

DIEETAFDELING

Restenarme voeding vóór coloscopie

Diabetes

WELKE VOEDINGSPRODUCTEN KIEZEN, WELKE VERMIJDEN?

Brood & granen:

wit brood, toast of beschuiten van wit brood, geroosterd brood, pistolets, sandwiches, cornflakes natuur, rice krispies, suikervrije sandwiches.

Vermijd vers brood, volkoren brood, brood met pitten en/of granen, krentenbrood, suikerbrood, ontbijtgranen met chocolade/gesuikerd, volkoren ontbijtgranen, muesli, havermout.

Vetstof:

dieetminarine en dieetmargarine, oliesoorten.

Vermijd boter, margarine, bak- en braadvet, runds- of varkensvet.

Kaas:

magere plattekaas, magere smeerkaas en magere harde kaas.

Bv. Maredsous light, La vache qui rit regime, Effi, Philadelphia Light, Stylesse, Babybel Light, Danone magere verse kaas, Milner, Westlite, St.-Maarten light, Trenta, Belleligné, Nazareth light, Maaslander light ...

Vermijd vette kaassoorten (vanaf vetgehalte 30+ of 16% vet = 16g vet/100 g kaas).

Charcuterie:

magere vleessoorten, bv. kippenwit, kalkoenfilet, ham, rookvlees, paardenvlees, rosbief, kalbsworst, Strassbourg ...

Vermijd vleessalades en bewerkte charcuterie zoals boterhamworst, salami, paté, kipkap, bereide américain, ...

Zoet beleg:

suikervrije siroop, gelei, confituur zonder pitten of vellen.

Vermijd honing, choco, hagelslag, chocolade, peperkoek, speculaas en speculaas-pasta, pindakaas.

- Dranken:** niet-bruisend water, thee, slappe koffie, cichorei, beperkte hoeveelheid appelsap, of druivensap aangelengd met water, niet-bruisende suikervrije vruchtenlimonade.
Vermijd bruisende dranken, citrusvruchtensappen, alcoholische dranken (bier, wijn, likeur, ...).
- Soep:** vetarme soep van ontvette bouillon of vetarme bouillonblokjes.
Vermijd soep uit blik, roomsoep, gedroogde soep uit zakjes.
- Aardappelen:** gekookte of gestoomde aardappelen, puree (ook groentepuree) gemaakt met magere of halfvolle melk of sojamelk en toegestane vetstof. Aardappelen kunnen ook vervangen worden door witte rijst of deegwaren.
Vermijd gebakken aardappelen, frieten, kroketten.
- Deegwaren, rijst & bindmiddelen:** witte deegwaren (macaroni, spaghetti, vermicelli, ...), witte rijst, maïzena, tapioca, noedels.
Vermijd volkoren deegwaren en volle rijst, couscous, quinoa, eibly.
- Groenten:** in kleine hoeveelheden en enkel zacht gekookte of gestoomde groenten, bv. bloemkool, sperziebonen, snijbonen, wortelen, witloof, broccoli, andijvie, spinazie, knolselder, courgette, schorseneren, venkel ...
Vermijd rauwkost, groenten zoals tomaten, sla, komkommer, radijs, erwten, ui, champignons, paprika, savooikool, spruiten, witte en rode kool, witte en rode bonen (vezelrijke, draderige of gasvormende groenten).
- Vlees:** mager runds-, kalfs-, paarden- of varkensvlees (mignonet, filetgebraad, varkenshaasje), lamsvlees (lamsfilet), lever, kalbsfricandeau, zwezerik, gevogelte zonder vel, struisvogelsteak, wild, wild konijn.
Vermijd schapenvlees, vet lamsvlees (bv. lamsschouder), worst, spek, blikvlees, spiering, eend, gans, tam konijn, gepaneerd vlees, orgaanvlees.
- Vis & schaaldieren:** alle magere en halfvette soorten: schol, kabeljauw, schelvis, wijting, tong, rog, tarbot, heilbot, koolvis, tonijn, garnalen, kreeft, krab, mosselen, oesters.
Vermijd vette vis, bv. ansjovis, sprout, zalm, haring, paling, bokking, makreel, gerookte vissoorten, sardines, gepaneerde of gefrituurde vis.

- Kruiden:** zo weinig mogelijk gebruiken omdat ze de darmwand prikkelen. Zachte kruiden zijn bv. nootmuskaat, laurier, zout, vanille, kervel, kaneel, saffraan, dragon, kruidnagel, kleine hoeveelheid peper, groene tuinkruiden.
Vermijd look, curry, paprikapoeder, pilipili, grote hoeveelheid peper, chili, azijn.
- Sauzen:** zelfbereide vinaigrette, dressing, light mayonaise, zelfbereide melksaus met magere of halfvolle melk, zelfbereide kaassaus met magere kaas en magere of halfvolle melk, vleessaus met vetarme vleesbouillon.
Vermijd mayonaise, kant- en klare sauzen, mosterd, sauspoeders van roomsausen, ketchup, pikante sauzen, tomatensaus, pickles, sambal.
- Fruit:** zacht gekookt fruit of fruitmoes zonder pitten of vellen, opgelegd fruit in eigen sap.
Vermijd vers fruit, gedroogd fruit en alle nootsoorten, opgelegd fruit op siroop.
- Koek & dessert:** droge koeken zonder chocolade, vulling of vruchten, bv. cake, wafel, lange vingers, letterkoekjes, droge kinderkoeken, ...
Vermijd patisserie, taart, kruimeldeeg, bladerdeeg, popcorn, mueslikoek, granenreep.
- Melk-producten:** magere yoghurt natuur of suikervrije fruityoghurt, zelfgemaakte vanillepudding met magere of halfvolle melk en zoetstof, natuur sojadrinks en zelfgemaakte sojadesserts met zoetstof.
Vermijd vollemelkproducten, room, roomijs, slagroom, melkproducten met chocoladesmaak.
- Eieren:** omelet, spiegelei, hardgekookt ei.

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

t 016 80 96 80 (dagziekenhuis)

campus st.-jan

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 39 16 (dagziekenhuis)

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11 (algemeen nummer)

t 016 55 17 36 (dagziekenhuis)

www.rztienen.be

iedereen
Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



9997-NL/aug 2019