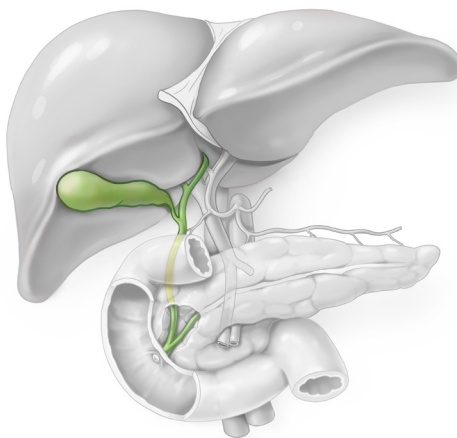


ZOL GENK

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



Galsparende 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 galsparende 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 Theunis
089/80 68 44

Michaela Bellemans
089/80 68 45

Valerie Smeets
089/80 68 46

INHOUDSTAFEL

1. Dranken	5
2. Groenten	6
3. Fruit	8
4. Volle granen en aardappelen	9
5. Peulvruchten en vleesvervangers	12
6. Noten zaden en pitten	13
7. Vetstof	14
8. Vis	15
9. vlees	16
10. Melkproducten	19
11. kaas	20
12. Eieren	21
13. Andere	22

Een **galsparende voeding** wordt toegepast bij een ontsteking van de galblaas. De galblaas is een opslagplaats van galvloeistof die wordt aangemaakt door de lever. Via de galwegen komt de galvloeistof in de galblaas terecht. Daar wordt de galvloeistof tijdelijk opgeslagen en ingedikt. Als u vet heeft gegeten, krijgt de galblaas een signaal om samen te trekken. Door de samentrekkingen wordt galvloeistof afgegeven aan de galwegen en komt zo in de dunne darm terecht waar het nodig is voor de vertering van de vetten uit de voeding.

Galvloeistof is een vrij dikke, geelgroene vloeistof. Wanneer deze vloeistof teveel indikt, ontstaat er een galsteen. De behandeling bestaat in principe uit het operatief verwijderen van de galblaas en de galstenen nadat de ontsteking voldoende is afgenomen. Galstenen die in de galwegen zitten, kunnen soms nog worden verwijderd. Mensen kunnen in principe goed leven zonder galblaas. De galvloeistof wordt in kleine hoeveelheden continu afgegeven aan de dunne darm.

Voedingsadvies

Een galsparende voeding is een gezonde, vetarme voeding die wordt toegepast totdat de ontsteking afgenomen is om nieuwe galkoliek of spijsverteringsproblemen te vermijden. Deze voeding kan ook gevolgd worden bij lever en/of pancreasproblemen. Volg de richtlijnen zeker tot de controle bij de behandelende arts. Nadien kan er stapsgewijs uitgebreid worden. Meestal zijn er geen blijvende voedingsaanpassingen nodig, men voelt zelf aan welke voedingsmiddelen men wel of niet verdraagt en in welke hoeveelheden.

Het is beter om de maaltijden goed te spreiden over de dag en eventueel gebruik te maken van gezonde tussendoortjes. Een kleine avondsnack (bv. een boterham met kaas) zorgt ervoor dat de galblaas zich nog eens ledigt voor het slapengaan, waardoor de galvloeistof minder de kans krijgt om stenen te vormen. Een ontbijt met een beperkte hoeveelheid vet zal er ook voor zorgen dat er minder gal wordt opgeslagen en er minder kans is op steenvorming.

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.

Goede keuze	Minder goede keuze
Water, bruiswater	Alcoholische dranken
Kruideninfusie, slappe thee	Sterk getrokken witte, groene of zwarte thee
In beperkte mate: vruchtensap, frisdranken, water met grenadine	
Indien dit verdragen wordt: een kleine hoeveelheid slappe koffie, eventueel met afgeroomde melk	Grote hoeveelheden koffie (ook cafeïnevrij)

02 GROENTEN

In een gezonde voeding passen 300g groenten per dag. Dit is bij een galsparende voeding niet anders. De meeste mensen hebben na de ingreep weinig moeite met het verteren van groenten. Spreid eventueel de portie over twee maaltijden. Gebruik niet te veel vet om de groenten te bereiden, de voorkeur gaat naar stomen, koken of wokken. Maak melksauzen van halfvolle melk, gebonden met maïzena of bloem. Mijd room- en kaassaus. Rauwkost met een kleine hoeveelheid lichte magere dressing mag.

Goede keuze	Minder goede keuze
De meeste groenten zijn toegestaan indien ze zonder of met zeer weinig vetstof worden bereid.	Groenten bereid met vetstof
Tomatenpuree	Groenten met vette sauzen, roomsauzen, mayonaise, vinaigrette,..
Voor de saus bij de groenten zie saus	Bereide groentegerechten: vb. groentespread, tapenades,...
	Vermijden indien het persoonlijke klachten veroorzaakt: prei, ajuin, koolsoorten (bloemkool en broccoli zijn toegestaan), spruiten, spinazie

2.1 Soep

Goede keuze	Minder goede keuze
Zelfbereide magere groentesoep bereid met vetarme bouillon-blokjes of getrokken van mager vlees eventueel koud laten worden en vet eraf scheppen	Soep met vetstof, room, korstjes, bolletjes,... Kant-en-klare soep: vers, diepvries, pakjes, tetrabrik en blik
Ontvette bouillon	Vette bouillon
Peulvruchtensoep obv vetarme bouillon	

03 FRUIT

In een gezonde voeding worden twee tot drie stukken fruit per dag aan-geraden. Dit is bij een galsparende voeding niet anders.

Goede keuze	Minder goede keuze
Alle soorten fruit	Olijven Vermijden indien het persoonlijke klachten veroorzaakt: steenfruit, rabarber.

04 VOLLE GRANEN EN AARDAPPELEN

4.1 Brood, beschuiten en ontbijtgranen

Brood en graanproducten leveren ons trage koolhydraten, vitamines, mineralen en vezels. De voorkeur gaat, net zoals in een gezonde voeding, steeds uit naar volkoren producten.

Goede keuze	Minder goede keuze
Grijs-, bruin-, meergranen-, rogge-, volkoren- of meergranenbrood	Rozijnenbrood, suikerbrood, notenbrood, sandwiches, chocoladebroodjes, croissants, boterkoeken, koffiekoeken,...
Beschuiten, rijstwafels, cracottes, knäckebrood,...liefst volkoren	
Met mate wit brood, melkbrood, stokbrood, piccolo's	Alle soorten koek en gebak
Ontbijtgranen/muesli zonder chocolade of noten	Ontbijtgranen met chocolade of noten
Havermout, brinta	Granola en cruesli
Meel en broodmix	

4.2 Graanproducten

Goede keuze	Minder goede keuze
Deegwaren (zonder eieren) zoals spaghetti, lasagne, macaroni,...bij voorkeur volkoren	(Zelfbereide) deegwaren met eieren
Rijst, vermicelli, couscous, bulgur, gekookte tarwekorrels, gierst, gerst, boekweit, amarant, freekeh, rijstnoedels,...	Kant-en-klare bereidingen met deegwaren of rijst
Bloem, meel, instant bindmiddelen zonder vetstof	Instant bindmiddelen met vetstof

4.3 Aardappelen

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

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

05 PEULVRUCHTEN EN VLEESVERVANGERS

Peulvruchten en onbewerkte vleesvervangers bevatten amper vetten en zijn dus toegelaten in een galsparende voeding. Wel zijn er veel sterk bewerkte producten waar wel vetten aan toegevoegd zijn zoals hummus, vegetarische burgers,.. Deze worden best vermeden.

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

06 NOTEN ZADEN EN PITTEN

Noten, zaden en pitten bevatten veel vet en worden daarom beter vermeden in een galsparende voeding. Ook notenpasta's zoals pindakaas zijn te vet. Wanneer er mag worden uitgebreid, begin dan terug met zeer kleine hoeveelheden noten, zaden of pitten toe te voegen aan het menu.

07 VETSTOF

Vetten hoeven niet weggelaten te worden uit de voeding, maar worden best heel zuinig gebruikt. Gebruik een mespunt per sneetje en een eetlepel vetstof (10g) 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.
- geen cholesterol.

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

08 VIS

We raden aan om je vlees 1 à 2keer per week te vervangen door vis. Let wel op: vette vis is gezond, maar momenteel te vetrijk. 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

09 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 ont-doe gevogelte van het vel.

Goede keuze	Minder goede keuze
Mager kalfsvlees: entrecote, fricandeau, gebrad, schenkel, kalfslapje, kotelet, tong. Mager rundsvlees: biefstuk, gebrad, chateau briand, lenderol-lade, rosbeef, schenkel, tournedos, rundgehakt, entrecote, stoofvlees Mager varkensvlees: mignonette, oester, gebrad, lapje, filetko-telet, haasje Paardenvlees: alle soorten Mager lamsvlees: lamsfilet, lamboutlapje Gevogelte: kalkoenborst, kipfilet, kippenbout zonder vel, kalkoen-lapje, 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, kip-penworst 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,...

10 MELKPRODUCTEN

Melkproducten zijn een erg belangrijke bron van calcium, eiwit en vitaminen van de B-groep. De calcium die in melkproducten aanwezig is zorgt voor sterke botten. Dagelijks worden drie porties melkproducten of calciumrijke vervangproducten aangeraden. Kies steeds voor magere of halfvolle producten.

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, griesmeelpap en rijstpap, havermoutpudding	Rijstmelk, havermelk, amandelmelk, ...met chocolade
	Chocoladepudding

11 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	Kaas met meer dan 20% vet
Magere harde kaas	Volle harde kaas
Magere platte kaas	Franse zachte kazen, harde geitenkaas, verse kaas, Leerdammer, Emmentaler, parmezaan, abdijskazen
Cottage cheese	
Magere smeerkaas	Vette smeerkaas, verse roomkaas, kruidenkaas
Ricotta	
Feta	
Magere zachte kaas, verse light-kaas, zachte geitenkaas, harde 30+ kaas, mozzarella	

12 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

13 ANDERE

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

Goede keuze	Minder goede keuze
Witte en bruine suiker, zoetstoffen	Chocoladepasta, -korrels, -vlokken, ook dieetchoco en ander zoet dieetbeleg met chocolade
Siroop of stroop	Speculaaspasta
Confituur, honing	Cake en boterkoekjes
Peperkoek	Speculaas
Droge koekjes vb. petit beurre, boudoir, café noir,...	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
Waterijs of sorbet	Roomijs
(Suikervrije) kauwgom	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

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