



Voedingsadvies

Bij galaandoeningen

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel.+32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste

Deze brochure bevat een uitgebreid voedingsadvies. Het is gebaseerd op wetenschappelijke informatie en de deskundigheid van onze diëtisten.

Heeft u na het lezen nog vragen, aarzel dan niet om ons te contacteren.

De diëtisten
089 80 68 10

INHOUDSTAFEL

1. Inleiding	3
2. Voedingsdriehoek	4
3. Bewegingsdriehoek	5
4. Voedingsadvies	6
5. Richtlijnen	7

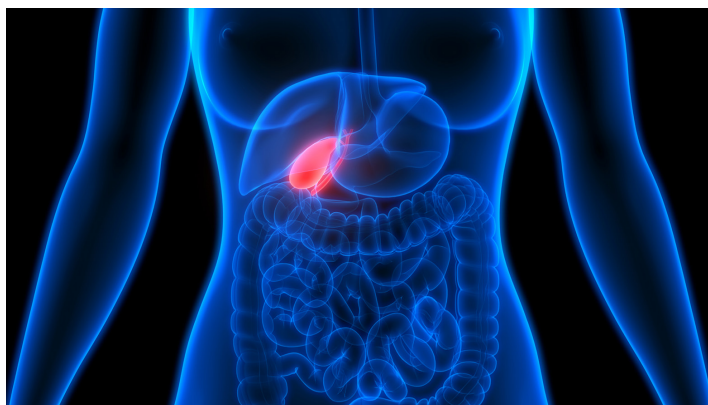
Inhoudsverantwoordelijke: Mevr. D. Buekers
(Diensthofd Diëtietiek) | April 2026

01 INLEIDING

De galblaas dient als opslag voor de galvloeistof die geproduceerd wordt in de lever. Deze galvloeistof helpt bij de vertering van voedingsstoffen in de darm en verbetert de opname van vetten.

Omdat de gal in de lever wordt aangemaakt, is het mogelijk om te leven zonder galblaas. Na de maaltijd trekt de galblaas samen en komt de galvloeistof via de galwegen in de darmen terecht. Bij de verwijdering van de galblaas zal de galvloeistof in kleine hoeveelheden rechtstreeks naar de dunne darm vloeien. Vetrijke maaltijden kunnen hierdoor klachten veroorzaken.

Galstenen kunnen door verschillende oorzaken ontstaan. Ze kunnen in de galblaas zitten of in de galwegen terechtkomen. Wanneer de galvloeistof niet meer kan doorstromen, kan dit klachten geven en kan het ook een ontsteking van de galblaas veroorzaken. Dit kan pijn in de rechter bovenbuik geven. Wanneer de maaltijden goed verdeeld worden over de dag, blijft de galvloeistof goed in beweging en is er minder kans op galsteenvorming.



02 VOEDINGSDRIEHOEK

De voedingsdriehoek geeft weer wat de voorkeur krijgt en wat er beter beperkt wordt. De plaats van een voedingsmiddel in de voedingsdriehoek weerspiegelt het effect op uw gezondheid.

Helemaal bovenaan staat water. Daaronder is de voedingsdriehoek onderverdeeld in drie zones: donkergroen, lichtgroen en oranje. Naast de voedingsdriehoek bevindt zich de rode bol, de restgroep. Voor een gezond voedingspatroon kiest u best voor voedingsmiddelen uit de voedingsdriehoek en beperkt u zoveel mogelijk producten uit de rode bol. Dat komt zowel uw gezondheid als het milieu ten goede.



VOEDINGSDRIEHOEK

Gezond én duurzaam eten. Wat is dat en hoe doe je dat precies? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het helder samen in de voedingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

- 1 Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.
- 2 Beperk producten van dierlijke oorsprong.
- 3 Drink vooral water.
- 4 Beperk ultrabewerkte producten tot een minimum.
- 5 Varieer en zoek alternatieven. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente.



Varieer en zoek alternatieven



Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen



Eet bewust en met mate



Pas je omgeving aan



Werk stapsgewijs



Geniet van wat je eet!

03 BEWEGINGSDRIEHOEK



BEWEGINGSDRIEHOEK

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen. Wat is dat en hoe pak je dat aan? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het samen in de bewegingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

- 1 **Zit minder lang stil én beweeg meer.**
Wil je nog actiever en fitter worden? Vervang dan licht intensieve activiteiten door matig intensieve bezigheden. Wandel bijvoorbeeld eens stevig door.
- 2 **Pak het stap voor stap aan.** Geef niet op bij een terugval. Zo is élk beetje beweging beter dan niks.
- 3 **Ga voor een gezonde gewoonte en wissel elke dag zitten, staan en bewegen af.**
- 4 **Varieer.** Probeer niet alleen in je vrije tijd minder te zitten en meer te bewegen. Denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.
- 5 **Vervang minder gezonde keuzes door gezonder gedrag.** Zit je vaak stil? Sta dan geregeld even recht of maak een ommetje.
- 6 **Zitten, staan en bewegen afwisselen zorgt voor een goed en fit gevoel. Kies voor iets wat je graag en met volle overtuiging doet.** Zo zet je gemakkelijker die eerste stappen en houd je vol.
- 7 **Stel een plan op en bepaal wat je gaat doen, waar, wanneer, hoelang en met wie.** Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en oplossingen daarvoor.
- 8 **Pas je omgeving aan** zodat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen in het zicht, of leg je stappenteller elke avond op je nachtkastje.

04 VOEDINGSADVIES

Algemene aandachtspunten:

- Neem kleine, frequente maaltijden;
- Vermijd zware inspanningen voor en na de maaltijd;
- Gebruik vezelrijke voedingsmiddelen zoals grof brood, groenten en fruit, volkoren deegwaren;
- Vermijd alcohol;
- Let op met verborgen vetten bv. vleeswaren, vet vlees, volle zuivel-producten,...

05 RICHTLIJNEN

De voedingsmiddelen in de kolom 'aanbevolen' zijn de beste keuze. De kolom 'te mijden' bevat voedingsmiddelen die als minder goed beschouwd worden. Geen enkel voedingsmiddel dat hierin vermeld staat, is strikt verboden maar kan wel klachten geven.

Dranken

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
Water, bruiswater, gearomatiseerd water, Koffie, thee (niet te sterk) In beperkte mate: fruitsap, groentesap, smoothie, (Light) frisdranken, energydranken en sportdranken	Sterke koffie, thee Alcoholische dranken

Groenten

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
Verse groenten	Groenten bereid met vetstof en/of met vetrijke saus (bv. roomsaus, mayonaise, ...)
Onbereide diepvriesgroenten	Bereide diepvriesgroenten Groentechips en groentefrietjes
Tomatenpuree	Groentespread en tapenades
Groentesoep met magere bouillon, zonder room of vlees	Groentesoep met vetstof, vette bouillon, room en/of vlees Soep o.b.v. pakjes
Conserven of gepekeld groenten	Olijven

Fruit

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
Vers fruit Diepvriesfruit zonder toevoeging Fruit uit blik of glas Gedroogd of gevriesdroogd fruit Confituur, stroop, ...	Avocado

Brood, beschuit en ontbijtgranen

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
Huishoudbrood (bij voorkeur grijs-, bruin-, volkoren-, rogge- of meergranenbrood)	Suiker-, rozijnen-, noten- of melkbrood
Pistolet, piccolo, turks brood, stokbrood of pitabrood (bijvoorkeur volkoren)	Sandwich Croissant, koffieboterkoeken
Beschuit, cracker, knäckebröd (bijvoorkeur volkoren)	
Meel en broodmix (bijvoorkeur volkoren)	
Rijstwafel en varianten o.b.v. maïs, spelt,... (bij voorkeur volkoren)	Rijstwafel met chocolade
Havervlokken, haverhout, muesli, granola zonder chocolade of noten	Muesli en/of granola met chocolade of noten
Volkoren ontbijtgranen zonder chocolade of noten	Ontbijtgranen met chocolade of noten
(Instant) bindmiddel (bloem, maïzena, ...) zonder vetstof	Instant bindmiddel met vetstof
Droge koekjes (bv. petit beurre, boudoir, nic nac, ...), peperkoek	Cake, boterkoekjes, speculaas, koekjes met chocolade/noten, ...

Aardappelen, rijst en deegwaren

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
Aardappelen: gekookt, gestoomd of in de schil gekookt	Gebakken aardappelen, kant- en klare aardappelbereidingen
Puree bereid met magere melk, zonder boter/eidooier	Puree bereid met (half)volle melk/ boter/eidooier Aardappelpuree in poedervorm
Deegwaren en rijstnoedels (bijvoorbeeld volkoren)	(Oven)frietten, kroketten, gratin
Rijst (bijvoorbeeld volkoren), zilvervliesrijst, bulgur, voorgekookte tarwekorrels, couscous, quinoa, gierst, gerst, boekweit, amarant, freekeh	(Light) chips

Peulvruchten en vleesvervangers

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
Peulvruchten (linzen, kikkererwtten, bruine en witte bonen,...) Zelfbereide hummus (zonder olie) Ongepaneerde vleesvervangers zoals: tofu, quorn, tempé, seitan Eiwit	Sojabonen Producten o.b.v. peulvruchten (bv. hummus) Vleesvervangers zoals: (gepaneerde) groenteburgers, gepaneerde quorn, kaasburgers Eidooier en eibereidingen

Noten en zaden

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
	Alle noten en zaden Kokosnoot Nootjes met korstje (bv. paprika-nootjes) Nootjes met chocolade (bv. M&M's) Chocopasta, notenpasta

Oliën en vetten

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
Smeervetten (dun laagje smeren): minarine (max 25% vetgehalte)	Zachte margarine (smeerbaar bij koel-kasttemperatuur)
	(Halfvolle) boter
Bereidingsvetten (beperkt ge- bruik): zachte bak- en braadvet- ten (vlootje of vloeibaar)	Reuzel, ossewit Harde margarines (in blok/wikkel verpakt)
Alle oliën (kleine hoeveelheden)	Palm- en kokosolie
	Frituurolie
	Frituurvet (vast bij koelkasttempe- ratuur)

Vis, schaal- en schelpdieren

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
Verse en diepgevroren magere vis: onbereid en niet gepaneerd (bv. baars, kabeljauw, rog, tarbot, tong, tonijn, wijting, schelvis, schar, schol, snoek, dorade, pieterman, pladijs, heibot, ...) Schaal- en schelpdieren Surimi	Vette vis (zalm, zalmforel, makreel, sardienen, ansjovis, rolmops, bokking, haring, forel, paling, botervis, sprot) Vis met toevoeging van mayonaise of olie Vissalades Gefrituurde visproducten zoals calamaris en garnaalkroketten Gerookte of gepaneerde vis

Vlees

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
Mager rundvlees (bv. biefstuk, rosbief, tournedos, rundergehaakt, chateau briand, entrecote, ...)	Gepaneerd vlees (bv. schnitzel)
Mager kalfsvlees (bv. entrecote, kalfsgebraad, kalfslapje, ...)	Vers gehakt en gehaktbereidingen varken, varken-rund, varken-kalf (bv. hamburger)
Mager varkensvlees (bv. varkensgebraad, filet-kotelet, varkens-mignonette, varkenshaas, ...)	Spek, ribbetjes, spiering-kotelet
Mager lamsvlees (bv. lamsfilet)	Orgaanvlees
Paardenvlees: alle soorten	Schapenvlees
Wild: alle soorten	
Gevogelte: kalkoenborst, kipfilet, kippenbout (zonder vel), kalkoen-lapje, kalkoengebraad, struisvogel, duif, ...)	Eend, soepkip, kippengehakt en kippenworst
Magere vleeswaren: rookvlees (rund/paard), rauw ham, gekookte ham, beenham, schouderham, kalkoenham, kippenwit, rosbief, casselerrib, kalfsgebraad, kip-rollade, varkensgebraad	Vette vleeswaren: Filet américain, beuling, paté, vleessalades, salami (light), boterhamworst, rookworst, vleesbrood, ontbijtspek, ...

Melk en alternatieven

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
Magere melk, Kefir, Ayran, karnemelk	(Half)volle melk Chocolademelk
Magere yoghurt, drinkyoghurt, Griekse yoghurt of Skyrr	(Half)volle yoghurt, drinkyoghurt, Griekse yoghurt of Skyrr
Desserten o.b.v. magere melk (bv. pudding, rijstpap, griesmeelpap, ...)	Dessert o.b.v. (half)volle melk/room (bv. roomijs, chocomousse, tiramisu,...) Dessert/dranken o.b.v. chocolade
Sojadrink natuur en sojabereidingen (zonder chocolade)	Slagroom, room, plantaardig alternatief voor room, light room
Koffiemelk met 0% vet	Gewone koffiemelk
Rijstmelk, havermelk, amandelmelk (zonder chocolade)	

Kaas

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
<i>≤ 20g vet /100g kaas</i> Magere plattekaas, verse kaas met fruit, Cottage Cheese Magere zachte kaas, verse light kaas, zachte verse geitenkaas, harde kaas 30+, mozzarella light, ricotta Magere smeerkaas	<i>> 20g vet/100g kaas</i> (Half)volle plattekaas, verse roomkaas Harde kaas 40+ en hoger, mozzarella, kruidenkaas, mascarpone Vette smeerkaas Franse zachte kazen, feta, harde geitenkaas, volle verse kaas, Snacks met kaas(smaak) Kaaskroket Zoute snacks met kaas/kaas-smaak (bv. chips en borrelhapjes) Dipsaus met kaas

Specerijen en sauzen

AANBEVOLEN	TE MIJDEN
Zachte kruiden (bv. oregano, tijm, laurier, dragon, marjolein,...)	Sterke of pikante kruiden
Specerijen (bv. kaneel, peper)	
Zelfbereide magere yoghurt- of plattekaassausjes	(Light) mayonaise, dressing, vinaigrette
Sojasaus, ketjap	Fantasiesauzen (bv. samurai, andalouse, bickysaus,...)
Ketchup, mosterd, pickles	Sambal

Restgroep

In de restgroep vindt u:

- **alcoholische dranken en alcoholvrije alternatieven;**
- suikerrijke dranken en light versies;
- suikerrijke voedingsmiddelen;
- **vetrijke snacks en fastfood;**
- **bewerkt vlees.**

Deze producten zijn niet nodig voor een evenwichtige voeding en kunnen bij te hoge inname zelfs de gezondheid schaden. Ze zijn ongezond, maar helaas ook aantrekkelijk. Iedereen bezwijkt al eens voor deze genotsmiddelen. Op zich geen probleem zolang ze maar een klein deel van uw dagelijkse voedingsinname vormen.

De vetgedrukte voedingsmiddelen zijn best te vermijden aangezien zij een hoog vetgehalte hebben of alcohol bevatten en deze de klachten kunnen verergeren.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be