

Adviezen voor lichtverteerbare voeding

Afdeling diëtetiek

Algemeen telefoonnummer: 033 – 850 50 50

Dieet voor: _____

Datum: _____

Diëtist: _____

Telefoonnummer: _____

Specialist: _____

Deze folder geeft u informatie over licht verteerbare voeding. In principe mag u alles eten wat u kunt verdragen! De onderstaande richtlijnen kunt u de eerste weken als leidraad aanhouden. Hierna kunt u uw voeding geleidelijk uitbreiden tot een normale voeding.

Het is mogelijk dat u van één of meer producten last houdt. Dit is voor iedereen verschillend. Probeer deze producten na verloop van tijd nog eens.

Algemene richtlijnen

1. Verdeel de voeding goed over de dag. Gebruik in ieder geval drie hoofdmaaltijden en eventueel kleine tussenmaaltijden.
2. Neem de tijd om rustig te eten en goed te kauwen.
3. Het gebruik van vette, hardgebakken, sterk gekruide, ijskoude of zeer warme gerechten is af te raden.
4. Drink per dag minimaal 1½ liter. Dit zijn ongeveer 10 à 12 kopjes.
5. Zorg voor voldoende variatie in uw voeding.

Variatiemogelijkheden

Aan te raden	Af te raden
Brood Bruinbrood, witbrood, beschuit, toast, matses, creamcrackers, gewoon knäckebröd, gewone ontbijtkoek, sanovite, suikerbrood.	Volkorenbrood, roggebrood, krentenbrood, maanzaad- en sesambrood, sesamknäckebröd, gevulde ontbijtkoek.
Margarine Margarine, dieetmargarine, halvarine, dieethalvarine, roomboter	

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermedischcentrum.nl

Aan te raden	Af te raden
Kaas Jonge en lichtbelegen kaas, gewone smeerkaas, cottage cheese, Hüttenkäse. Met mate: zure room, crème fraîche, hangop, room.	Oude kaas, komijnekaas, roomkaas, nagelkaas, alle soorten schimmelkaas, alle soorten buitenlandse kaas, smeerkaas met kruiden.
Vleeswaren Rookvlees, gekookte ham, rauwe ham, casselerrrib, bacon, gebraden gehakt (niet te scherp gekruid), gekookte worst, boterhamworst, lever, Saksische en Berliner leverworst, cornedbeef, rollade, roompaté, champignonpaté, leverkaas, fricandeau, rosbief, kipfilet.	Alle vette en gekruide vleeswaren zoals: pekelvlees, ontbijtspek, tongenworst, hoofdkaas, luncheonmeat (smack), palingworst, scherp gekruide paté, filet americain, knakworst, alle rauwe worstsoorten zoals cervelaatworst, salami.
Zoet beleg Alle soorten suiker, jam, honing, stroop, appel- en perenstroop, vruchtenhagel, anijshagel.	Alle soorten chocolade- en hazelnootproducten, pindakaas, kokosbrood, gemberjam, anijsmuisjes, marmelade.
Overig broodbeleg -	Sandwichspread
Ei Zacht gekookt ei, zacht gebakken ei, roerei.	Hard gekookt en hard gebakken ei.
Melkproducten Melk, karnemelk, yoghurt, kwark, kant-en-klare pap, kant-en-klare toetjes. Met mate: kant-en-klare toetjes met room.	Toetjes met muesli, noten of chocolade.
Soep Magere bouillon, niet scherp gekruide soepen zoals: asperge-, groenten-, tomaten-, kippen-, kervel-, bloemkool-, vermicellisoep.	Vette bouillon, scherp gekruide soep zoals: uien-, prei-, kerrie-, erwten-, bruine bonen-, paprika en goulashsoep.
Vlees Alle soorten mager vlees, zacht gebakken of gebraden zoals: rosbief, rollade, lever, fricandeau, tong, tartaar, rundergehakt, varkens- of hamlapje, ongepaneerde schnitzels, blinde vink.	Vet vlees, sterk gekruid vlees zoals: rookworst, speklap, slavink, saucijs, rolpens, bloedworst, hamburger, kant-en-klaar gekruid gehakt, kant-en-klaar gekruid vlees, gepaneerd vlees.
Vis Alle soorten magere vis, gestoofd of gepocheerd zoals: schol, schar, schelvis, tong, bot, wijting, kabeljauw, koolvis, baars. Garnalen, mosselen, krab, kreeft.	Vette vis, gebakken vis en geroekte vis, zoals: makreel, haring, paling, ansjovis, bokking, sardines, visconserven met olie, sterk gekruide visconserven.
Gevogelte Kip, kalkoen, fazant, patrijs, wilde eend, wild konijn, haas, ree bereid met toegestane kruiden.	Eend, tam konijn, gans.
Vetten en oliën Margarine, dieetmargarine.	Olie, spekvet, reuzel, bak- en braadvet.
Jus/saus Magere vleesjus, eventueel gebonden. Ragout. Niet vette, scherp gekruide sauzen.	Vette jus, sauzen en jus met scherpe kruiden.

Aan te raden	Af te raden
Aardappelen Gekookte aardappelen, aardappelpuree, witte rijst, macaroni, spaghetti, mie, bereid met toegestane groenten en kruiden.	Alle soorten stampot, alle gebakken en frituurde aardappelgerechten, patat, bami, nasi, kant-en-klare maaltijd uit diepvries of blik, ovenschotels, zilvervriesrijst, volkoren macaroni, alle soorten peulvruchten ook uit blik of glas.
Groenten Andijvie, asperges, bieten, aubergines, bloemkool, bleekselderij, broccoli, champignons, doperwtten, gestoofde komkommer zonder schil, maïs, peultjes, postelein, raapstelen, rabarber, snijbiet, schorseneren, snijbonen, sperziebonen, spinazie, tomaat zonder pit, jonge verse tuinbonen, veldsla, witlof, wortelen, zuurkool.	Koolsoorten, koolraap, prei, radijs, rammenas, spruiten, sterkers, tuinbonen, ui, paprika.
Rauwkost Geblancheerd: bloemkoolrosjes, boontjes, wortel, knolselderij. Rauw: tomaat zonder pit, komkommer zonder schil, kropsla. Dressing op basis van: yoghurt, zure room, vermengd met fritessaus of slasaus en toegestane kruiden.	Alle andere rauwe groente, taugé. Dressing: mayonaise, alle soorten kant-en-klare sauzen.
Nagerechten Zie melkproducten en fruit.	
Fruit Alle soorten rijp fruit: aardbeien, abrikozen, appel, bramen, frambozen, kersen, kiwi, mandarijn, meloen, nectarine, peer, perzik, pruimen, sinaasappel. Ananas uit blik, grapefruit uit blik, alle soorten vruchtensap, compote en vruchtenmoes van de toegestane soorten.	Verse ananas, citroen, druif, grapefruit, alle soorten bessen. Gedroogd fruit zoals: krenten, rozijnen, vijgen, dadels.
Zoete versnaperingen Liga, biscuit, zachte koekjes, cake, eierkoek, vruchtenvlaai en stroopwafels. Pepermunt, drop, schuimpjes, zuurtjes.	Bitterkoekjes, koek/gebak met noten en/of chocolade, gevulde speculaas, gevulde koek, amandelbroodjes, mueslikoeken, evergreen. Chocolade, bonbons, noga
Hartige versnaperingen Kaaskoekjes, zoute koekjes, soepstengel	Alle soorten noten. Kroepoek, Japanse mix, (kaas)koekjes met paprika.
Dranken Thee, koffie met melk (en suiker), limonadesiroop, vruchtenlimonadesiroop, frisdrank zonder koolzuur.	Zwarte koffie, chocolademelk, koolzuurhoudende dranken.

