



Maag- en darmsparende voeding



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

INHOUD

- 3** Algemene voedingstips
- 4** Lichaamsbeweging
- 4** Vocht
- 5** Graanproducten en aardappelen
- 6** Groenten en fruit
- 7** Noten, pitten en zaden
- 8** Melk en melkproducten
- 9** Vlees
- 10** Vis, schaal- en schelpdieren
- 10** Eieren
- 11** Vleesvervangers
- 11** Smeer- en bereidingsvetten
- 12** Kruiden en specerijen
- 13** Overige voedingsmiddelen
- 14** Vetarme kookweetjes
- 15** 'Vetarme' sauzen bij maag- en darmsparend dieet

INLEIDING

Een gezonde en gevarieerde voeding vormt mee de basis van een goede gezondheid. Omwille van een voeding-gerelateerd ziektebeeld kan het soms noodzakelijk zijn om tijdelijk bepaalde aanpassingen in het voedingspatroon door te voeren. Hierna volgen een aantal voedingsrichtlijnen aangepast aan uw pathologie.

Algemene voedingstips

- Neem dagelijks kleine maaltijden op regelmatige tijdstippen (3 hoofdmaaltijden + 2 à 3 tussendoortjes)
- Eet traag en kauw goed
- Drink niet tijdens de maaltijd maar 30 min. voor of na de maaltijd
- Tracht niet te roken, zeker niet op een lege maag. Indien u toch rookt, doe het dan onmiddellijk na de maaltijd
- **Beperk het gebruik van:**
 - Prikkelende voedingsmiddelen (pikante voeding, bruisende- en cafeïne houdende dranken)
 - Vetrijke voedingsmiddelen
 - Vezelrijke voedingsmiddelen
- Een vetarme bereidingswijze zoals stomen, pocheren, koken of bereidingen in de microgolfoven zonder toevoeging van vetten is aangewezen. Overmatig gebruik van vetstof zoals bakken en frituurbereidingen dienen vermeden te worden.
- Moeilijker verteren mag geen reden zijn om selectief te eten. Breng voldoende afwisseling in de samenstelling van uw maaltijden zodat er zoveel mogelijk verschillende essentiële voedingsstoffen worden aangeboden.
- Indien een bepaald voedingsmiddel uit de toegelaten lijst, u toch niet bevalt, probeer het een tweetal weken later nog eens. Mogelijk gaat het dan wel.

Lichaamsbeweging

Naast een evenwichtige voeding is het ook belangrijk om regelmatig te bewegen voor het behoud van een gezonde levensstijl. Sedentair gedrag verhoogt het risico op chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, een te hoge bloeddruk, osteoporose, diabetes mellitus type 2 en stress. Matig fysieke inspanning vermindert de kans op deze aandoeningen meteen. Sta dus regelmatig recht en beweeg.

Het is aanbevolen om dagelijks ten minste 30 minuten fysiek actief te zijn. Neem vaker de trap, ga te voet of met de fiets naar de winkel of parkeer de auto wat verder. Kies daarnaast voor sportactiviteiten die passen bij uw interesses en mogelijkheden.

Vocht

Het is belangrijk om voldoende te drinken. In een gezond voedingspatroon is het aangeraden om ongeveer 1,5 liter vocht per dag op te nemen.

De voorkeur gaat uit naar 1,5 liter niet bruisend water. 1 liter water aangevuld met 0,5 liter niet bruisende caloriearme frisdranken/aquarius kan eventueel als alternatief genomen worden.

Aanbevolen	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">✓ Plat water✓ Thee✓ Lichte koffie	<ul style="list-style-type: none">✗ Sterke koffie✗ Alcoholische dranken✗ Energiedranken: Red Bull, Monster, e.d.✗ Bruisende dranken zoals spuitwater, gearomatiseerde dranken, (light) frisdranken en sportdranken

Graanproducten en aardappelen

Binnen een darmsparend dieet is het van belang de hoeveelheid vezels te beperken. Het is aanbevolen om voor de witte varianten te kiezen aangezien volkoren producten vezelrijk zijn. Brood van één dag oud of geroosterd brood zijn makkelijker te verteren dan vers brood.

Witte pasta en rijst passen binnen een darmsparend dieet indien deze niet gecombineerd worden met vetrijke en/of pikante sauzen. Ook bij aardappelen dient er gekozen te worden voor een vetarme bereiding.

Aanbevolen	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">✓ Alle variaties van wit (voorkeur!) naar lichtbruin brood✓ Geroosterd wit tot lichtbruin brood✓ Melkbrood✓ Sandwiches✓ Beschuiten✓ Gewone cornflakes zonder toevoeging van chocolade of gedroogde fruitsoorten✓ Havermout✓ Deegwaren zoals spaghetti, tagliatelle, graantjes, hoorntjes, schelpjes en macaroni✓ Rijst, Ebly, quinoa, couscous, bulgur, vermicelli en tapioca✓ Aardappelen gekookt, gestoomd of in de schil✓ Aardappelpuree, gemaakt met magere of halfvolle melk of met ontvette bouillon✓ Bindmiddelen: aardappelzetmeel, maïszetmeel, meel, griesmeel, vanillepoeder en alle bloemsoorten	<ul style="list-style-type: none">✗ Alle volkoren en donkere broodsoorten of broodsoorten verrijkt met vezels✗ Alle broodsoorten met harde korst zoals pistolets, piccolo, Frans brood✗ Alle fantasiebrood zoals suikerbrood, krentenbrood, luxebrood, notenbrood✗ Alle ontbijtkoeken✗ Granola, muesli✗ Alle zware deegsoorten zoals bladerdeeg en brokkeldeeg✗ Volkoren deegwaren✗ Ongepelde rijst✗ Gebakken en gefrituurde aardappelbereidingen zoals frieten en kroketten✗ Gratin dauphinois✗ Tartiflette✗ Kant-en-klare aardappelbereidingen✗ Aardappelpuree met boter, eidooier en volle melk

Groenten en fruit

Groenten en fruit bevatten veel vezels. Vooral de schil en pitten van fruit zijn vezelrijk en dienen daarom steeds verwijderd te worden. Bereide groenten en fruit zijn lichter verteerbaar aangezien tijdens het bereidingsproces de vezels gedeeltelijk worden afgebroken. Het bereidingsvet dient tot een minimum beperkt te worden. De voorkeur gaat uit naar koken, stomen of garen in de microgolfoven.

Aanbevolen	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">✓ Zachte, licht verteerbare groenten ontdaan van harde bestanddelen zoals: bloemetjes van bloemkool, -broccoli of -romanesco, Chinese kool, andijvie, stoofsla, aspergepunten, wortelen, pastinaak, rode biet, jonge boontjes, snijbonen, knolselder, spinazie, witloof, aubergines, tomaat zonder vel en pitjes, wit van prei, courgette, zoete aardappel, pompoen, witte selder, venkel✓ Zelfbereide groentesoep met de toegestane groentesoorten✓ Groentespreads van de toegestane soorten✓ Groentesappen van de toegestane groentesoorten✓ Gestoomd fruit zonder pitten of schil✓ Fruitmoes✓ Fruit op sap/blik✓ Fruitsap zonder pulp✓ Overgangsfase naar gewone voeding: zacht en rijp fruit ontdaan van schil, pitten en eventuele vliesjes: sinaasappel, mandarijn, pomelmoes, rijpe banaan, ontvelde druiven zonder pitjes, ...	<ul style="list-style-type: none">✗ Zwaar verteerbare groenten zoals witte, rode en groene kool, spitskool, zuurkool, spruiten, witte bonen, raapjes, schorseneren, uien, look, erwten, paprika's, paddenstoelen en maïs✗ Rauwkost✗ Vezelige groenten zoals asperges✗ Kant- en klare soep, soep met de te mijden groentesoorten✗ Steenfruit (oa. kokosnoot, avocado, olijven,...)✗ Gedroogde en gekonfijte fruitsoorten✗ Harde, onrijpe fruitsoorten✗ Exotisch fruit✗ Fruitsap met pulp

Noten, pitten en zaden

Alle noten, pitten en zaden bevatten veel vetten en vezels en zijn daarom te mijden binnen een darmsparend dieet. Notendranken zijn wel toegelaten aangezien deze een veel lager vet- en vezelgehalte hebben.

Aanbevolen	Te mijden
✓ Notendranken	<ul style="list-style-type: none">✗ Alle soorten noten: walnoot, amandelnoot, cashewnoot, hazelnoot, pecannoot, paranoot, pistachenoot, kokosnoot,...✗ Notenpasta: pindakaas, tahin (=sesampasta)✗ Alle soorten pitten: pompoenpitten, zonnebloempitten, pijnboompitten, ...✗ Alle soorten zaden: chiazaad, lijnzaad, sesamzaad, maanzaad, koolzaad, mosterdzaad, ...

Melk en melkproducten

Melk en melkproducten bevatten naast eiwitten ook veel vetten. Kies daarom steeds voor de magere of halfvolle soorten. Vervangers voor melk- en melkproducten zijn eveneens toegelaten.

Aanbevolen	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">✓ Magere of halfvolle melk✓ Karnemelk✓ Sojamelk✓ Mager melkpoeder✓ Magere yoghurt met/zonder fruit, sojayoghurt✓ Skyr✓ Magere pudding✓ Magere platte kaas✓ Niet gekruide verse kazen type philadelphia light✓ Magere harde kaas (<30% vet): Westlite, Leerdammer light, Tilsit, Milner, Oudendijck light, Loo light, Passendale light enz.✓ Magere smeerkaas: Santane, Effi, Maredsous light, La vache qui rit light, enz.	<ul style="list-style-type: none">✗ Volle melk✗ Dranken, desserts en sauzen op basis van volle melk✗ Gecondenseerde melk✗ Chocolademelk✗ Koffieroom✗ Slagroom✗ Volle (fruit)yoghurt✗ Vette platte kaas (met fruit)✗ Vette kaassoorten (>30% vet)✗ Gegiste kazen (ook de light soorten): Camembert, Brie, ...✗ Schimmelkazen

Vlees

Mager, licht gebakken en ongepaneerd vlees krijgt de voorkeur. Ook de toespis dient mager en/of zelfbereid te zijn. Vet vlees en vette toespis dienen zoveel mogelijk te worden vermeden. Gebruik bij de bereiding van vlees zo weinig mogelijk vetstof.

Aanbevolen vlees	Te mijden vlees
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rundvlees: rosbief, biefstuk, américain natuur ✓ Kalfsvlees: kalfsgebraad, kalfslapje, mager kalfsblanket ✓ Varkensvlees: varkenshaasje, varkensoester, varkensgebraad ✓ Gevogelte zonder vel: kip, kipfilet, kippenworst, kalkoenlapje, kalkoenrollade, kalkoenbout, kalkoenworst, blinde vink van kip of kalkoen. ✓ Andere: Duif, patrijs, struisvogel, konijn, haas, ree (telkens wel op natuurlijke wijze bereiden), paardenbiefstuk, magere lamsbout, gekookte tong 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Rundvlees: vet stoofvlees, rundschenkel ✗ Kalfsvlees: kalfsschenkel, kalfskotelet ✗ Varkensvlees: bloedworst, cervelaatworst, gehakt, braadworst, schnitzel, ribbetjes, blinde vink, spek, pensen ✗ Gevogelte: eend, gans, fazant ✗ Gepaneerd vlees ✗ Andere: vet schapen- of lamsvlees, frikandel, rillette, zware wildgerechten: wildpaté, gemarineerd wild,...
Aanbevolen toespis	Te mijden toespis
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zelfbereide filet américain ✓ Rosbief, rundrookvlees ✓ Kalfsgebraad, kalfsbrood, magere kalfskop ✓ Kippenham en kalkoenham (met en zonder kruiden), kippenvleesbrood ✓ Zelfbereide kippensalade, vleessalade met kalkoenham of gekookte hesp en magere (light) mayonaise ✓ Kalkoengebraad, gerookte kalkoenborst ✓ Magere gekookte hesp ✓ Paardenrookvlees 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Boterhamworst, kalkoenworst ✗ Cornedbeef ✗ Kant-en-klare américain ✗ Alle kant-en-klare gevogelte- en vleessalades ✗ Vleesbrood ✗ Rauwe ham ✗ Pastei, leverpastei ✗ Leverworst ✗ Salami ✗ Ontbijtspek

Vis, schaal- en schelpdieren

Vis levert ons heel wat eiwitten, gezonde vetten, vitaminen en mineralen aan. Wissel wekelijks vlees tweemaal af met ongepaneerde, magere vis. Gebruik ook hier bij de bereiding zo weinig mogelijk vetstof.

Aanbevolen	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">✓ Alle magere vissoorten zoals kabeljauw, schelvis, pladijs, wijting, koolvis, rog, baars, tarbot, tong, tongschar, snoek, zeewolf, griet, zonnevis, schol en schar✓ Zelfbereide vissalades met magere vis en magere mayonaise	<ul style="list-style-type: none">✗ Vette vis zoals zalm, tonijn, haring, forel, paling, makreel, sardines, sprout en maatjes✗ Mosselen, garnalen, scampi, oesters, kreeft en krab✗ Visconserven, zowel op olie als met sauzen✗ Kant-en-klare vissalades✗ Viskroketten✗ Gepaneerde vis zoals fishsticks, visburger,...

Eieren

Eet maximum 2 eieren per week. Eieren bevatten namelijk naast eiwitten, vitaminen en mineralen ook heel wat cholesterol. Let ook op de manier waarop je de eieren bereidt. Wees matig met desserts op basis van ei.

Aanbevolen	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">✓ Gekookte of gepocheerde eieren✓ Gebakken eieren zonder vetstof	<ul style="list-style-type: none">✗ Gebakken eieren met vetstof✗ Flan, chocolademousse, tiramisu, ...✗ Pasteibakkersroom✗ Quiche, soufflé, frittata,...

Vleesvervangers

Alle vervangproducten van vlees die niet gepaneerd zijn en in weinig vetstof worden gebakken zijn toegelaten.

Aanbevolen	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">✓ Sojaproducten: tofu, seitan en tempé✓ Ongepaneerde quorn	<ul style="list-style-type: none">✗ Bereide producten op basis van quorn zoals quornschnitzel, ...✗ Peulvruchten zoals witte en bruine bonen, linzen, kikkererwten, doperwten, tuinbonen, limabonen, spliterwten, sojabonen en kapucijners✗ Hummus✗ Groenteburger

Smeer- en bereidingsvetten

Smeer- en bereidingsvetten en vetrijke sauzen dienen tot een minimum beperkt te worden. Houd rekening met volgende aandachtspunten:

- Een mespuntje smeervet op de boterham en 1 eetlepel bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd zijn meer dan voldoende
- Gebruinde vetten zijn zwaarder verteerbaar dan gesmolten vetstoffen. Daarom is het afgeraden om het braadvet als saus te gebruiken
- Plantaardige olie bevat meer vetten met een gunstige samenstelling voor het lichaam dan boter. Toch bevat deze minstens evenveel calorieën als boter. Beperk dan ook hiervan het gebruik.

Aanbevolen	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">✓ Minarine/margarine✓ Plantaardige, vloeibare vetstof zoals: olijfolie, maïsolie, koolzaadolie, ...✓ Magere sauzen (zie 'Vetarme sauzen bij maag- en darmsparend dieet')✓ Ketchup	<ul style="list-style-type: none">✗ Boter✗ Kokosvet✗ Palmolie✗ Frituurolie✗ Mayonaise✗ Vette sauzen op basis van mayonaise of olie: tartaar, béarnaise, andalouse, cocktail, vinaigrette, ...✗ Vleessaus✗ Frituursauzen

Kruiden en specerijen

Zachte en groene kruiden passen binnen het darmsparend dieet. Sterke of pikante kruiden en specerijen prikkelen de darmen en zijn daarom beter te mijden.

Aanbevolen	Te mijden
✓ Zout	✗ Peper
✓ Laurier	✗ Ajuin
✓ Dragon	✗ Look
✓ Kaneel	✗ Curry
✓ Nootmuskaat	✗ Cayennepeper
✓ Saffraan	✗ Paprika
✓ Basilicum	✗ Sambal
✓ Rozemarijn	✗ Engelse saus
✓ Peterselie	✗ Kappertjes
✓ Kervel	✗ Bieslook
✓ Dille	✗ Azijn
✓ ...	✗ Mosterd
	✗ Augurken
	✗ Pickles
	✗ Tabasco
	✗ Worcestershiresaus
	✗ Sriracha Chilisaus
	✗ ...

Overige voedingsmiddelen

Alle voedingsmiddelen die we strikt genomen niet nodig hebben in een evenwichtige voeding dienen zoveel mogelijk gemeden te worden. Deze bevatten vaak heel veel suiker en vetten en leveren ons geen essentiële voedingsstoffen.

Aanbevolen	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">✓ Droge koekjes zoals madeleintjes, madeirakoekjes, vitabiskoeken, petit beurre koekjes, enz.✓ Licht gebak zoals rolkoek met confituur, puddingtaart met gistdeeg, fruittaart met gistdeeg, enz.✓ Zoete toespijs: gelei, confituur, siroop, honing	<ul style="list-style-type: none">✗ Alle fantasiekoekjes (ook speculaas en ontbijtkoek)✗ Zoetigheden: snoepgoed, chocolade, marsepein, ijs, zoete toespijs zoals: chocopasta, speculaaspasta, enz.✗ Desserten op basis van slagroom of boterroom✗ Gebak met zware deegsoorten zoals bladerdeeg of kruimeldeeg en met slagroom of boterroom.✗ Chocoladedesserten zoals moeulleux, chocomousse,..✗ Tiramisu✗ Popcorn✗ Pizza✗ Chips✗ Alcoholische dranken: zowel sterke dranken als bier en wijn✗ Suikerrijke dranken zoals cola, limonade, ice tea, enz.✗ Cacaodrank

Vetarme kookweetjes

- » Smaakstoffen en aroma van voedingsmiddelen blijven beter behouden door te koken of te stoven met een minimum aan vocht. Er kan eventueel gebruik gemaakt worden van aluminiumfolie, speciale kookpannen of drukpannen.
- » Room in sauzen kan u vervangen door magere of halfvolle melk of magere yoghurt
- » Bouillon kan u ontvetten door deze te laten afkoelen en het vetlaagje er af te scheppen. Roomsoepen kunnen afgewerkt worden met halfvolle of magere melk in de plaats van room.
- » Magere saus kan gemaakt worden met aangelengde bloem of maïzena en op basis van vlees- of groentebouillons, vis- of vleesfond, citroensap of ontvette vleesjus. Wanneer er met bloem gewerkt wordt, het geheel wat langer laten koken voor een goede binding.
- » Ontvette vleesjus kan ook aangelengd worden met confituur, gestoofd fruit of fruitsap.
 - Voorbeeld: Zwarte bessenconfituur bij kalfsvlees of varkensvlees
 - Voorbeeld: Gestoofde appel of peer bij kip of kalfsvlees
- » U kan mayonaise geheel vervangen door dressing ofwel kan de mayonaise gedeeltelijk vermengd worden met magere platte kaas of magere yoghurt
- » Ter afwisseling kan u ook slasaus maken op basis van lopende of gesmolten honing met citroen-, sinaasappel- of bessensap.
- » Als broodbeleg kan u bijvoorbeeld magere platte kaas met kruiden nemen of zelfbereide salades. Deze laatste maakt u door restjes magere charcuterie of vis te vermengen met een mager sausje. Meng daarvoor 3 soeplepels magere yoghurt of magere platte kaas met 1 soeplepel mayonaise of dressing.
- » Magere platte kaas of pudding lijken romiger wanneer ze vermengd worden met opgeklopt eiwit.

'Vetarme' sauzen bij maag- en darmsparend dieet

Vleessauzen

1. Witte saus

- » Het kookvocht van de groenten (bv. bloemkool) ev. half om half met magere melk laten koken.
- » Binden met maïzena express of ander bindmiddel (opgelost in beetje water).
- » Laten doorkoken.
- » Kruiden met peper en zout.

2. Kaassaus

- » Zoals witte saus + geraspte kaas.

3. Bruine saus

- » Los een vet-arm bouillonblokje op in 2/3 water en 1/3 magere melk.
- » Breng aan de kook.
- » Bind met maïzena voor bruine sausen.
- » Laten doorkoken.
- » Kruiden met peper en zout.

4. Dragonsaus

- » Basis = bruine saus
- » Voeg dragonkruiden toe.

5. Veloutésaus met juliennegroenten

- » Los een kippenbouillonblokje op in 2/3 water en 1/3 magere melk. Breng aan de kook.
- » Bind met maïzena of ander bindmiddel.
- » Laat doorkoken.
- » Voeg peper, zout en kurkuma toe.
- » Stoof de juliennegroentjes in een beetje vetstof.
- » Voeg toe aan de saus.

Vissauzen

6. Dillevissaus

- » Los een visbouillonblokje op in 2/3 water en 1/3 magere melk. Breng aan de kook.
- » Voeg ev. visfumet (= vocht van gepocheerde vis) toe.
- » Bind met maïzena of ander bindmiddel.
- » Laat doorkoken.
- » Voeg dillepasta toe en kruid met peper, zout en kurkuma.

7. Dragonvissaus

- » Los een visbouillonblokje op in 2/3 water en 1/3 magere melk. Breng aan de kook.
- » Voeg ev. visfumet (= vocht van gepocheerde vis) toe.
- » Bind met maïzena of ander bindmiddel.
- » Laat doorkoken.
- » Voeg dragonpasta toe en kruid met peper, zout en kurkuma.

8. Peterselievissaus

- » Los een visbouillonblokje op in 2/3 water en 1/3 magere melk. Breng aan de kook.
- » Voeg ev. visfumet (= vocht van gepocheerde vis) toe.
- » Bind met maïzena of ander bindmiddel.
- » Laat doorkoken.
- » Voeg gemalen peterselie toe en kruid met peper, zout en kurkuma.

9. Citroensaus

- » Los een visbouillonblokje op in 2/3 water en 1/3 magere melk. Breng aan de kook.
- » Voeg ev. visfumet (= vocht van gepocheerde vis) toe.
- » Bind met maïzena of ander bindmiddel.
- » Laat doorkoken.
- » Voeg citroensap toe en kruid met peper, zout en kurkuma.

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan niet om deze te stellen aan de diëtisten.

DIENST DIËTETIEK

tel. 02 363 63 56

dieet@sintmaria.be



Sint-Maria Halle

ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
www.sintmaria.be