



ZAS vzw • Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen • BE 0862.382.656 • RPR Antwerpen
Erkenningsnummer 7/10009/31/000: ZAS Cadix, ZAS Elisabeth, ZAS Erasmus, ZAS Hoge Beuken, ZAS Joostens, ZAS Middelheim, ZAS Palfijn,
ZAS Paola, ZAS Polikliniek Regatta, ZAS UKJA • Erkenningsnummer 7/10099/38/000: ZAS Augustinus, ZAS Polikliniek Hof ter Schelde, ZAS Sint-Jozef,
ZAS Vincentius • Erkenningsnummer 7/20998/03/000: ZAS PZ Stuivenberg • Erkenningsnummer 7/25047/28/000: ZAS PVT Antwerpen

Vezelarm dieet

Het vezelarm dieet is een tijdelijk dieet, je krijgt dit als voorbereiding op een darmonderzoek. Je kan dit ook krijgen tijdens de acute fase van bepaalde darmaandoeningen. Dit dieet heeft als doel zo weinig mogelijk voedingsresten in je darmen te geven. Je kan dit dieet maar voor een korte tijd volgen omdat het eenzijdig en onevenwichtig is.

Dranken	
Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">• Water, koffie, thee• Frisdrank• Heldere bouillon• Fruitsap zonder pulp• Gezeefde groentesappen	<ul style="list-style-type: none">• Fruitsap met pulp• Smoothie• Niet gezeefde groentesappen

Brood en ontbijtgranen	
Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">• Wit brood• Witte beschuit, witte toast, witte cracker, matzes, witte pistolet, witte sandwich, suikerbrood en brioche• Witte wrap, pittabroodje, plat brood• Koffiekoek zonder noten en (gedroogd) fruit, croissant• Vezelarme ontbijtgranen zonder noten, gedroogd fruit (<3g vezels/100g)• Deegmix voor wit brood	<ul style="list-style-type: none">• Bruin brood, volkorenbrood, meergranenbrood• Brood met rozijnen, noten, gedroogd fruit, olijven of zongedroogde tomaten• Volkoren beschuit• Bruine pistolet, bruine sandwich• Volkoren wrap, groentewrap, volkoren pittabroodje• Koffiekoek met (gedroogd) fruit of noten• Ontbijtgranen met noten, gedroogd fruit (>3g vezels/100g)• Haverhout• Muesli, cruesli, granola

Aardappelen en graanproducten	
Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">• Witte deegwaren zoals spaghetti, macaroni, tagliatelle, vermicelli ...• Witte rijst• Witte couscous• Aardappelzetmeel, griesmeel, maiszetmeel, tapioca, rijstebloem, puddingpoeder• Zelfrijzend wit bakmeel, bakpoeder	<ul style="list-style-type: none">• Alle aardappelen en aardappelbereidingen: aardappelpuree, frieten, kroketten, ...• Meergranen of volkoren deegwaren• Bruine rijst, wilde rijst• Volkoren couscous• Boekweit, gierst, gerst, bulgur, quinoa, tarwekorrels• Paneermeel

Groenten	
Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">• Heldere bouillon• Gezeefde groentesappen	<ul style="list-style-type: none">• Alle groenten• Alle soepen

Fruit	
Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">• Fruitsap zonder pulp, helder appelsap	<ul style="list-style-type: none">• Alle fruit• Gedroogd fruit• Compote• Fruitconserven• Fruitsap met pulp, troebel appelsap

Melkproducten, plantaardige melkalternatieven en kazen

Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">• Melk, yoghurt en platte kaas zonder toevoeging van fruit, noten en granen• Karnemelk, kefir, ayran• Pudding, rijstpap• Calciumverrijkte sojaproducten zonder toevoeging van fruit, noten en granen• Calciumverrijkte kokosdrink, rijstdrink, amandeldrink, hazelnootdrink (zijn geen volwaardige alternatieven voor melk)• Alle kazen zonder toevoeging van noten en fruit.	<ul style="list-style-type: none">• Melk, yoghurt en platte kaas met toevoeging van fruit, noten en granen• Calciumverrijkte sojaproducten met toevoeging van fruit, noten en granen• Haverdrink• Kazen met noten en fruit

Vlees, vis, eieren

Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">• Alle vlees en vleeswaren zonder toevoegingen van groenten, fruit en paneermeel• Alle vis en visbereidingen zonder toevoegingen van groenten, fruit en paneermeel• Ei en eierbereidingen zonder groenten	<ul style="list-style-type: none">• Gepaneerde vlees- of visbereidingen• Vlees en vleeswaren met toevoegingen van groenten, fruit en paneermeel bv. vleessalades met ui en augurken• Vis en visbereidingen met toevoegingen van groenten, fruit en paneermeel bv. vis in blik met tomatensaus• Eierbereidingen met groenten bv. boerenomelet

Vegetarische vervangproducten en noten

Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">• Onbewerkte vleesvervangers bv. tofu, seitan (< 1,5g vezels/100g)	<ul style="list-style-type: none">• Vleesvervangers (>1,5g vezels/100g)• Noten, pinda's, zaden• Peulvruchten bv. kikkererwten, linzen, witte bonen

Smeer- en bereidingsvetten

Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">• Alle soorten vetten (bij voorkeur plantaardig)	

Sauzen

Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">• Tomatenconcentraat• Tomatenketchup• Sauzen bv. mayonaise• Sojasaus• Room• Koude en warme sauzen zonder toevoeging van groenten	<ul style="list-style-type: none">• Sauzen op basis van groenten• Pickles

Zoet en zout

Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">• Alle soorten suiker en siroop• Honing• Gelei, confituur (<1 g vezels / 100g)• Choco (<1 g vezels / 100 g)• Chocolade (<1 g vezels / 100 g)• Droge koeken, cake, wafel zonder (gedroogd) fruit en noten... (max 3g vezels/100 g)• Witte rijstwafel• Snoepgoed	<ul style="list-style-type: none">• Alle koeken met >3g vezels /100g bv. meergranenkoek• Gebak met vruchten, noten...• Volkorenrijstwafel• Marsepein• Peperkoek, speculaas• Popcorn• Snoeprepen met noten• Pindakaas• Gelei, confituur (>1 g vezels / 100g)• Vruchtensiroop• Choco (>1 g vezels / 100 g)• Chocolade (>1 g vezels / 100 g)• Speculaaspasta• Chips, kroepoek• Olijven

Maaltijdsuggesties vezelarm dieet

Deze suggesties zijn gebaseerd op het vezelarm dieet waarbij er geen groenten, fruit, aardappelen en volle graanproducten worden gebruikt.

Je kan gedroogde en verse kruiden gebruiken, maar een beperkte hoeveelheid. Om toch voldoende smaak te geven kan je daarom een kruideninfusie maken (een kruidentuiltje / kruidenei).

Ontbijt / Lunch

Belegde boterham

- Wit brood
- Vetstof
- Kaas, vleeswaren of zoet beleg

Ontbijtgranen

- Vezelarme ontbijtgranen <3g vezels/100g: maisvlokken of gepofte rijst
- Melk

Belegd broodje

- Wit stokbrood of pistolet
- Hard gekookt ei
- Kaas, vleeswaren of vis
- Mayonaise

Omelet met spek

- Ei
- Gerookte baconreepjes
- Zout, peper

Croque monsieur

- Wit brood
- Kaas
- Ham

Panini mozzarella

- Wit paninibroodje
- Mozzarella
- Gerookte ham

Toast ricotta / geitenkaas

- Geroosterd wit brood
- Ricotta of verse geitenkaas
- Honing

Toast gerookte zalm

- Geroosterd wit brood
- Gerookte zalm
- Verse kaas

Pastasalade

- Witte pasta
- Kleine mozzarellabolletjes
- Gerookte ham
- Olijfolie
- Zout, peper

Soepen

Tomatenvissoep

- Gezeefde visbouillon
- Tomatenconcentraat
- Stukjes witte vis / schaal-en schelpdieren
- Vermicelli of tapioca
- Saffraan

Aziatische noedelsoep:

- Gezeefde groentebouillon
- Glasnoedels
- Tofu
- Sojasaus of vissaus
- Kruideninfusie van citroengras

Kippenbouillonsoep met vermicelli

- Gezeefde kippenbouillon
- Kippenblokjes
- Vermicelli
- Kruideninfusie van tijm, laurier

Hoofdgerechten met pasta

Tagliatelle zalm

- Witte tagliatelle
- Gepocheerde of gestoomde zalm
- Verse kaas of room
- Zout, peper, dille

Spaghetti bolognaise

- Witte spaghetti
- Gehakt
- Tomatenconcentraat
- Kruideninfusie van tijm, oregano, basilicum en laurier
- Zout, peper

Maïszetmeel

- Room
- Saffraan
- Zout, peper

Tagliatelle tomaat - mosselen

- Witte tagliatelle
- Tomatenconcentraat
- Mosselen
- Kruideninfusie van lavas en tijm
- Zout, peper

Macaroni kaas / hesp

- Witte macaroni
- Hesp in reepjes/blokjes
- Kaassaus
- Zout, peper

Pasta vongole

- Witte linguine
- Vongole
- Gezeefde visbouillon

Farfalle met scampi of vis

- Witte farfalle
- Room
- Scampi's of stukje witte vis
- Kurkuma
- Zout, peper

Hoofdgerechten met rijst

Paella

- Witte rijst
- Gezeefde bouillon
- Saffraan
- Zeevruchten en/of kippenblokjes
- Zout, peper

Risotto

- Risottorijst
- Bouillon
- Witte wijn
- Parmezaanse kaas
- Vis of kip of zeevruchten
- Zout, peper

Kip curry

- Witte rijst
- Kippenblokjes
- Mild currypoeder
- Room
- Zout, peper

Andere suggesties

Quiche Lorraine

- Bladerdeeg
- Spekblokjes
- Room
- Eieren
- Zout, peper

Marokkaanse couscous

- Witte couscous
- Helder appelsap
- Kip of kalkoen
- Kaneel, komijn, korianderpoeder
- Zout, peper

Aziatische noedels

- Witte rijstnoedels
- Runderreepjes
- Sojasaus
- Steranijs

Tussendoortjes

- Droge koekjes vb. Maria koekje, ABC koekjes
- Cake

- (Brusselse) wafel
- Pannenkoek
- Zuivel- of plantaardig melkalternatief:

- yoghurt of platte kaas (zonder fruit en/of granen)
- Pudding: (soja-) pudding

Vragen of onduidelijkheden?

Je vindt de contactgegevens van de ZAS-diëtisten op de ZAS- website.

