

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Maagdarmsparende voeding

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 patiënt,

Er werd aan u een maag-
en darmsparende voeding
voorgeschreven.

Indien er na het lezen van deze
brochure nog vragen zijn kan
u ons contacteren op volgende
nummers:

Ellen Franco
089/80 68 41

Evelien Truijen
089/80 68 42

Liesbeth Smeets
089/80 68 44

Michaela Bellemans
089/80 68 45

Valerie Smeets
089/80 68 46

INHOUDSTAFEL

1. Dranken	4
2. Groenten	5
3. Soep	6
4. Fruit	7
5. Volle granen en aardappelen	8
6. Peulvruchten en vleesvervangers	11
7. Noten, zaden en pitten	12
8. Smeer- en bereidingsvet	13
9. Vis	14
10. Vlees	15
11. Melkproducten	17
12. Kaas	18
13. Eieren	19
14. Andere	20
15. Zout, kruiden en specerijen	22
16. Uitbreiding van de maagsparen- de voeding naar een normale gezonde voeding	23

Een **maag- en darmsparende voeding** is meestal tijdelijk aangewezen om het spijsverteringsstelsel tot rust te brengen. Het gaat vooral om een vezel- en vetarme voeding. Pikant voedsel, cafeïne en bruisende dranken worden afgeraden.

- Neem voldoende tijd voor de maaltijden, eet rustig en kauw goed.
- Neem kleine, frequente maaltijden; eet liever zes kleine dan drie grote maaltijden per dag.
- Let op de bereidingstijd, beetgare voedingsmiddelen verteren minder gemakkelijk dan goed gaar gekookte voedingsmiddelen.
- Drink niet tijdens het eten.
- Rust even na iedere maaltijd.
- Vermijd te warme, te koude en/of pikante voedingsmiddelen en dranken.
- Cafeïnerijke en bruisende dranken worden afgeraden.
- Rook niet of zo weinig mogelijk, roken stimuleert de maagzuursecretie. Indien je niet kan stoppen met roken, rook dan na de maaltijd.
- Kauw geen kauwgom, dit stimuleert eveneens de maagzuursecretie.
- Zorg voor een goede mondhygiëne.

Deze voedingsrichtlijnen worden enkel toegepast tijdens het verblijf in het ziekenhuis en in de periode in de thuissituatie volgend op de ziekenhuisopname.

Het is dus geen permanente of blijvende voedingsaanpassing. Houd de richtlijnen aan tot de eerstvolgende controle bij de arts.

Voor de uitbreiding van deze voeding zie p. 23.

01 DRANKEN

Het menselijk lichaam bestaat voor 65% uit water. Water is dus het belangrijkste onderdeel van ons lichaam, en we kunnen niet zonder. Je hebt elke dag 1,5 liter water nodig bovenop het vocht dat al in de voeding zit. Spreid de inname goed over de dag en vermijd te warme en te koude dranken.

Goede keuze	Minder goede keuze
Water	Bruiswater
Kruideninfusie, slappe thee	Sterk getrokken witte, groene of zwarte thee
In beperkte mate: druiven-, ananas- en appelsap, water met grenadine	Frisdranken, citrussap: sinaasappelsap, pompelmoessap,...
Indien dit verdragen wordt: een kleine hoeveelheid slappe koffie, eventueel met afgeroomde melk	Grote hoeveelheden koffie (ook cafeïnevrij)
	Alcoholische dranken

02 GROENTEN

In een normale gezonde voeding wordt aangeraden om een grote groenteportie (300g per dag) te gebruiken. Bij een maag- en darmsparende voeding is dit niet anders. Wel kan je best de inname verspreiden over de verschillende maaltijden en kleinere porties per keer nemen. Verwijder harde schillen en pitten en laat de groenten goed gaar koken of stomen. Gewokte, gebakken en rauwe groenten zijn zwaar verteerbaar en dus af te raden. Maak melksauzen van halfvolle melk, gebonden met maïzena of bloem. Mijd room- en kaassaus.

Goede keuze	Minder goede keuze
Gemixte andijvie, bloemkool, broccoli, geschilde en ontpitte courgette, knolselder verwerkt in stampot, pompoen, het witte deel van de prei, fijngesneden prinses- of snijboontjes zonder ui of mayonaise, romanesco, sojascheuten, gemixte of gehakte spinazie, rijpe tomaten zonder vellen of pitten, venkel, witloof, wortelen	Artisjok, augurk, avocado, bieten, champignons, kappertjes, koolsoorten met uitzondering van bloemkool en broccoli, paksoi, paprika, peulvruchten (vb. linzen, kikkererwten, erwten, bruine, witte en rode bonen), rabarber, schorseneren, selder, spruiten, ui, zilveruitjes Rauwkost
Tomatenpuree Voor de saus bij de groenten zie pagina 21	Groenten bereid met vetstof Groenten met vette sauzen, roomsauzen, mayonaise, vinaigrette... Bereide groentegerechten: vb. groentespread, tapenades,..

03 SOEP

Neem de soep eventueel tussendoor of een uurtje voor de hoofdmaaltijd. Gebruik geen ui of look. Het wit van de prei is een goed alternatief voor ui. Vetarme bouillonblokjes mogen gebruikt worden om de soep op smaak te brengen.

Goede keuze	Minder goede keuze
Ontvette bouillon	Vette bouillon
Zelfbereide magere groentesoep bereid met de toegelaten groenten en met vetarme bouillonblokjes of getrokken van mager vlees. Eventueel koud laten worden en vet eraf scheppen	Peulvruchtensoepen, zoals erwten- en bonensoep Soepen van zwaar verteerbare groenten zoals uien-, champignon- en preisoep Gekochte soep, soep in blik Soep met vetstof, room, korstjes, bolletjes,... Kant-en-klare soep: vers, diepvries, pakjes, tetrabrik en blik

04 FRUIT

In een gezonde voeding worden twee tot drie stukken fruit per dag aangeraden. Voel wat je kan verdragen. In het begin kan je kiezen voor opgelegd fruit, gestoomd fruit of fruitmoes. Daarna kan je overgaan naar eventueel één stuk zacht, rijp en geschild fruit. Bouw langzaam op.

Goede keuze	Minder goede keuze
Rijpe peer, appel, banaan, meloen en druiven zonder pitten of schillen	Onrijp en ongeschild fruit Gekonfijt fruit
Opgelegd fruit van de toegelaten soorten	Gedroogd fruit zoals gedroogde pruimen, dadels, krenten, rozijnen en vijgen.
Gestoomd fruit	Steenfruit zoals kersen, pruimen, perziken.
Fruitmoes	Citrusfruit zoals sinaasappel, pomelmoes, citroen,...
	Ananas, passievrucht, kiwi
	Olijven

05 VOLLE GRANEN EN AARDAPPELEN

5.1 Brood, beschuiten en ontbijtgranen

In een normale gezonde voeding kiezen we beter voor volkorenproducten maar om de spijsvertering minder te belasten is het aangewezen de vezel- en vetinname tijdelijk te beperken.

Goede keuze	Minder goede keuze
Wit brood, melkbrood, stokbrood, piccolo's	Grijs-, bruin-, meergranen-, rogge-, volkoren- of meergranenbrood
Witte beschuiten, rijstwafels, cracottes, knäckebrood,...	Volkoren beschuiten, rijstwafels, cracottes, knäckebrood,...
Ontbijtgranen zonder chocolade of noten	Ontbijtgranen met chocolade of noten Havermout, brinta Granola, cruesli, muesli
Wit meel en witte broodmix	Volkoren meel en broodmix Rozijnenbrood, suikerbrood, notenbrood, sandwiches, chocoladebroodjes, croissants, boterkoeken, koffiekoeken,.. Alle soorten koek en gebak

5.2 Graanproducten

Goede keuze	Minder goede keuze
Witte deegwaren (zonder eieren) zoals spaghetti, lasagne, macaroni...	Volkoren en zelfbereide deegwaren met eieren.
Witte Rijst, vermicelli, couscous, gierst, gerst, amarant, rijstnoodles,...	Volkoren rijst, gekookte tarwekorrels (bulgur, Ebly®), boekweitmeel, freekeh, quinoa
Witte bloem, meel, instant bindmiddelen zonder vetstof	Volkoren bloem, instant bindmiddelen met vetstof
	Kant-en-klare bereidingen met deegwaren of rijst

5.3 Aardappelen

Let op de bereidingswijze. Gebruik geen vetstof om je aardappelgerecht klaar te maken en gebruik geen vette saus (mayonaise, jus,...). Kook de aardappelen goed gaar.

Goede keuze	Minder goede keuze
Aardappelen: gekookt, gestoomd of in de schil gekookt	Gebakken aardappelen
Aardappelvlokken en puree bereid met magere of halfvolle melk en kruiden zonder vetstof en eidooier	Kant-en-klare aardappelbereidingen
	Gefrituurde aardappelbereidingen, ovenfriten
	Puree met vetstof, eidooier of volle melk
	Gratin

06 PEULVRUCHTEN EN VLEESVERVANGERS

Peulvruchten zijn gezond maar momenteel te zwaar verteerbaar en worden voorlopig niet aangeraden.

Onbewerkte vleesvervangers bevatten geen vezels en amper vetten.

Daarmee zijn ze wel toegelaten in een maag-darmsparende voeding. Wel zijn er veel sterk bewerkte producten waar vetten aan toegevoegd zijn zoals humus, vegetarische burgers,.. Deze worden best vermeden.

Goede keuze	Minder goede keuze
Vleesvervangers: Ongepaneerde en niet gekruide quorn (Mycoproteïne), seitan (tarwegluten), tempé of tofu	Peulvruchten Kikkererwten, linzen, bonen (rode, witte, bruine,...) Producten op basis van peulvruchten (vb. hummus) Gepaneerde vleesvervangers Kaasburgers, groenteburgers, Sterk gekruide vleesvervangers (vb. gekruide tofu- of quornreepjes)

07 NOTEN, ZADEN EN PITTEN

Noten, zaden, pitten zijn gezond maar momenteel te zwaar verteerbaar en tijdelijk niet toegelaten. Wanneer er mag worden uitgebreid, begin dan terug met zeer kleine hoeveelheden noten, zaden of pitten toe te voegen aan het menu.

08 SMEER- EN BEREIDINGSVET

Vetten hoeven niet weggelaten te worden uit de voeding maar worden best zuinig gebruikt. Gebruik een mespunt per sneetje en een eetlepel per persoon om de warme maaltijd te bereiden. Laat de margarine smelten, niet bruinen. Mijd gefrituurde gerechten. Vetstoffen met een goede vetzuursamenstelling bevatten: maximum 1/3 verzadigde vetzuren ten opzichte van het totale vetgehalte.

Goede keuze: beperkt gebruik	Minder goede keuze
Om te bakken: Margarine met een goede vetzuursamenstelling	Om te bakken: Margarine met meer dan 1/3 verzadigd vet ten opzichte van het totaal vetgehalte Melkerijboter
Plantaardige olie	Hard frituurvet, frituurolie
Om te smeren: Minarine met een goede vetzuursamenstelling en maximaal 25% vet	Om te smeren: Minarine met meer dan 1/3 verzadigd vet ten opzichte van het totaal vetgehalte Melkerijboter

09 VIS

We raden aan om je vlees één à twee keer per week te vervangen door vis. Let wel op: vette vis is gezond, maar momenteel te zwaar verteerbaar. Maak de vis niet te vet klaar, gebruik liever bereidingswijzen zoals stomen, klaarmaken in papillot, koken, pocheren of licht bakken. Paneer de vis niet en wentel hem niet door de bloem.

Goede keuze	Minder goede keuze
Magere vissoorten: Alaska pollak, inktvis, kikkerbil, koolvis, oester, roodbaars, bot, forel, kabeljauw, leng, rog, schar, schelvis, schol, snoek, snoekbaars, spiering, griet, pladijs, tarbot, tong, tonijn, victoriabaars, wijting, zeeduivel, zeelt, zeewolf	Vette vissoorten: ansjovis, forel, heilbot, karper, zeebrasem, zwaardvis, botervis, bokking, haring, makreel, paling, sardines, sprot, zalm Gekochte vissalades, vette vis in gelei
Schaal- en schelpdieren	Visconserven bereid met olie of saus, zoals ansjovis, pilchards, sardines
Tonijn op eigen nat (naturel)	Vis uit bokaal met mayonaise en/of ui Kaviaar Gefrituurde vis, gepaneerde vis, visburgers

10 VLEES

Mijd vet, gepaneerd, taai en draderig vlees en bereide vleesgerechten. Het vlees niet te hard bakken, gebruik liever bereidingswijzen zoals koken, stomen, licht braden, of maak je vlees klaar in de oven. Serveer bij vlees geen vette sauzen, het aangelengde vleesnat mag je licht binden. Gebruik geen pikante kruiden. Verwijder steeds het zichtbaar vet en verwijder steeds het vel bij gevogelte.

Goede keuze	Minder goede keuze
Mager kalfsvlees: entrecote, fricandeau, gebrad, schenkel, kalfslapje, kotelet, tong. Mager rundsvlees: biefstuk, gebrad, chateau briand, lenderolade, rosbief, schenkel, tournedos, rundgehakt, entrecote, stoofvlees Mager varkensvlees: mignonette, oester, gebrad, lapje, filet-kotelet, haasje Paardenvlees: alle soorten Mager lamsvlees: lamsfilet, lamboutlapje Gevogelte: kalkoenborst, kipfilet, kippenbout zonder vel, kalkoenlapje, kalkoengebrad, struisvogel, duif Wild: alle soorten (opgelet met zware sauzen)	Vet kalfsvlees: kalfsgehakt, kalfsworst Vet rundsvlees: hamburger, tong en braadworst Schapenvlees: alle soorten Vet varkensvlees: gehakt, karbonades, tong, braadworst, ribbetjes, spek, halskotelet Vet lamsvlees: gehakt, schouder, karbonade, bout en zadel Gevogelte: eend, soepkip, kippenworst en kippengehakt Tam konijn Orgaanvlees: lever, nieren

Goede keuze	Minder goede keuze
Magere vleeswaren: rookvlees van paard of rund, magere gekookte ham, kalkoenham, kippenwit, rosbief, casselerrib, kalfsgebraad, kiprollade, varkensgebraad	Vette vleeswaren: (light)salami, snijworst, rookworst, boterhamworst, paté, vleesbrood, ontbijtspek, filet américain, vleessalades met mayonaise,...

11 MELKPRODUCTEN

Dagelijks worden drie porties melkproducten of calciumrijke vervangproducten aangeraden. Soms kunnen melk- en melkbereidingen spijsverteringsklachten (diarree, een opgeblazen gevoel) geven. Indien dit het geval is, kan de melk vervangen worden door lactosearme of plantaardige met calcium verrijkte melk zoals: sojamelk, rijstmelk, havermelk,...

Goede keuze	Minder goede keuze
Magere of halfvolle melk, karnemelk	Volle melk
Kefir natuur	Chocolademelk
Ayran	Volle yoghurt, Griekse yoghurt
Magere yoghurt of 0% yoghurt, 0% Griekse yoghurt, Skyr natuur	Roomijs, slagroom, room
Koffiemelk met 0% vet	Kokosmelk
Sojamelk en sojabereidingen (zonder chocolade)	Gewone koffiemelk
Rijstmelk, havermelk, amandelmelk,... (zonder chocolade)	Sojamelk en sojabereidingen met chocolade
Pap en pudding bereid met magere of halfvolle melk, flan en rijstpap	Rijstmelk, havermelk, amandelmelk, ...met chocolade
	Pap en pudding bereid met volle melk, griesmeelpap, havermoutpudding
	Chocoladepudding

12 KAAS

Kaas bestaat uit vetten, eiwitten, vitaminen en mineralen. Het is een bron van verschillende gunstige voedingsstoffen maar het bevat daarentegen ook veel zout en minder goede vetten. Kies voor magere kaas-soorten.

Goede keuze	Minder goede keuze
Kaas met maximum 20% vet Magere harde kaas	Kaas met meer dan 20% vet Volle harde kaas
Magere platte kaas	Franse zachte kazen, harde geitenkaas, verse kaas, Leerdammer, Emmentaler, parmezaan, abdijskazen
Cottage cheese	
Magere smeerkaas Ricotta Feta	Vette smeerkaas, verse roomkaas, kruidenkaas
Magere zachte kaas, verse lightkaas, zachte geitenkaas, harde 30+ kaas, mozzarella	

13 EIEREN

De eierdooier bevat veel vet. Momenteel is de dooier te zwaar verteerbaar. Het eiwit is wel toegelaten.

Goede keuze	Minder goede keuze
Eiwit	Eidooier

14 ANDERE

Deze producten zijn niet nodig in een gezonde voeding en worden best beperkt gebruikt. Mijd vezel- en vetrijke producten en producten met noten.

Goede keuze: beperkt toegelaten	Minder goede keuze
Witte en bruine suiker, zoetstoffen	Chocoladepasta, -korrels, -vlokken, ook dieetchoco en ander zoet dieetbeleg met chocolade
Siroop of stroop	Speculaas(pasta), peperkoek
Confituur zonder pitten, honing	Granenkoeken met rozijnen en/of noten
Droge koekjes vb. petit beurre, boudoir, café noir,...	Cake en boterkoekjes, gebak met bladerdeeg, (slag)room of crème au beurre
Fruittaart van gistdeeg zonder slagroom, amandelschilfers of noten	Rijstkoeken met chocolade
Rijstkoeken zonder chocolade	Chocolade en bereidingen met chocolade, ook "dieetchocolade".
Snoepjes zonder chocolade of boter	Snoepjes met chocolade of boter
(Suikervrije) kauwgom	Roomijs
Waterijs of sorbet	Alle chips soorten, ook de light-versies

Goede keuze: beperkt toegelaten	Minder goede keuze
KOUDE SAUS Dressing van magere platte kaas (kwark) of magere yoghurt (met kruiden) Kant-en-klare dressing (vast) met minder dan 30%vet Magere slasaus (vloeibaar) met minder dan 10% vet Tomatenketchup	KOUDE SAUS Mayonaise en andere sauzen (zelfbereid of kant- en- klaar) Kant-en-klare dressing (vast) met meer dan 30%vet Magere slasaus (vloeibaar) met meer dan 10% vet
WARME SAUS Ontvette jus Zelfbereide gebonden saus zonder vetstof op basis van magere melk of halfvolle melk of magere bouillon en een bindmiddel	WARME SAUS Niet ontvette jus, sauzen op basis van een roux, sauspoeder, saus in pakjes

15 ZOUT, KRUIDEN EN SPECERIJEN

Goede keuze	Minder goede keuze
In kleine hoeveelheden:	
Dragon, kaneel, kruidnagel, laurier, nootmuskaat, vanille, tijm, oregano, basilicum, peterselie, kervel	Azijn, bieslook, citroen, currypasta, gember, kerrie, paprikapoeder, peper, look(poeder), sambal oelek, ...
Zout (in kleine hoeveelheden)	

16 **UITBREIDING VAN MAAGSPARENDE VOEDING NAAR EEN NORMALE GEZONDE VOEDING**

Men volgt het dieet best totdat men opnieuw op controle is geweest bij de behandelend geneesheer en breidt dan stap voor stap de maag- en darmsparende voeding uit naar een gezonde voeding.

De voedingsmiddelen die in de kolom slechte keuze staan mogen terug opnieuw gebruikt worden.

Hierbij geldt:

- stapsgewijs werken: bv. probeer eerst over te gaan naar licht grijs brood, indien dit goed verloopt kan men erna donkerder brood nemen.
- begin best met kleine hoeveelheden: bv. niet meteen een grote rauw-kostschotel maar een eetlepel rauwkost.
- luister naar je lichaam: ervaar wat je verdraagt en wat niet en in welke hoeveelheden.



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