

Diëtetiek

Licht verteerbaar dieet

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

Deze folder geeft informatie over een licht verteerbaar dieet. In deze folder leggen we uit wat dit precies inhoudt en welke invloed voeding heeft.

Wat is een licht verteerbaar dieet

Een licht verteerbaar dieet is in eerste instantie gericht op gezonde voeding volgens de richtlijnen van de gezondheidsraad. Het licht verteerbare dieet kent voor iedereen een andere definitie, waardoor het lastig is om eenduidig advies op te stellen. Hierdoor is er geen richtlijn voor producten die vermeden moeten worden, maar zijn er wel producten die u minder goed kunt verdragen. Vetrijke of vezelverrijkte producten kunnen bijvoorbeeld het spijsverteringskanaal extra belasten en dat kan zorgen voor maag- en darmklachten. In overleg met uw diëtist, kan er een advies op maat gemaakt worden, zodat u weet welke producten u kunt eten en drinken of tijdelijk beter kunt vermijden.

Algemene richtlijnen

- Eet rustig en kauw goed op het eten
- Zorg voor voldoende variatie binnen het eetpatroon
- Eet regelmatig, 3 hoofdmaaltijden en 3 keer met een klein tussendoortje
- Probeer geen maaltijden over te slaan
- Drink voldoende, minimaal 1,5L vocht per dag
- Zorg voor een gezond gewicht

Voedingspatroon volgens de richtlijnen

	19-50 jaar	51-69 jaar	Ouder dan 70 jaar
Groente	250 gram	250 gram	250 gram
Fruit	2 stuks	2 stuks	2 stuks
Brood (sneetjes)	4-5 (vrouw) 6-8 (man)	3-4 (vrouw) 6-7 (man)	3-4 (vrouw) 4-6 (man)
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	200-250 gram	150-200 gram	150-200 gram
Melkproducten (porties)	2-3	3	4

Kaas	2 plakken (40 g)	2 plakken (40 g)	2 plakken (40 g)
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	100-125 gram	100-125 gram	100-125 gram
Smeer- en bereidingsvetten	40 gram (vrouw) 65 gram (man)	40 gram (vrouw) 65 gram (man)	35 gram (vrouw) 55 gram (man)
Dranken (inclusief melk)	1½-2 liter	1½-2 liter	1½-2liter

Bron: Voedingscentrum

Lijst met producten voor licht verteerbare voeding

Brood en graanproducten

Voorkeursproducten	Producten vermijden
Licht bruinbrood (eventueel geroosterd), witbrood, beschuit, knäckebröd, toast, matses, ontbijtkoek, witte of bruine bolletjes, creamcrackers	Roggebrood, volkorenbrood, krenten- en rozijnenbrood, mueslibrood, luxe broodjes en croissants
Gekookte aardappelen, aardappelpuree zonder kruiden of boter, aardappelkruim, gekookte mie, rijst, macaroni en spaghetti	Gebakken of gefrituurde aardappelen, zilvervliesrijst, volkorenmacaroni, stampot, peulvruchten, Indische of Chinese gerechten, pizza en kant-en-klare producten uit blik of diepvries

Broodbeleg

Voorkeursproducten	Producten vermijden
Magere vleeswaren zoals rookvlees, rosbief, fricandeau, magere achterham, gekookte lever, tong, kalkoen- en kiprollade, kip- en kalkoenfilet. Magere rundergehakt en - cornedbeef	Gekruide, gerookte, gepekeldde vette vleeswaren, alle worstsoorten, leverpastei, paté, spek, bacon, schouderham, filet americain, kant en klare vleessalades, kroketten en frikadellen
Ongekruide kaas of smeerkaas, Hüttenkäse, Cottage cheese, Zwitserse strooikaas	Roomkaas, komijnkaas, gekruide kaas en schimmelkaas
Zacht gebakken omelet, roerei en eiwit Rauwkost, met uitzondering van koolsoorten, ui, prei en paprika	Hard gebakken ei en hard gekookt ei Rauwkost van kool, ui, prei en paprika
Zoet beleg: Jam, honing, stroop, gelei, vruchtenhagel, anijshagel en (basterd)suiker, chocolade hagel	Zoet beleg: chocolade pasta, notenpasta en pindakaas

Jus en Sauzen

Voorkeursproducten	Producten vermijden
Magere jus (van afgekoelde jus het gestolde vet verwijderen), sauzen van magere jus eventueel verdunnen met bouillon of groentenat en bijbinden met bloem of maïzena.	Vette en scherp gekruide jus of saus, bijvoorbeeld goulashsaus, kerriesaus, smeltjus, kant-en-klare sauzen, mayonaise, slasaus en fritessaus
Aan de jus of saus kan worden toegevoegd: juspoeder, justabletten, juskorrels of tomatenpuree, champignons	

Vlees, Wild en gevogelte

Voorkeursproducten	Producten vermijden
Magere vleessoorten zoals runderlapje, sukadelapje, doorbakken biefstuk, doorbakken rosbief en doorbakken tartaar, mager poulet, runder- of kalfsgehakt, mager kalfsvlees, paardenvlees, varkenshaasje, varkensoester, magere fricandeau, lever, nier, tong, zwezerik en mager lamsvlees Het vlees iets aanbakken, stoven, grillen of koken	Vet, gekruid, gepaneerd, hard gebakken vlees, spek, worstsoorten, vet varkensvlees, vet lamsvlees, schapenvlees en rauw vlees zoals rosbief
Haantje, kip zonder vel, haas, fazant, patrijs, konijn en kalkoen	Eend, gans, kip met vel en tam konijn

Vis

Voorkeursproducten	Producten vermijden
Magere vissoorten zoals schol, kabeljauw, tong, schelvis, rog, wijting, tonijn, koolvis, tarbot, schar, poon, forel, garnalen, mosselen, kreeft en krab De vis koken of stoven met bijvoorbeeld wat zout, citroensap, wortel, peterselie en tomatenpuree. De visbouillon eventueel bijbinden met bloem of maïzena	Vette vis zoals ansjovis, paling, sprot, makreel, zalm, zure en zoute haring, gebakken, gerookte, gezouten, gemarineerde of gepaneerde vis, vissticks en visconserven

Fruit en Groenten

Voorkeursproducten	Producten vermijden
Rijp fruit en fruit uit blik of pot zonder velletjes en pitjes	Onrijp en/of hard fruit, citrusvruchten zoals sinaasappelen en grapefruit, druiven.
Groenten zoals, andijvie, rode bieten, bloemkool, doperwten, koolrabi, witlof, peultjes, postelein, raapstelen, koolraap, snijbonen, sperziebonen, spinazie, wortelen en zuurkool	Groenten zoals koolsoorten (wel bloemkool en zuurkool), ui, prei, paprika en spruitjes Diepvriesgroenten à la crème en groenten uit het zuur

Dranken

Voorkeursproducten	Producten vermijden
Halfvolle of magere melk, karnemelk, drinkyoghurt met vruchtensmaak, thee, magere chocolademelk, vruchtensappen, limonade zonder prik, ongekruid tomatensap, groentesap, magere kruiden bouillon, slappe koffie met veel koffiemelk	Sterke thee, sterke koffie, zwarte koffie, sterke chocolademelk, volle melkproducten, koolzuurhoudende dranken zoals frisdranken en mineraal water met koolzuur Alcohol in overleg met uw arts
Uitgaan van magere niet te kruidige bouillon, bijvoorbeeld van een bouillontablet of zelf getrokken van mager vlees.	Soepen gebonden met een roux (=boter en bloem) Scherp gekruide en vette soep zoals uien-, kerrie-, goulash- en peulvruchtensoep Gebonden soepen uit blik

Nagerechten

Voorkeursproducten	Producten vermijden
Vla of pudding, yoghurt, magere kwark, hangop, vruchtenmoes, compote, beschuit met bessensap of vruchtenmoes	Chocoladevla, vla met hard vulsel bijvoorbeeld nootjes, ijs, gebakken nagerechten zoals pannenkoeken, oliebollen en poffertjes

Hartige en zoete tussendoortjes

Voorkeursproducten	Producten vermijden
Droge biscuits, lange vingers, eierkoeken, ontbijtkoek, vruchtenkoekjes, zuurtjes, schuimpjes, pepermint, Japanse mix en pepsels	Alle gebak, pinda's chips, noten, zoutjes, chocolade, gefrituurde producten zoals kroketten, loempia's, frikadellen, nasiballen en ijs

Overige

	Voorkeursproducten	Producten vermijden
Kruiden / specerijen	Kaneel, peterselie, selderij, vanille en tomatenpuree, azijn, citroensap, nootmuskaat en verse kruiden	Peper, kerrie, sambal, ketjap, tabasco, mosterd, tomatenketchup, tafelzuren, piccalilly en kruidenazijn
Bindmiddelen	Bloem, aardappelmeel, maïzena, custard, griesmeel, cornflakes, brinta, havermout, rijst, vermicelli, macaroni, gelatine, bambix, puddingpoeders, zelfrijzend bakmeel en volkorenmeel	Gort, muesli, roggemeel, volkoren pannenkoekenmeel en cakemeel
Vetten	Halvarine, (dieet) margarine	Bak- en braadvet, frituurvet, rundvet en reuzel en roomboter

Wegen

Regelmatig wegen is een eenvoudige manier om te zien of u voldoende voeding binnenkrijgt. Met regelmatig wordt bedoeld 1 keer per week, bij voorkeur op een vaste dag en tijdstip in de week (bijvoorbeeld maandagochtend na het opstaan en toiletbezoek).

Vragen, gewichtsverlies of andere problemen met het eten?

Wanneer het met bovenstaande adviezen toch moeilijk is om op gewicht te blijven of voldoende te eten kan een verwijzing naar de diëtist verstandig zijn. Hiervoor kunt u contact opnemen met uw behandelend arts of diëtist.

Meer informatie

Heeft u naar aanleiding van deze informatie vragen, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek van Alrijne Ziekenhuis. De diëtisten zijn op werkdagen bereikbaar van 08.00 tot 12.00 uur en van 13.00

tot 16.00 uur, via telefoonnummer 071 582 8047.