

## Dieetadviezen bij een lichtverteerbare voeding

### Inleiding

Er kunnen zich omstandigheden voordoen, waardoor het raadzaam is om tijdelijk een lichtverteerbare voeding te gebruiken. Dit kan zijn bij maag- en darmaandoeningen, na operaties in het maagdarmgebied of omdat u gedurende langere tijd geen vast voedsel heeft kunnen gebruiken.

Een lichtverteerbare voeding is slechts bedoeld voor een korte periode. Gebruik een lichtverteerbare voeding niet langer dan door een diëtist is aangegeven, anders legt u zich onnodig beperkingen op.

Probeer, ondanks eventuele klachten, gezond te blijven eten. Gezond eten betekent op de eerste plaats ervoor zorgen dat het lichaam alle dagelijks benodigde hoeveelheden voedingsstoffen krijgt. Niet één product bevat al die voedingsstoffen in voldoende mate. Gevarieerd eten is daarom erg belangrijk.

### Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor volwassenen

|                                     | 19-50 jaar                 | 51-69 jaar               | 70 en ouder              |
|-------------------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Groente                             | 250 gram                   | 250 gram                 | 250 gram                 |
| Fruit                               | 2 porties                  | 2 porties                | 2 porties                |
| Brood                               | 6-8 sneetjes               | 6-7 sneetjes             | 4-6 sneetjes             |
| Aardappelen, rijst of pasta         | 4-5 stuks of opscheplepels | 4 stuks of opscheplepels | 4 stuks of opscheplepels |
| zuivel                              | 2-3 porties                | 3 porties                | 4 porties                |
| Kaas                                | 40 gram                    | 40 gram                  | 40 gram                  |
| Vlees, vis, kip, ei of peulvruchten | 1 portie                   | 1 portie                 | 1 portie                 |
| smeer- en bereidingsvetten          | 40-65 gram                 | 40-65 gram               | 35-55 gram               |
| ongezouten noten                    | 25 gram                    | 25 gram                  | 15 gram                  |
| vocht                               | 1 ½ -2 liter               | 1 ½ -2 liter             | 1 ½ -2 liter             |

**Advies vitamine D:**

Een gezonde voeding bevat in principe voldoende vitamine D (en calcium) voor meisjes/vrouwen van 4 tot en met 50 jaar en voor jongens/mannen van 4 tot en met 70 jaar met een lichte huidskleur en voldoende buitenkomen d.w.z. tenminste 15 minuten in de buitenlucht met het gezicht en de handen onbedekt.

*De volgende personen hebben 10 microgram extra vitamine D nodig per dag:*

- Kinderen tot 4 jaar.
- Meisjes/vrouwen vanaf 4 jaar tot 50 jaar of mannen tot 70 jaar die een donkere huidskleur hebben of onvoldoende buitenkomen.
- Vrouwen tot 50 jaar die een sluier dragen.
- Vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven.
- Vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar die een lichte huidskleur hebben en voldoende buiten komen.

*De volgende personen hebben 20 microgram extra vitamine D nodig per dag:*

- Personen die osteoporose (botontkalking) hebben.
- Personen die in een verzorgings- of verpleeghuis wonen.
- Vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar die een donkere huidskleur hebben .
- Vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar die onvoldoende buiten komen.
- Vrouwen vanaf 50 jaar die een sluier dragen.

Vitamine D is te verkrijgen bij drogist en apotheek in de vorm van tabletjes/druppels.

**Algemene richtlijnen**

- Gebruik in plaats van 3 grote maaltijden liever 6 kleine maaltijden verdeeld over de dag.
- De warme maaltijd kan gesplitst worden door eventueel de soep een uurtje voor de maaltijd te nemen of het nagerecht een uurtje na de maaltijd te gebruiken.
- Eet rustig en kauw goed.
- Gebruik voor het bereiden van de maaltijden weinig vet.

De volgende producten worden meestal minder goed verdragen:

- Hete en zeer koude gerechten en dranken.
- Scherpe kruiden en specerijen.
- Hard gebakken, gemarineerde, gerookte, gebraden, gefrituurde en vette producten.
- Koolzuurhoudende en alcoholische dranken.

**Vragen?**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met uw diëtist.

Telefoonnummer: (076) 595 30 75.

[www.amphia.nl](http://www.amphia.nl)

## Producten die licht- en zwaar-verteerbaar zijn

| Licht verteerbaar  | Zwaar verteerbaar  |
|--|--|
| <b>Broodmaaltijd</b>   |  |
| <b>Brood</b><br>Wit brood, donkere broodsoorten met fijne vezels, bv. Bruinbrood of fijn volkoren brood. (Volkoren)beschuit, toast, matze, knäckebröd, ontbijtkoek (niet te scherp gekruid en zonder vulsel), eierkoek, cornflakes.                                | Broodsoorten met grove vezels, roggebrood, broodsoorten met zaden, pitten en noten, krenten- of rozijnenbrood, luxebroodjes in de vorm van croissant, koffiebroodje, worstenbroodje. Cruesli, muesli |
| <b>Vet</b><br>(dieet)halvarine.  | (dieet)margarine, roomboter, reuzel, ruime hoeveelheden bak- en braadvet, olie, sterk verhit vet.  |
| <b>Kaas</b><br>20+ of 30+ (smeer)kaas en, jong tot licht belegen, niet gekruid, zonder pitjes.   | 40+ of 48+ (smeer)kaas, komijne- en roomkaas, kaas met ananas, bacon, ham of paprika, volvette buitenlandse kaas, kaas met kruiden en/of pitjes  |
| <b>Vleeswaren</b><br>Niet te sterk gekruide of gerookte magere vleeswaren zoals achterham, casselerrib, filet americain, kipfilet, magere fricandeau, magere kalfs-, kip-, en kalkoen-, runderrollade, magere schouderham, rookvlees, rosbeef, runderlever, -tong. | Sterk gekruide of vette vleeswaren zoals alle soorten paté, spek en worst, bacon, cornedbeef, gebraden gehakt, leverkaas,- pastei, pekelvlees, rauwe ham, sandwichspread, vleessalade, zult          |
| <b>Zoet broodbeleg</b><br>Appelstroop, basterdsuiker, gelei, jam en vruchtenmoes zonder schil en pitjes, gestampde muisjes, honing, keukenstroop, vruchtenhagel.   | Alle soorten chocoladebeleg, anijsmuisjes, gemberjam, kokosbrood, marmelade, notenpasta, pindakaas.  |
| <b>Dranken</b><br>Karnemelk, magere en halfvolle melk, thee, koffie verkeerd, ongekruide tomatensap, vruchtensap, appelsap, limonade zonder kool- zuur, limonadesiroop. Bouillon en cup a soup helder.   | Volle melk, chocolademelk, koffie, koffieroom, gekruid tomatensap, koolzuurhoudende dranken, alcoholische dranken. Sinaasappel- en grapefruitsap. Cup a soup gebonden.                               |

| Lichtverteerbaar  | Zwaar verteerbaar  |
|---|--|
| <b>Warme maaltijd</b>   |  |
| <b>Soep</b><br>Niet te sterk gekruide ontvette bouillon en soep zonder prei, ui, paprika en kool. Soep van bouillontabletten. Asperge-, tomaten-, bloemkool-, groenten- en kippensoep   | Niet ontvette, gebonden of sterk gekruide bouillon en soep.<br>O.a. Bruine bonen-, champignon-, erwtten-, goulash-, kerrie-, paprika-, prei- en uiensoep. Soepen op basis van een roux en/of room.   |
| <b>Vlees</b><br>Mager, niet te sterk gekruid en niet te hard gebakken vlees met weinig vet bereid.<br><i>Mager rundvlees:</i> baklap, biefstuk, entrecote, mager gehakt, magere runderlappen, ossenhaas, poulet, rollade, rosbeef, schenkel, tartaar, tong.<br><i>Mager varkensvlees:</i> Filetlapje, fricandeau, haaskarbonade, hamlap, ongepaneerde schnitzel, varkenshaas, varkenslappen, varkensoester.<br><i>Mager kalfs-, paarden- en lamsvlees.</i><br><i>Orgaanvlees:</i> Lever, nier en zwezerik niet vaker dan 1 keer in de 14 dagen.<br><i>Overig:</i> kip en kalkoen zonder vel, fazant, patrijs, wild konijn, haas, ree, wilde eend. | Vet of gepaneerd vlees. Sterk gekruid of hard gebakken vlees.<br><br>Borstlappen, doorregen runderlappen, frikadellen, gehakt, gepaneerde schnitzel, halskarbonade, hamburger, hamschijf, klapstuk, krabbetjes, nasivlees, ribkarbonade, riblappen, schouderkarbonade, slavink, spek, sucadelappen, worst. |
| <b>Vis</b><br>Mager en ongepaneerde vis. Gekookt, gepocheerd, gegrild of gestoofd bereid met weinig vet. Baars, bot, forel, kabeljauw, karper, poon, rog, schar, schelvis, schol, snoek, spiering, tong, wijting. Schaal- en schelpdieren niet vaker dan 1 keer in de 14 dagen.   | Vette, gemarineerde, gepaneerde of gerookte vis zoals ansjovis, bokking, haring, kibbeling, lekkerbekje, makreel, paling, sardines, tonijn, regenboog, schelvislever, sprot, vis in olie, pikante of roomsaus, vissalade, zalm.  |
| <b>Eieren</b><br>Niet te hard gekookt, roerei, omelet (vetarm bereid). Gebruik maximaal 2 tot 3 eieren per week.  | Gebakken of hard gekookt. De dooier is zwaarder verteerbaar dan het wit.   |

| Lichtverteerbaar   | Zwaar verteerbaar  |
|--|--|
| <b>Jus/saus</b><br>Ontvette niet sterk gekruide jus. Vetarme en niet scherp gekruide saus, fritessaas (max 25% olie), magere slasaus (max 25 % olie).  | Vette of scherp gekruide jus of saus zoals barbecue-, chili-, currysaus, mayonaise, fritessaas en slasaus (meer dan 25% olie), kaas-, room-, en vinaigrettesaus.   |
| <b>Groenten</b><br>Gekookte licht verteerbare soorten zoals : andijvie, aspergepunten, zachte bleekselderij, postelein, jonge raapstelen, schorseneren, bieten, bloemkool, fijne doperwten, snijbonen, sperziebonen, spinazie (indien verdragen), taugé, witlof, wortel, zuurkool (naturel). Indien verdragen zachte rauwe groenten zoals komkommer en tomaat zonder schil en pit, malse slablaadjes | Alle rauwe groenten, behalve die genoemd staan onder licht verteerbaar. Augurken, koolsoorten, uitgezonderd bloem-, en zuurkool, draderige asperges, knoflook, maïs, paprika, prei, radijs, rammenas, sterrenkers, groenten  |
| <b>Aardappelen en aardappel-vervangers</b><br>Goed gaar gekookte aardappelen, puree met weinig vet, macaroni, mie, spaghetti, vermicelli, witte rijst. Nieuwe aardappelen zijn zwaarder verteerbaar.   | Puree met veel kruiden, specerijen of vet. Frites, gebakken aardappelen, sterk gekruide bami, nasi, pasta of rijst. Volkoren pasta, zilvervliesrijst   |
| <b>Peulvruchten</b><br>Gezeefde peulvruchten indien verdragen. Onder peulvruchten wordt verstaan: witte-, bruine-, en rode bonen, (kikker)erwten, linzen, kapucijners.   | Niet gezeefde peulvruchten   |
| <b>Fruit</b><br>Rijp fruit zonder schil en pit. Abrikozen, appel, nectarine, banaan, meloen, zachte peer, perziken. Alle soorten fruit uit blik, appelmoes, compote.   | Onrijp fruit met schil of pit. O.a. Aalbessen, aardbeien, ananas, bramen en kruisbessen, grapefruit, kiwi, mandarijn, sinaasappel, verse pruimen, gedroogd fruit met schil of pit zoals dadels, krenten, rozijnen en vijgen. |

| Lichtverteerbaar  | Zwaar verteerbaar   |
|---|---|
| <b>Diversen</b><br><b>Nagerechten</b><br>Cottage cheese, gelatinepudding zonder pit en schil, hangop, magere (vruchten) kwark en (vruchten)yoghurt, pap, pudding en vla van magere of halfvolle melk en toegestane bindmiddelen, waterijs | Bulgaarse yoghurt, pap, pudding en vla van room en/of volle melk, roomkwark, chocoladevla, volle (vruchten) kwark en (vruchten)yoghurt, mon chou, room-, schep-, en softijs, slagroom, pannenkoeken en andere gebakken nagerechten, nagerechten met noten en/of gedroogde vruchten, vruchten- of watergruwel. |
| <b>Bindmiddelen, meelproducten</b><br>Aardappelmeel, bloem, cornflakes, crispies, custardpoeder, gelatine, griesmeel, maizena, puddingpoeder zonder krenten, rozijnen, noten of snippers, tapioca, vermicelli, rijst(bleem)               | Boekweitgrutten,- vlokken, cakemeel, gort, grove graanmengsels zoals brinta, cruesli, havermout en muesli, roggemeel, zilvervliesrijst  |
| <b>Kruiden / specerijen / smaakstoffen</b><br>Azijn, citroensap, zout, suiker, peterselie, selderij, rozemarijn, basilicum, marjolein, munt, citroenmelisse, vanille, kaneel, aromaat, bouillonblokjes, maggi, nootmuskaat, tomatenpuree. | Mosterd, piccalilly, curry, sambal, mayonaise, kruidenboter, ketjap, peper, chilipoeder, kerrie, paprika, nasi- en bamikruiden, sukade, gember, tomatenketchup.   |
| Gebak en koek<br>Droge biscuit, eierkoek, kaneelbiscuitje, lange vinger, ontbijtkoek zonder vulling, vruchtenvlaai (van toegestane vruchten).   | Amandelbroodje, banketbakkers- of (room)boterkoek, cake, gebak en koek met amandelspijs, chocolade, crème, gember, kokos, krenten, kwark, marsepein, mokka, noten, rozijnen of slagroom, gevulde ontbijtkoek, speculaas, volkorenbiscuit of- koek.  |
| Zoete versnaperingen<br>Pepermunt, drop, schuimpje, waterborstplaat, waterijs, zoete popcorn, zuurtje, winegum.   | Bonbon, chocolade, boterbabbelaar, engelse drop, gedroogd fruit, noga, roomborstplaat, room-, schep- of softijs, toffee.  |
| Hartige versnaperingen<br>Cracker, matse, rijstwafel of toast met mager beleg, japanse mix, soepstengel, pepsels, zoute popcorn. Toegestane kaassoorten.  | Buitenlandse kaassoorten, paté, noten, pinda's, gefrituurde snacks, chips, zoutjes, saucijzenbroodje, olijven, pasteitje, worst.  |