



ALGEMEEN
ZIEKENHUIS
HEILIGE FAMILIE vzw

RESTENARM GRAAD 2

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

Wanneer gewone voeding niet volledig verdragen wordt omwille van ziekte, infectie of verminderde verteringscapaciteit, zal men er naar streven om te patiënt toch een goed uitgebalanceerde voeding te geven, aangepast aan de noden en maat van vertering van de patiënt.

Dit is van belang:

- om het verloop van het ziektebeeld gunstig te beïnvloeden,
- een goede voedingstoestand te bekomen en/ of te handhaven en vitaminetekort te voorkomen,

eventuele klachten zoals braken, diarree en buikkrampen te voorkomen.

In deze gevallen kan het aangeraden zijn een dieet te volgen met zo weinig mogelijk vezels. Op deze manier komt er slechts een minimum aan vezels in de darm terecht.

2. DIEET

Het doel van dit dieet is het gebruik van vezels te beperken of zelfs bijna helemaal uit te sluiten.

Vezels zijn deeltjes uit onze voeding die niet worden verteerd. Ze geven de darminhoud een groter volume en bevorderen de darmfunctie.

Dit dieet is geen volwaardige voeding en mag daarom slechts voor een korte tijd gevolgd worden.

De overgang naar een normale voeding gebeurt best geleidelijk aan. Bespreek dit met je arts of diëtist(e).

3. VARIATIELIJST

BIJ VOORKEUR	TE MIJDEN
VOCHT	
Water Koffie, cafeïnevrije koffie, thee Gezeefde of heldere fruitsappen Niet bruisende frisdranken (zonder suiker) Verdunde vruchtensiroopen Vetarme bouillon Gezeefd tomaten-, groentesap	Alcohol Bruisende dranken Vruchtensappen
BROOD, GRAANPRODUCTEN, BINDMIDDELEN EN GEBAK	
Wit brood, witte pistolets, sandwiches Witte beschuit of toast Corn flakes, rice crispies Mais- , rijst- en aardappelzetmeel Witte tarwebloem, maizena (express), tapioca, vanillepoeder Droog koekje of gebak zonder chocolade, zonder vulling Cake	Bruin-, volkoren-, meergranen brood Bruin of volkoren beschuit of toast Suiker-, rozijnen-, of melkbrood Koffiekoeken, chocoladebroodjes Volkoren ontbijtgranen Muesli, cruesli Havermout, griesmeel Roggemeel of grof tarwe meel Koekjes of gebak met nootjes, rozijnen, chocolade Gebak, speculaas, peperkoek
AARDAPPELEN	
Gekookte aardappelen Gestoomde aardappelen zonder schil Puree Licht gebakken aardappelen	Frieten, kroketten
MEELSPIJZEN	
Witte, gepelde rijst Witte en gekleurde (rood, groen) deegwaren	
GROENTEN	

BIJ VOORKEUR	TE MIJDEN
<p>Goed doorkookte zachte groenten, zoals: andijvie, aubergine, aspergepunten, bloemkool, boterboontjes, broccoli, courgette (zonder schil en pit), knolselder, pompoe, prinsessenboontjes, snijboontjes, spinazie, tomaten (gepocheerd en zonder vel en pit), witloof, wortelen Bij voorkeur gemixt: artisjok, bamboescheuten, prei, selder, venkel</p>	<p>Rauwe groenten Gebakken groenten Zwaar verteerbare groenten, zoals: bruine en witte bonen, champignons, erwten, rode en witte kool, paprika, savooi, schorseneren, spruiten, ui, Olijven</p>

FRUIT EN NOTEN	
<p>Zacht, rijp fruit: banaan, geraspte appel Gestoofd en gepocheerd fruit: appel en peer Fruit op sap, compote: perziken/abrikozen op sap, appelcompote</p>	<p>Alle vers , onrijp fruit Alle gedroogd of gekonfijt fruit Alle noten</p>
MELK EN MELKPRODUCTEN	
<p>Magere en halfvolle melk Magere en halfvolle yoghurt zonder stukjes Karnemelk Pudding bereid met magere of halfvolle melk Sojamelk, sojadrink en sojapudding</p>	<p>Volle melk, milkshake, chocoladedranken (Griekse) volle yoghurt met stukjes Room, ijs Pudding bereid met volle melk</p>
KAAS	
<p>Magere smeerkaas Magere platte kaas (20+ vet) Magere, harde kaas → zonder fruit, noten en pikante kruiden</p>	<p>Volle smeerkaas Volle platte kaas Vetrijke (Franse) kazen Pindakaas</p>
EIEREN	
<p>Alle eibereidingen (max. 2stuks/ week)</p>	<p>-</p>
VLEES, VLEESWAREN EN VLEESVERVANGERS	

<p>Mager vlees, zoals: Kipfilet, kalkoenfilet, biefstuk, kalfslapje, mignonette, gebraad,... → zonder pikante kruiden en niet verwerkt met groenten</p> <p>Magere vleeswaren, zoals: Kippenwit, gebraad, paardenrookvlees, ossenrookvlees, (ontvette) hesp, rosbief, casselerrib, americain natuur,... → zonder pikante kruiden en niet verwerkt met groenten</p> <p>Tofu, tempé, quorn</p>	<p>Vette of gepaneerde vleessoorten, zoals: Gehakt, worst, schaap, spiering, schnitzel, cordon bleu, ... Vleesconserven</p> <p>Vette vleeswaren, zoals: Paté, worstsoorten, salami, vleesbrood, belegslaatsjes, ...</p> <p>Groenteburgers</p>
---	---

VIS, SCHAAL- EN SCHELPIEREN

<p>Magere vissoorten, zoals: Baars, dorade, forel, griet, kabeljauw, lotte, pangasius, pladijs, rog, schar, tarbot, tong, wijting, ... → zonder pikante kruiden en niet verwerkt met groenten</p> <p>Scampi, garnaal, krab, kreeft</p>	<p>Vette vissoorten, zoals: Zalm, tonijn, makreel, sardienen, paling Vissalades, visconserven (op olie) Kant- en klare visbereidingen Gefrituurde, gepaneerde vis</p> <p>Mosselen, oesters</p>
--	--

SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN / SAUZEN

<p>Matig gebruik van margarine, minarine, boter en olie</p> <p>Gezeefde tomatensaus, tomatenpuree, ketchup, kaas- en vissaus bereid met toegelaten bindmiddel</p>	<p>Frituurvet of frituurolie Runds- en varkensvet Gebruinde boter of margarine Alle soorten sauzen, mayonnaise, dressing</p>
---	--

SUIKER EN SUIKERWAREN

<p>Gelei of confituur zonder pitten of vellen Honing Peren- of appelsiroop Suiker, kandijnsuiker, rietsuiker, ... Gummetjes, bolletjes, ...</p>	<p>Confituur met grove stukken en pitten, marmelade Choco, chocolade, hagelslag Marsepein</p> <p>Suikerwaren die fruit of noten bevatten</p>
---	--

KRUIDEN EN SPECERIJEN

<p>Zout, tijm, laurier, tomatenpuree, vanille, kaneel, muskaatnoot, dragon, basilicum, marjolein, oregano, dille, peterselie</p>	<p>Peper, kerrie, foelie, kruidnagel, kappertje, saffraan, tafelzuur, mosterd, pickles, uitjes, augurken, Engelse sausen</p>
--	--