



INFORMATIE voor de patiënt

Voedingsrichtlijnen

DE LICHTVERTEERBARE VOEDING

Mocht u, na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om telefonisch contact op te nemen met de verantwoordelijke diëtiste:

Patricia Asselman: ☎ 02 476 34 96



Inleiding

Een optimale voeding is een evenwichtige voeding die alle noodzakelijke voedingsstoffen bevat in een juiste hoeveelheid om ons lichaam optimaal te laten functioneren.

Het uiteindelijke doel van eten en drinken is immers het behouden of verkrijgen van een optimale voedingstoestand. Hoe beter hoeveelheid en kwaliteit van de voeding afgestemd zijn op de behoefte van het lichaam, des te groter is de kans op een goede gezondheid. Een evenwichtige balans tussen de energie-inname en energiebehoefte is onontbeerlijk. De energiebehoefte is afhankelijk van leeftijd, geslacht en lichamelijke activiteit.

Samengevat **draagt een gezonde gevarieerde voeding bij tot een goede gezondheid**. Echter omwille van een voeding-gerelateerde pathologie kan het noodzakelijk zijn gedurende een periode bepaalde voedingsmiddelen te beperken of te mijden. Waarover het voor u gaat wordt in de volgende pagina's duidelijk gemaakt.

Enkele algemene adviezen

- De verteerbaarheid van voedingsmiddelen verschilt van persoon tot persoon. Ook '*licht verteerbare*' voedingsmiddelen zijn soms moeilijker te verteren dan verwacht.
- De manier waarop eten wordt klaargemaakt, speelt een belangrijke rol. Bereidingswijzen zoals koken, stoven en pocheren verbeteren de verteerbaarheid. Andersom wordt eten zwaar om te verteren als het stevig wordt doorgebakken, sterk gerookt of gefrituurd. Voedingsmiddelen die veel (harde) vezels bevatten, verteren beter als ze fijn gesneden of gemalen zijn.
- Ook de hoeveelheid is belangrijk: neem bij voorkeur kleinere porties, gespreid over 5 à 6 maaltijden per dag.
- Wees matig met vet. Vooral bewerkt of verhit vet is zwaar verteerbaar.
- Vermijd erg warme, heel koude, sterk gekruide, uitgesproken zoete of zure gerechten.

- Drink vooral voor of na het eten in plaats van tijdens de maaltijd. Vermijd gashoudende dranken.
- Zorg voor een ontspannen sfeer aan tafel. Eet rustig en kauw goed, de vertering begint reeds in de mond.
- Rook nooit op een lege maag.
- Neem eventueel rust na de maaltijd maar ga niet meteen plat liggen.

BROOD

Eet in het begin liefst wit brood, al dan niet geroosterd, of beschuiten. Té vers brood is zwaar verteerbaar!

Als u graag ontbijtgranen eet, neem dan maïsvlokken of rijstkorrels.

LICHT VERTEERBAAR	wit brood beschuiten, cracotten, krisprolls, ... maïsvlokken (<i>cornflakes, frosties,...</i>) rijstkorrels (<i>rice crispies</i>)
MATIG VERTEERBAAR	lichtbruin brood sandwiches, pistolets, frans brood ontbijtgranen met chocolade (<i>chocos</i>) melkbrood, krentenbrood, suikerbrood
ZWAAR VERTEERBAAR	volkoren brood volkoren beschuiten, volkoren krisprolls volkoren ontbijtgranen, muesli koffiekoeken

AARDAPPELEN

Neem uw warme maaltijd met aardappelen of puree, afgewisseld met rijst of deegwaren. Doe eventueel een bouillonblokje bij het kookwater voor meer smaak.

Wacht enkele weken met gebakken aardappelen, frietjes of kroketten.

LICHT VERTEERBAAR	gekookte of gestoomde aardappelen puree witte rijst of deegwaren
MATIG VERTEERBAAR	aardappel in de schil licht gebakken aardappelen of frietjes, uitgelekt op keukenpapier
ZWAAR VERTEERBAAR	hard gebakken frieten kroketten bruine rijst volkoren deegwaren

GROENTEN

Algemeen geldt dat bereide groenten lichter verteerbaar zijn dan rauwkost. Maar ook hier speelt de bereidingswijze een belangrijke rol. U kan groenten gemakkelijker verteerbaar maken door ze:

- te koken, stomen of stoven met een matige hoeveelheid vetstof,
- fijn te snijden of te malen.

Een ui of sjalot kan u in zijn geheel toevoegen en verwijderen op het einde van de bereiding.

LICHT VERTEERBAAR	andijvie, witloof, stoofsla, snijbonen, prinsessen, wortelen, bloemetjes van bloemkool of broccoli, asperges, spinazie, courgetten, aubergines gepelde tomaat, preiwit, paddenstoelen, venkel ⇒ gekookt, gestoomd of gestoofd
MATIG VERTEERBAAR	extra fijne erwten zachte rauwkost : fijn gesneden witloof, groene blaadjes van kropsla, gepelde en ontpitte tomaten, gepocheerde geraspte wortelen of selder
ZWAAR VERTEERBAAR	rode, witte en groene kool, spruiten, zuurkool, schorseneren, witte bonen, erwten, pepers, ui, look geraspte wortelen of selder, komkommer, veldsla, krulsla, rode sla, radijzen, lente-uitjes ...

FRUIT

Vers fruit is gezond, maar kan zwaar verteerbaar zijn. Eet alleen fruit dat goed rijp is, schil het en verwijder eventuele vellen of pitjes.

Als u toch nog problemen ondervindt, kies dan voor gestoofd fruit of fruit uit blik.

LICHT VERTEERBAAR	gestoofd fruit of fruitmoes fruit uit blik
MATIG VERTEERBAAR	druiven, banaan, zoete citrusvruchten, appels, peren, abrikoos, pruimen, frambozen, aardbeien, kersen, kiwi, meloen, ... gedroogd en gekonfijt fruit
ZWAAR VERTEERBAAR	noten zure vruchten: rode bessen, zure appel (<i>Granny</i>), stekelbessen, zure citrusvruchten, rabarber, ...

VLEES EN VLEESWAREN

Kies zoveel mogelijk magere vleessoorten. Wild bevat ook relatief weinig vet, maar veel wildgerechten zijn zwaar verteerbaar door de toevoeging van bier, rode wijn, room, spekjes, ...

Ook traiteurbereidingen, marinades, ... zijn dikwijls te vet en te gekruid.

LICHT VERTEERBAAR	mager vlees: rund, kalf, paard, varken gevogelte zonder het vel konijn, haas lever, nieren, tong, ... magere vleeswaren: filet d'Anvers, filet de Saxe, rosbief, kalkoenham, kippenham, kalfsgebraad, hesp, américain natuur, ...
MATIG VERTEERBAAR	matig vet vlees van lam of schaap gehaktbereidingen
ZWAAR VERTEERBAAR	hard gebakken, taai of zeer vet vlees kant en klare vleesgerechten (traiteur) zware wildgerechten (wildpaté, gemarineerd wild) vette vleeswaren : paté, salami en andere worstsoorten, bereide américain, vleessla, ...

VIS

Vis is gemakkelijk en lekker op licht verteerbare wijze te bereiden: gepocheerde of licht gebakken vis, gestoomde vis of vis in papillot, ...

Bij schaal- en schelpdieren moet u extra op de versheid letten vanwege het risico op voedselvergiftiging, zeker bij rauwe consumptie

LICHT VERTEERBAAR	magere vis: baars, rog, kabeljauw, tong, snoek, pladijs, tarbot, schol, wijting, schar, zeewolf, staartvis, tonijn, ... visconserven op water schaal-en schelpdieren
MATIG VERTEERBAAR	matig vette vis: zalm, heilbot, brasem, karper, ... visconserven op olie zelfbereide vissla
ZWAAR VERTEERBAAR	vette vis: sardienen, sprot, haring, maatjes, paling, forel, makreel, ... vis in deeg, viskroketten kant en klare vissla

!

EIEREN

Voor een evenwichtige voeding mag u 2 à 3 eieren per week eten. Voeg af en toe een eidooier toe aan puree of bechamelsaus om uw voeding energierijker te maken zonder dat ze zwaarder verteerbaar wordt.

LICHT VERTEERBAAR	gekookt ei, omelet of roerei
ZWAAR VERTEERBAAR	Zware eierbereidingen zoals quiche, soufflé, frittata, ...

ZUIVELPRODUKTEN

Volle melkproducten en vette kazen verschillen qua verteerbaarheid niet erg van hun magere of light versies. Wees wel voorzichtig met belegen en sterk gekruide kazen. Ook de hoeveelheid speelt een grote rol : een stukje kaas bij een gewone broodmaaltijd stelt geen problemen, maar een kaasschotel kan wel zwaar vallen.

Melkdesserten zijn meestal geen probleem tenzij er opgeklopte room of eiwit in verwerkt is. Dat kan zure oprispingen veroorzaken.

LICHT VERTEERBAAR	plattekaas smeerkaas niet gekruide verse kaas (<i>Kiri, Philadelphia, ...</i>) sneetjes (jonge) kaas yoghurt, boter melk melk desserten met melk, yoghurt of plattekaas
MATIG VERTEERBAAR	belegen kaas zelfbereide lichte cacao drank desserten op basis van niet opgeklopte room zelfbereide lichte chocoladedesserten zoals chocoladepudding
ZWAAR VERTEERBAAR	sterk gekruide kazen (<i>Rambol, Boursin, peperkaas ..</i>) schimmelkaas (<i>Roquefort, Cambanzola, ...</i>) kant en klare of sterke cacao dranken desserten op basis van slagroom of boterroom zware chocoladedesserten : chocomousse, moelleux

SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN

Behalve de hoeveelheid, is ook de manier waarop u vetstoffen gebruikt erg belangrijk. Een klontje gesmolten boter of margarine bij de groenten bijvoorbeeld, zal meestal geen verteringsproblemen geven maar vermijd gebruide (of verbrande) vetstoffen en gefrituurde bereidingen (frietten, kroketten, ...).

LICHT VERTEERBAAR	boter margarine olie
ZWAAR VERTEERBAAR	gebruide of verbrande boter en margarine bak- en braadvet frituurolie, frituurvet

SOEPEN EN SAUSEN

Kies in het begin voor eenvoudige en lichte bereidingen. Dikke soepen, roomsausen en pikante bereidingen zijn minder geschikt. Als u extra calorieën nodig hebt, kan U een scheutje room of af en toe een eidooier toevoegen maar overdrijf daar niet mee.

LICHT VERTEERBAAR	ontvette bouillon of soep bereid met mager soepvlees of magere bouillonblokjes lichte bechamelsaus ontvette vleessaus slasausjes op basis van plattekaas of yoghurt met zachte kruiden
MATIG VERTEERBAAR	soepen en sausen uit blik, pakjes of diepvries mayonaise verdund met plattekaas of yoghurt
ZWAAR VERTEERBAAR	heel vette of sterk gekruide bouillon uien-, bonen-, erwtensoepp roomsoep pikante saus (bv pepersaus) vette saus (roomsaus, bearnaise, hollandaise, ...) mayonaise en afgeleiden

SUIKER, ZOET BELEG, GEBAK EN KOEKJES

Suikers op zich zijn niet zwaar verteerbaar maar in zoetigheid zitten vaak ook veel vetten. Grote snoepers letten dus toch best wat op.

LICHT VERTEERBAAR	witte en bruine suiker confituur, gelei, honing, siroop, peperkoek droge koekjes (<i>boudoir, petit beurre, madeleine, ...</i>) vruchtensnoepjes, pepermunt, ...
MATIG VERTEERBAAR	Speculaas en chocolade licht gebak (fruittaart, flan, rijsttaart, lichte cake, ...) consumptie-ijs, sorbet toffees, karamellen
ZWAAR VERTEERBAAR	gevulde chocolade (pralines) gebak met slagroom of boterroom gebak op basis van bladerdeeg marsepein roomijs

KRUIDEN EN SPECERIJEN

U kan uw eetlust aanscherpen door te zorgen voor een grotere variatie in smaken. Maak regelmatig gebruik van kruiden, bij voorkeur zachte tuinkruiden (eventueel gedroogd), liever dan pikante specerijen.

LICHT VERTEERBAAR	tijm, laurier, peterselie, rozemarijn, basilicum, salie, marjolein, nootmuskaat, dragon, dille, citroenkruid, kervel, kruidnagel, bonenkruid, kaneel, ...
MATIG VERTEERBAAR	fijn gemalen peper, bieslook, zachte mosterd, gewone ketchup
ZWAAR VERTEERBAAR	paprika, curry, cayennepeper, pili-pili, sambal, grof gemalen peper, ... sterke mosterd, hot ketchup zure augurken en uitjes

DRANKEN

Drink voor of na de maaltijd en weinig of niet tijdens het eten.
 Gashoudende dranken geven gemakkelijk een opgeblazen gevoel, dat u deels kan vermijden door de drank na het uitschenken even te laten bruisen en daarna op het gemak uit te drinken.
 Een glaasje lichte wijn bij de maaltijd kan geen kwaad.

<p>LICHT VERTEERBAAR</p>	<p>lichte thee of koffie mineraal water niet bruisende limonade appelsap, druivensap vruchtensiroop lichte wijn</p>
<p>MATIG VERTEERBAAR</p>	<p>licht bruisend water sinaasappelsap, pompelmoessap pils</p>
<p>ZWAAR VERTEERBAAR</p>	<p>sterke thee of koffie bruisend water frisdranken zware bieren</p>

Uw nota's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UZ Brussel
Brussels Health Campus
Laarbeeklaan 101
1090 Jette
tel: 02 477 41 11 www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be

Editie : september 2017
Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen