

Vezelarm dieet zonder toegevoegde suikers

Naam, voornaam patiënt:	Naam diëtiste:
Geboortedatum:	Datum:
Locatie:	Tel. diëtiste:

Het vezelarm dieet wordt toegepast bij aandoeningen van de darmen (in acute fase) of als voorbereiding op een darmoperatie of darmonderzoek. Het heeft als doel zo min mogelijk voedingsresten te geven.

Dit dieet wordt meestal kort aangehouden omdat het eenzijdig en onevenwichtig is. Indien dit dieet toch voor een langere periode gevolgd moet worden, is het aangewezen om een algemeen vitaminen- en mineralensupplement te gebruiken. Bespreek dit met uw arts.

1. Algemene adviezen

- Neem kleine, frequente maaltijden (6x per dag).
Opgelet: afhankelijk van uw diabetesbehandeling zijn er mogelijk koolhydraatarme tussendoortjes nodig.
- Eet langzaam.
- Kauw goed. Snijd uw voeding goed fijn als u moeite heeft met kauwen.
- Drink niet tijdens de maaltijd.
- Vermijd te hete en te koude voedingsmiddelen en dranken.
- Vermijd het happen van lucht (vb. roken, kauwgom, praten tijdens het eten).
- Kies voor een vetarme bereidingswijze zoals koken, stomen, garen in de microgolf, pocheren, in papillot, grillen in de oven. Vermijd frituren, wokken, bakken en braden.
- Vermijd een vezel- en vetrijke voeding. Voedingsvezels moeten vermeden worden omdat dit resten geeft.

Grote vezelbronnen:

- o volkoren graanproducten, volkoren deegwaren, aardappelen, bruine en wilde rijst
- o groenten
- o fruit

2. Aanbevelingen

Water en dranken

Toegelaten	Af te raden
Niet-bruisend water Ongesuikerde lichte koffie, lichte thee Gezeefd en ongekruid tomatensap Niet-bruisende licht/zero frisdranken	Koolzuurhoudende dranken: bruiswater, frisdrank Sterke koffie, sterke thee Fruitsap Gekruide tomaten- en groentesappen Alcoholische dranken Energiedranken

Nota: Vermijd te hete en te koude dranken.

Brood, aardappelen en graanproducten

Brood en broodafgeleiden

Toegelaten	Af te raden
Wit brood Witte beschuit, toast, cracker, matzes Vezelarme, ongesuikerde ontbijtgranen zonder chocolade, noten, gedroogd fruit Gepofte rijst(vlokken) Witte pistolet zonder kruin, ongesuikerde sandwich Zelfrijzend wit bakmeel, bakpoeder, deegmix voor wit brood	Bruin brood, volkoren brood, meergranenbrood Suikerbrood, rozijnenbrood, brioches ... Volkoren beschuit, bruine pistolet, bruine sandwich Kruidenbrood zoals focaccia, Italiaans brood met olijven of zongedroogde tomaten Koffiekoek, croissant Volkoren ontbijtgranen, ontbijtgranen met chocolade, noten, gedroogd fruit, karamel ... Muesli, cruesli, granola

Nota: Niet te vers brood of licht geroosterd brood wordt vaak beter verdragen dan vers brood.

Aardappelen, graanproducten en bindmiddelen

Toegelaten	Af te raden
Witte deegwaren zoals spaghetti, macaroni, tagliatelli, vermicelli ... Witte rijst Witte couscous Aardappelzetmeel, griesmeel, maïzena, tapioca, rijstbloem, vanillebloem	Alle aardappelbereidingen Meergranen of volkoren deegwaren Bruine rijst, wilde rijst Volkoren couscous Boekweit, gierst, gerst, bulgur, quinoa Instant roux, paneermeel Havermost

Groenten en peulvruchten

Toegelaten	Af te raden
Gezeefd en ongekruid tomatensap Tomatensap Gezeefde vetarme bouillon Oxo	Alle soorten groenten zowel vers, diepvries als conserven Gepekeld groenten zoals zuurkool, pickles, augurken, zilveruitjes, zongedroogde tomaten Alle soepen en andere bouillons

Fruit

Toegelaten	Af te raden
Max. 125 ml fruitsap zonder pulp of helder appelsap	Vers fruit, diepvriesfruit Gedroogd fruit, gekonfijt fruit Fruitconserven Fruitmoes Fruitsap met pulp, troebel appelsap

Melk, melkproducten en kaas

Melk en melkproducten

Toegelaten	Af te raden
Magere of halfvolle melk Magere yoghurt zonder suiker Magere plattekaas zonder suiker Karnemelk natuur Zelfbereide vanillepudding of rijstpudding met magere of halfvolle melk zonder suiker Calciumverrijkte plantaardige drink natuur, sojavariatie op yoghurt/plattekaas natuur Mager melkpoeder Magere koffiemelk Kokosdrink, rijstdrink, amandeldrink, hazelnootdrink (geen volwaardige alternatieven voor melk)	Volle melk Volle yoghurt Volle plattekaas Fruityoghurt Fruitplattekaas Chocolademelk Volle melkpoeder Koffieroom Haverdrink Gesuikerde karnemelk Gearomatiseerde plantaardige producten

Nota: Controleer steeds de verpakkingen op het vezelgehalte: maximum 0,5 g per 100 g / ml.

Kaas

Toegelaten	Af te raden
Magere kaas (light kaas of ≤ 20 g vet per 100 g) Magere smeerkaas, verse smeerkaas	Kaas met meer dan 20 g vet per 100 g zoals Hollandse kaas, Franse kaas, roomkaas ... Vette smeerkaas

Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Vlees en gevogelte

Toegelaten	Af te raden
Magere vleessoorten: <ul style="list-style-type: none"> - Mager rundsvlees zoals biefstuk, rosbief, chateaubriand, tournedos, dunne lende, americain natuur (rundtartaar), rundgehakt, rundshamburger, rundstoofvlees, - Mager varkensvlees zoals varkensgebraad, varkenslapje, varkenshaasje, varkensmignonette, - Mager kalfsvlees zoals kalfslapje kalfsmedaillon, kalfsgebraad - Mager lamsvlees zoals braadstuk, lamfilet - Paardenvlees - Mager gevogelte zoals kip zonder vel, kalkoen - Mager wild zoals everzwijn, hert, ree, wild konijn, haas, kangoeroe, fazant, patrijs, kwartel 	Vette vleessoorten zoals vet rundsvlees, vet varkensvlees, vet kalfsvlees, vet lamsvlees, schapenvlees, eend Bereide vleessoorten: <ul style="list-style-type: none"> - Rundvlees zoals rundvink - Varkensvlees zoals spek, worst, witte en zwarte pensen, varkensgehakt - Kalfsvlees zoals kalfsschnitzel, ossobuco, kalfsgehakt - Lamsvlees zoals mueriguez, lamsgehakt - Gevogelte zoals kippengehakt, kippenworst Gepaneerde en/of gefrituurde vleesbereidingen zoals Cordon Bleu, schnitzel, vleeskroket en bitterballen Orgaanvlees

Nota: Snij taai en/of draderig vlees goed fijn en kauw goed.

Vleeswaren

Toegelaten	Af te raden
Magere vleeswaren zoals rookvlees, kippewit, kalkoenham, filet Américain natuur, mager gebraad, rosbief, ontvette gekookte ham, casselerrib	Vette vleeswaren zoals salami, hespenworst, strassbourg, préparé, vleesbrood, paté, kop, vleessalades

Nota: Kauw goed bij taai en/of draderige vleeswaren zoals rookvlees, rosbief ...

Vis

Toegelaten	Af te raden
Magere vissoorten: kabeljauw, pangasius, tilapia, tong, schol, pladijs, koolvis, karper, tarbot, roodbaars, wijting, schelvis, rog, tonijn	Vette vissoorten: haring, paling, zalm, makreel, sardienen, sprot
Mosselen, scampi, garnalen, krab	Visconserven in olie
Opgelet met garnituur / bereiding	Gemarineerde, gepaneerde of gefrituurde vis
Tonijn uit blik op eigen nat	Vissalades

Eieren

Toegelaten	Af te raden
Alle eierbereidingen	

Vervangproducten en noten

Toegelaten	Af te raden
Quorn natuur, tofu natuur, seitan natuur, sojabrokken natuur	Tempeh Gepaneerde groenteburgers en vleesvervangers Vleesvervangers met af te raden groenten, peulvruchten, noten, zaden, kaas, sterke kruiden, olijven ... Peulvruchten zoals linzen, bonen, kikkererwten, kapucijners Alle noten en zaden

Vetstoffen

Smeer- en bereidingsvetten

Geef de voorkeur aan plantaardige vetstoffen

Toegelaten	Af te raden
<u>Max. 1 mespunt of 5 g per sneetje brood:</u> Plantaardige margarine of minarine Roomboter	Gebrauinde boter of margarine Frituurvet, frituurolie Reuzel
<u>Max. 1 eetlepel:</u> Oliesoorten voor warme bereidingen: arachideolie, olijfolie ... Oliesoorten voor koude bereidingen: koolzaadolie, lijnzaadolie, notenolie ... Plantaardige margarine	Roomboter

Restgroep

Deze voedingsmiddelen zijn niet noodzakelijk in een gezonde voeding, vb. snoepjes, koekjes ... Ze bevatten doorgaans geen vezels, slechte vetsoorten en veel suiker of zout. Ze worden beschouwd als “genotsmiddelen” die af en toe en in een kleine hoeveelheid genomen mogen worden.

Sauzen en dressings

Toegelaten	Af te raden
Tomatenketchup Kleine hoeveelheid light mayonaise Tomatenpassata, tomatenconcentraat Sojasaus Light room, light plantaardige room	Alle andere koude en warme sauzen zoals mayonaise, béarnaise, cocktailsaus, mosterd, pickles, roomsauzen Kant-en-klare sauzen Instantsauzen Room, plantaardige room Kokosmelk, kokosroom

Zoet en zout

Toegelaten	Af te raden
Kunstmatige zoetstoffen (strooipoeder, tabletten, vloeibaar) Gelei, confituur met verlaagd suikergehalte zonder pellen of pitten Siroop zonder toegevoegde suiker of gezoet met polyolen Grenadine en andere siropen gezoet met kunstmatige zoetstoffen Beperkt gebruik Droge koek zonder chocolade, noten of gedroogd fruit	Witte suiker, bruine suiker, rietsuiker, kandijsiroop, agavesiroop, ahornsiroop Choco, chocolade Peperkoek, speculaas, speculaaspasta Koek, gebak, cake met chocolade, granen, gedroogd fruit en/of noten Suikersnoepgoed Chips, kroepoek Olijven Roomijs

Varia

Kruiden, specerijen en smaakmakers

Wees zuinig

Toegelaten	Af te raden
Zout	Pikante kruiden en specerijen zoals peper, cayennepeper, pili-pili, currypoeder, gember ...
Niet-pikante, gemalen kruiden en specerijen zoals nootmuskaat, kaneel, kurkuma, komijnpoeder, kardemonpoeder, saffraan, korianderpoeder, kruidnagel ...	Ongemalen kruiden zoals komijnzaad, korianderzaad, venkelzaad ...
Verse kruiden in kruideninfuser	Knoflook, bieslook, ui, sjalot
Vanille	Azijn
Vetarme bouillonblokjes, -poeders	

Nota: Wees zuinig met kruiden. Sterk gekruide maaltijden kunnen prikkelend werken op maag en darmen.