



ALGEMEEN
ZIEKENHUIS
HEILIGE FAMILIE vzw

MAAGSPAREND 3 DIEET

CAMPUS RUMST

'S Herenbaan 172
2840 Rumst
03/880.90.50

I:\Voedingsdienst\Dieetafdeling\Algemene dieetafdeling\Diëten\2. Diabete Dietisten.rumst@azr.be
26.11.2017

Algemeen Ziekenhuis Heilige Familie vzw | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

Tel.: 03/880.90.11 | Fax: 03/880.95.95 | E-mail: info@hfr.be | www.hfr.be

I:\Voedingsdienst\Dieetafdeling\Algemene dieetafdeling\Diëten\2. Diabetes\Diabetes + VA.docupdate:
26.11.2017

Algemeen Ziekenhuis Heilige Familie vzw | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

Maatschappelijke zetel: vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst | vzw RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104
Tel.: 03/880.90.11 | Fax: 03/880.95.95 | E-mail: info@hfr.be | www.hfr.be

1. ALGEMEEN

Een maagsparende of lichtverteerbare voeding is arm aan vezels en beperkt in vet. Deze voeding wordt vooral geadviseerd bij aandoeningen van het spijsverteringsstelsel.

2. DOEL

Het doel van een lichtverteerbare voeding is te streven naar een gezonde voeding die maar korte tijd in de maag blijft en snel en gemakkelijk wordt opgenomen in de dunne darm zonder deze extra te prikkelen.

Een licht verteerbare voeding kent geen verboden. Er zijn wel een aantal voedingsmiddelen die worden afgeraden, omdat deze minder goed worden verdragen. Bepaalde producten kunnen door de ene persoon als moeilijk verteerbaar beschouwd worden, terwijl diezelfde producten voor een ander persoon wel goed verdragen worden. U blijft best uitproberen welke voedingsmiddelen u goed en welke u minder goed verdraagt. Het is verstandig met onderstaande adviezen rekening te houden. In overleg met de arts/ diëtist(e) kunt u bepalen hoe lang u het advies moet volgen.

De algemene richtlijnen voor dit dieet zijn de volgende:

- neem kleine, frequente maaltijden (kies 3 hoofdmaaltijden en 2 à 3 tussendoortjes)
- eet rustig en kauw goed
- vermijd té hete of té koude voeding en dranken
- zorg voor voldoende evenwicht en variatie bij de maaltijden
- vermijd bij voorkeur:
 - sterk gekruide voedingsmiddelen
 - koolzuurhoudende dranken
 - gasvormende groentesoorten
 - vetrijke en hardgebakken voedingsmiddelen

3. VARIATIELIJST

BIJ VOORKEUR	AF TE RADEN
VOCHT	
Koffie, cafeïnevrije koffie Thee Mineraalwater Mineraalwater met (light)siroop Appelsap (zonder pulp)	Alcohol Koolzuurhoudende dranken Vruchtensappen Energie- en sportdranken
BROOD EN GRAANPRODUCTEN	
Wit brood (al dan niet geroosterd), witte toast, witte beschuiten Cracotte, parovitta, rijstwafel Witte pistolets, stokbrood Turks brood Cornflakes, havermout en havervlokken Cake, biscuit, droge koekjes	Alle volle graanproducten, zoals bruin brood, meergranenbrood, volkoren crackers en beschuiten Bruine pistolets Krenten-, suiker-, melkbrood, sandwiches, koffiekoek Muesli, cruesli Koek of gebak met noten, kokos, marsepein, amandelen, chocolade Biscuit met slagroom, fruittaart Honingkoek, peperkoek
AARDAPPELEN	
Gekookt, gestoomd of in de schil Onbereide aardappelen uit de diepvries Puree bereid met magere of halfvolle melk, weinig vetstof en zonder ei	Gebakken aardappelen, ovenfrietten Aardappelen uit blik of glas Puree bereid met volle melk, vetstof en ei Gefrituurde bereidingen zoals frieten, kroketten, chips
DEEGWAREN EN BINDMIDDELEN	
Witte rijst, gierst, couscous Witte deegwaren, zoals spaghetti, macaroni, noedels, vermicelli Tarwekorels Griesmeel, puddingpoeder Maizena, tapioca, aardappelzetmeel Gewone en zelfrijzende bloem Gelatinepoeder/ -blaadjes	Ongepelde rijst, zilvervliesrijst Volkoren deegwaren Kant-en-klare rijst- en deegbereidingen, zoals lasagne, spaghetti, nasi goreng, ... Rosti Chocoladepuddingpoeder Kant-en-klare deegmengsels met boter, ei, margarine, chocolade of kokos

GROENTEN	
<p>Verse groenten of onbereide groenten uit blik, glas of diepvries: andijvie , aubergine (zonder schil en zaadjes), bloemkool, broccoli, courgette (zonder schil en zaadjes), fijne snijboontjes, knolselder, sperziebonen, spinazie, rijpe tomaten (zonder vellen - pitten), wit gedeelte van prei, venkel, witloof, wortelen selder, komkommer: wel in soepen</p>	<p>Rauwe groenten Bereide diepvriesgroenten met (room)saus Moeilijk verteerbare groenten, zoals: ajuin, asperges, avocado, droge bonen, erwten, komkommer, look, mais, olijven, paddenstoelen, paprika's, pepers, pompoen, kolen (witte-, rode-, savooi-), radijs, rammenas, rauwkost, schorseneren, selder, spruiten</p>
Magere soep en bouillon van toegestane groenten	Soep uit pakjes, blik of diepvries
FRUIT	
<p>Fruit op sap Fruitcompote, -moes Gestoofte of gepocheerde appel en peer</p>	<p>Vers fruit Onrijp fruit Steen fruit, zoals krieken, kersen, pruimen, perziken, abrikozen, mirabellen (pruim), banaan, ananas, meloen. Gedroogd en gekonfijt fruit, zoals vijgen, dadels, rozijnen. Noten, kastanjes</p>
MELK EN MELKPRODUCTEN	
<p>Halfvolle en magere melk, magere melkpoeder Botermelk Sojamelk, - drinks (light), - desserts Magere (fruit) yoghurt Pudding, vla, pap bereid met halfvolle of magere melk</p>	<p>Volle melk, gecondenseerde melk Chocomelk Volle melkproducten Kant-en-klaar gekochte pudding, mousse, ... Pudding, vla, pap bereid met volle melk Room, ijsroom, slagroom, koffieroom Geitenmelk, kokosmelk</p>
KAAS	
<p>Magere kaas (20+,30+) zonder kruiden Jonge Hollandse kaas Magere smeerkaas Magere (fruit) platte kaas Cottage cheese, Mozzarella light, verse geitenkaas natuur</p>	<p>Vette, harde kazen Oude, beleggen Hollandse kaas Vette smeerkaas Franse kazen, gegiste kazen Mascarpone, kaas met (scherpe) kruiden</p>

VLEES, VLEESWAREN EN VLEESVERVANGERS	
<p><u>Mager tot gemiddeld vet vlees:</u> <i>Rundsvlees:</i> steak, tournedos zonder vetrand, rosbief, hamburger. <i>Kalfsvlees:</i> oester, lapje, gebraad, kotelet <i>Varkensvlees:</i> haasje, mignonette <i>Lamsvlees:</i> filet, oester, bout. <i>Paardenvlees:</i> alle soorten.</p> <p><i>Plantaardige vleesvervangers:</i> enkel in niet geprepareerde vorm.</p> <p><u>Wild en gevogelte:</u> kip, kalkoen, haantje, duif: steeds vel verwijderen</p> <p><u>Magere tot gemiddeld vette vleeswaren:</u> kip, kalkoen, gebraad, rosbief, filet de sax, rookvlees, filet américain puur ...</p>	<p><u>Vet vlees:</u> <i>Rundsvlees:</i> braadworst,... <i>Varkensvlees:</i> gehakt, spek, ribbetjes,... <i>Lamsvlees:</i> gehakt, kotelet,... <i>Gepaneerd vlees:</i> schnitzel <i>Orgaanvlees:</i> hersenen, nieren, lever, zwezeriken.</p> <p><i>Plantaardige vleesvervangers:</i> gepaneerde en bereide soorten.</p> <p><u>Wild en gevogelte:</u> everzwijn, fazant, konijn, eend, gans, struisvogel, patrijs ganzen- en kippenlever</p> <p><u>Vette vleeswaren:</u> pens, salami, paté, kant-en-klare salades (vb: kipcurry, vleessla), vleesconserven (vb: zwanworstjes), boterhamworst, filet américain préparé ...</p>
VIS, SCHAAL- EN SCHELPIEDIEREN	
<p>Magere, ongepaneerde verse vissoorten of diepvriesvis (gepocheerd of geroosterd), zoals: baars, bot, forel, griet, kabeljauw, koolvis, pangasius, platen, rog , schar, schelvis, schol, snoek, spiering , tarbot, tong, wijting, zonnevis</p>	<p>Vette vissoorten, zoals: forel, haring, heilbot, makreel, paling, sprout, tonijn, zalm</p> <p>Ingeblikte vis, zoals: ansjovis, pilchards, sardines, tonijn uit blik</p> <p>Gepaneerde of gemarineerde vis, zoals: haring, rolmops, gemarineerde mosselen</p> <p>Kant-en-klare visgerechten, zoals: lekkerbekje, vissalades</p> <p>Schelp- en schaaldieren, zoals: garnaal, kaviaar, krab, kreeft, mosselen, slakken</p>
EIEREN	
<p>Eieren: eiwit, licht gekookt of roerei</p>	<p>Alle andere eibereidingen</p>

VETSTOFFEN / SAUZEN	
Matig gebruik van margarine, minarine en olie, niet gebruikt.	Gezouten en ongezouten boter Frituurvet en -olie Runds- en varkensvet Kokos- en palmolie Gebruinde margarine, olie of sauzen
Sauzen bereid op basis van bouillon, magere of halfvolle melk Tomatenketchup	Vette sauzen Sauzen uit blik, glas of pakjes Sauzen met scherpe kruiden, zoals pepersaus, currysaus Sauzen met niet toegestane groenten, zoals champignonsaus Mayonaise en afgeleiden sauzen, zoals cocktailsaus, béarnaise
SUIKER EN SUIKERWAREN	
Witte en bruine suiker Jam, gelei, siroop Honing	Gekarameliseerde suiker Marmelade Chocolade, chocopasta, hagelslag, cacao, pralines, truffels Speculaas, speculaaspasta Marsepein, nougat, peperkoek, frangipane Pindakaas
KRUIDEN EN SPECERIJEN	
Basilicum, citroen, dille, dragon, kaneel, kervel, laurier, marjolein, muskaatnoot, peterselie, tijm, tomatenpuree, vanille, zout	Augurken, Engelse sauzen, foelie, kappertje, kerrie, kruidnagel, mosterd, peper, pickles, saffraan, tafelzuur, uitjes