

Licht- verteerbare voeding



Dieet voor: _____

Datum: _____

Diëtiste: _____

Lichtverteerbare voeding

Voedingstips

- Neem 5 à 6 kleine maaltijden per dag en eet op geregelde tijdstippen.
- Eet langzaam en rustig.
- Kauw goed en drink weinig of niet tijdens de maaltijd.
- Neem voldoende rust na de maaltijd.
- Drink voldoende vocht, minimum 2 liter.

Schakel zoveel mogelijk prikkelende stoffen uit

Vermijd:

- X** zeer koude of zeer warme gerechten (hete soep, roomijs, ijsgekoelde dranken ...)
- X** deze voedingsmiddelen:
 - sterke kruiden en sauzen: peper, mosterd, pickles ...
 - sterke koffie en sterke thee
 - alcoholische dranken
 - grove vezels zoals grove graanproducten, harde voedingsmiddelen (noten, popcorn, zaden en pitten), vezelige groenten en fruit (bv. bleekselderij, asperges, rauwe wortelen, zuurkool, maïs, champignons, ananas, rabarber, citrusfruit, snijbonen, gedroogd fruit) en taai en draderig vlees
 - gasvormende voedingsmiddelen, omdat die door de verhoogde druk in de darm pijnsymptomen kunnen veroorzaken. Voorbeelden zijn koolsoorten, spruiten, prei, paprika, ui, knoflook, peulvruchten, onrijpe banaan, meloen, vruchtensap ...
- X** gashoudende dranken
- X** te hard gebakken of moeilijk te kauwen voedsel
- X** harde korsten en vellen
- X** sterk verhitte vetten (gebruinde boter, margarine ...) en gefrituurde gerechten

Gebruik lichtverteerbare bereidingstechnieken

- ✓ Koken, stomen
- ✓ Licht bakken, roosteren of grilleren
- ✓ Pocheren, in folie in de oven, in de microgolf

Bij voorkeur	Te vermijden
Groenten	
Gekookte of gestoofde groenten, andijvie (gemixt), aspergepunten, bloemkool, boterbonen, broccoli, courgette zonder pitten en schil, knolselderij, pompoen, sperzieboontjes, stoofsla, snijbonen, spinazie (gemixt), tomaten (zonder pitjes en vellen), voetselderij (uit blik), witloof, wortelen	- Alle rauwe groenten - Alle zwaarverteerbare groenten zoals aubergine, bieten, erwtjes, koolsoorten, maïs, paprika, pepers, peulvruchten, prei, selder, sojascheuten, spruiten, venkel - Ajuin, knoflook
Fruit	
- Gepocheerde/geraspte appel, druiven (ontpit en zonder vel), rijpe perzik (zonder schil), rijpe peer (zonder schil), - Zeer rijpe banaan, aardbei (kleine porties) - Vruchtenmoes: appel-, peren-, perzik-, rabarbermoes ...) - Fruit uit blik (geen ananas)	- Alle andere fruitsoorten - Onrijp fruit - Gedroogde vruchten: abrikozen, krenten, pruimen, vijgen, dadels ... - Gekonfijt fruit - Pompelmoes, sinaasappel, mandarijn
Zetmeelproducten	
- Alle bereidingen op basis van witte bloem: wit brood (eventueel geroosterd), witte sandwich, pistolet of licht grof brood - Aardappelen, witte rijst of pasta - Havermout, witte cornflakes, rice krispies	- Roggebrood, grof volkorenbrood, rozijnenbrood, brood met pitten, zaden of noten - Zilvervliesrijst, volkorenpasta - Muesli, cruesli
Overige	
- Confituur (zonder pitten/schillen), gelei, honing, stroop - Suiker	- Speculoos, peperkoek - Volkoren gebak, graankoeken

Contact

Diëtisten

T 09 224 62 12

Laatste update: juni 2020

Deze brochure werd ontwikkeld voor het gebruik binnen AZ Sint-Lucas Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het ziekenhuis. Deze informatiebrochure werd met de grootste zorg opgemaakt, de inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. Deze brochure omvat niet alle medische aspecten. Indien er vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in staan, zijn AZ Sint-Lucas, het personeel en de artsen hiervoor niet aansprakelijk.