten en pizza
Nagerechten	Vla of pudding, yoghurt, (vruchten)kwark, hangop en vruchtenmoes	Chocoladevla, hopjesvla, roomijs, softijs, gebakken nagerechten zoals pannenkoeken, oliebollen en poffertjes
Fruit	Rijp fruit en fruit uit blik of pot zonder velletjes en pitjes	Onrijp fruit, citrusvruchten zoals sinaasappelen, mandarijn, minneola

		en grapefruit
Bindmiddelen	Bloem, aardappelmeel, maïzena, custard, griesmeel, rijst, vermicelli, macaroni, gelatine, puddingpoeders, zelfrijzend bakmeel, volkorenmeel	Gort, roggemeel, pannenkoekenmeel en cakemeel
Kruiden/specerijen/smaakmakers	Kaneel, peterselie, selderij, vanille en tomatenpuree Met mate: azijn, citroensap, nootmuskaat	Peper, kerrie, sambal, ketjap, tabasco, mosterd, tomatenketchup, mayonaise, piccalilly
Tussendoortjes	Droge biscuits, lange vingers, eierkoek, vruchtengebak, sultana, ontbijtkoek, zuurtjes, schuimpjes, pepermunt, waterijs, schuimgebak, Japanse mix en pepsels	Alle overige gebak, cake, roze koek, gevulde koek, chocolade, candybars bifiworstje, pinda's chips, noten en zoutjes Gefrituurde producten zoals kroketten, loempia's, frikadellen, nasiballen, milkshake