



# Adviezen voor een lichtverteerbare voeding

Dit advies geeft een aantal adviezen voor een lichtverteerbare voeding. Een lichtverteerbare voeding is op de eerste plaats een gezonde voeding. Het is goed mogelijk dat u een aantal voedingsmiddelen moet vermijden, omdat u deze minder goed kunt verdragen. Een licht verteerbare voeding kent geen verboden. Een product dat de ene persoon als zwaar verteerbaar ervaart, kan bij een ander minder problemen geven. Het advies luidt daarom: blijf uitproberen welke voedingsmiddelen u goed en welke u minder goed verdraagt. U doet er verstandig aan met onderstaande adviezen rekening te houden. In overleg met de diëtist kunt u bepalen hoe lang u het advies moet volgen.

## Algemene richtlijnen

- Eet rustig en kauw goed.
- Verdeel de maaltijden goed over de dag. Gebruik liever zes kleine maaltijden dan drie grotere.
- Gebruik 1-2 keer per week vis
- Gebruik eventueel probiotica voor een goede darmfunctie (bijvoorbeeld Yakult of Activa).
- Zorg voor voldoende variatie in uw voeding.
- Drink voldoende d.w.z. minstens 1½ liter per dag (= 10 kopjes, bekers).
- Vermijd het gebruik van sterke en/of zwarte koffie, wanneer dat klachten veroorzaakt.
- Overleg met uw arts over het eventueel nuttigen van alcoholische dranken.
- Roken kan mogelijk ook aanleiding geven tot klachten.
- Zorg voor een gezond gewicht

### Vuistregel blijft:

Blijf uitproberen welke voedingsmiddelen u goed en welke u minder goed verdraagt.

## Lijst producten voor een lichtverteerbare voeding

Bijgaand vindt u een lijst die u als richtlijn kunt gebruiken bij de samenstelling van uw voeding. De zogenaamde 'zwaar verteerbare' producten zijn in deze lijst geplaatst onder de kolom '2e keuze'. Onder zwaar verteerbare producten worden verstaan:

- Producten die veel onverteerbare delen (voedingsvezels) bevatten
- Hard gebakken of gefrituurde gerechten
- Zeer koude of zeer hete gerechten of dranken
- Scherp gekruide en/of gerookte gerechten
- Erg vette voedingsmiddelen
- Koolzuurhoudende dranken



1 <sup>e</sup> keuze	2 <sup>e</sup> keuze
<b>Brood</b>	
Bruinbrood (eventueel geroosterd), witbrood, beschuit, knäckebröd, toast, matses, ontbijtkoek, liga, witte of bruine bolletjes, creamcrackers	Roggebrood, volkorenbrood, krenten- en rozijnenbrood, mueslibrood, luxe broodjes en croissants
<b>Vetten</b>	
Halvarine, (dieet) margarine en roomboter	Bak- en braadvet, ossewit, olie, frituurvet, rundvet en reuzel
<b>Beleg</b>	
<p><b>Hartig beleg:</b> Magere, ongekruide vleeswaren zoals rookvlees, rosbeef, fricandeau, casselerrib, magere achterham, gekookte lever, tong, kalkoen- en kiprollade, kip- en kalkoenfilet, magere rundergehakt en magere cornedbeef</p> <p>Ongekruide kaas of smeerkaas, Hüttenkäse, Cottage cheese, Zwitserse strooikaas en magere kwark</p>	<p><b>Hartig beleg:</b> Gekruide, gerookte, gepekeld vete vleeswaren, alle worstsoorten, leverpastei, paté, spek, bacon, schouderham, filet americain, kant en klare vleessalades, kroketten en frikadellen</p> <p>Roomkaas, komijnekaas, nagelkaas, gekruide kaas en schimmelkaas</p>
<b>Beleg</b>	
Zacht gekookt, zacht gebakken, omelet, roerei en eiwit (maximaal 2 - 3 eieren per week)	Hard gebakken ei en hard gekookt ei
Rauwkost, met uitzondering van koolsoorten, ui, prei en paprika	Rauwkost van kool, ui, prei en paprika
<p><b>Zoet beleg:</b> Jam, honing, stroop, gelei, vruchtenhagel, anijshagel en (basterd)suiker <i>met mate:</i> chocolade hagel, chocolade pasta, notenpasta en pindakaas</p>	
<b>Dranken</b>	
Halfvolle of magere melk, karnemelk, drinkyoghurt met vruchtensmaak, thee, lichte chocolademelk, vruchtensappen, limonade zonder prik, ongekruide tomatensap, groentesap, magere niet te kruidige bouillon, slappe koffie met veel koffiemelk en 1 x daags pro-biotica Yakult of activia	Sterke thee, sterke koffie, zwarte koffie, sterke chocolademelk, volle melkproducten, koolzuurhoudende dranken zoals frisdranken en mineraalwater
	Alcohol in overleg met uw arts
<b>Soep</b>	
Uitgaan van magere niet te kruidige bouillon, bijvoorbeeld van een bouillontablet of zelf getrokken van mager vlees. Af laten koelen en het gestolde vet eraf scheppen. Afmaken met wat groenten (geen ui, prei, paprika of kool), vermicelli, rijst, bloem, mager soepvlees, balletjes mager rundergehakt Heldere soep uit blik en soep uit een pak(je)	Soepen gebonden met een roux (=boter en bloem), scherp gekruide en vette soep zoals uien-, kerrie-, goulash- en peulvruchtensoep Gebonden soepen uit blik



1 <sup>e</sup> keuze	2 <sup>e</sup> keuze
<b>Vlees</b>	
Magere vleessoorten zoals runderlapje, sukadelapje, baklapje, spierstuk, 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, grilleren of koken	Vet, gekruid, zuur, gepaneerd, hard gebakken vlees, spek, worstsoorten, vet varkensvlees, alle vleesconserven, vet lamsvlees, schapenvlees en rauw vlees zoals rosbief
<b>Wild en gevogelte</b>	
Haantje, kip zonder vel, haas, fazant, patrijs, konijn en kalkoen	Eend, gans, kip met vel en tam konijn
<b>Vis</b>	
Magere vissoorten zoals schol, kabeljauw, tong, schelvis, rog, wijting, tonijn, snoek, 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
<b>Groenten</b>	
Groenten zoals asperges, andijvie, rode bieten, bleekselderij, bloemkool, doperwtten, koolrabi, witlof, peultjes, postelein, raapstelen, koolraap, snijbonen, sperziebonen, spinazie, wortelen en zuurkool mits niet te zuur	Groenten zoals koolsoorten (wel bloemkool en zuurkool mits niet te zuur), ui, prei, paprika en spruitjes Diepvriesgroenten à la crème en groenten uit het zuur
<b>Jus en sauzen</b>	
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. Aan de jus of saus kan worden toegevoegd: juspoeder, justabletten, juskorrels of tomatenpuree, champignons	Vette en scherp gekruide jus of saus bijvoorbeeld goulash-, kerriesaus, smeltjus, kant en klare sauzen, mayonaise, slasaus en fritessaus
<b>Aardappelen</b>	
Gekookte aardappelen, aardappelpuree zonder kruiden of boter, aardappelkruim, gekookte mie, rijst, macaroni en spaghetti	Gebakken of gefrituurde aardappelen, zilvervriesrijst, volkorenmacaroni, stampot, peulvruchten, Indische of Chinese gerechten, pizza en kant en klare producten uit blik of diepvries
<b>Nagerechten</b>	
Vla of pudding, yoghurt, magere kwark, hangop, vruchtenmoes, vruchtensappudding, compote, beschuit met bessensap of vruchtenmoes	Sterke chocoladevla, vla met hard vulsel bijvoorbeeld nootjes IJs watergruwel, gebakken nagerechten zoals pannenkoeken, oliebollen en poffertjes



1 <sup>e</sup> keuze	2 <sup>e</sup> keuze
<b>Fruit</b>	
Rijp fruit en fruit uit blik of pot	Onrijp en/of hard fruit, citrusvruchten zoals sinaasappelen en grapefruit
<b>Bindmiddelen</b>	
Bloem, aardappelmeel, maïzena, custard, griesmeel, cornflakes, brinta, haver, havermout, rijst, vermicelli, macaroni, gelatine, bambix, puddingpoeders, zelfrijzend bakmeel en volkorenmeel	Gort, muesli, roggemeel, pannenkoekenmeel en cakemeel
<b>Kruiden/specerijen/smaakmakers</b>	
Kaneel, peterselie, selderij, vanille en tomatenpuree <i>Met mate:</i> azijn, citroensap, nootmuskaat en verse kruiden	Peper, kerrie, sambal, ketjap, tabasco, mosterd, tomatenketchup, tafelzuren, piccalilly en kruidenazijn
<b>Versnaperingen</b>	
Droge biscuits, vruchtengebak, lange vingers, eierkoeken, ontbijtkoek, vruchtenkoekjes, waterborstplaat, zuurtjes, schuimpjes, pepermunt, schuimgebak, Japanse mix en pepsels	Alle overige gebak, pinda's chips, noten, zoutjes, chocolade artikelen, gefrituurde producten zoals kroketten, loempia's, frikadellen, nasiballen en ijs

## Vitamine advies

De gezondheidsraad adviseert sommige groepen om vitamine D aan te vullen met een supplement. Vitamine D of cholecalciferol (vitamine D3) is een van de weinige vitamines die het lichaam zelf kan maken. Onder invloed van zonlicht (ultraviolette straling) wordt in de huid vitamine D gevormd. Deze hoeveelheid is niet altijd genoeg voor iedereen. Daarom is ook vitamine D uit eten nodig. Voor sommige groepen is er zelfs het advies dit aan te vullen met een supplement, zie onderstaand schema.

### Aanbevolen extra hoeveelheid vitamine D per dag

Vrouwen die: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ouder zijn dan 50 jaar</li> <li>- of onvoldoende buiten komen (&lt; 15 min)</li> <li>- of een donkere huidskleur hebben</li> <li>- of zwanger zijn</li> <li>- of borstvoeding geven</li> </ul>	10 microgram per dag
Mannen die: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ouder zijn dan 70 jaar</li> <li>- of onvoldoende buiten komen (&lt; 15 min)</li> <li>- of een donkere huidskleur hebben</li> </ul>	10 microgram per dag
Mensen ouder dan 50 <b>en</b> onvoldoende buiten komen (<15 min) <b>of</b> een donkere huidskleur hebben.	20 microgram per dag
Mensen met osteoporose	20 microgram per dag
Mensen die in een verzorgings- of verpleeghuis wonen	20 microgram per dag
Vrouwen die ouder zijn dan 50 jaar die een sluier dragen	20 microgram per dag

Bron: Gezondheidsraad 2009



Wilt u een vitaminen-mineralenpreparaat gaan gebruiken? Overleg dan met uw diëtist. De diëtist kan u adviseren welk preparaat het meest geschikt voor u is.

## Vragen?

Heeft u na het lezen van deze brochure vragen over voeding? Dan kunt u terecht bij de diëtisten van Gelre ziekenhuizen:

Naam diëtist: ... .. Datum: ... ..

- **Gelre Apeldoorn**, tel: 055 - 581 80 80  
maandag t/m vrijdag 9.00 – 12.00 uur en 13.00 – 14.00 uur
- **Gelre Zutphen**, tel: 0575 - 592 487  
maandag t/m vrijdag: 8.30 - 10.00 uur en 13.00 - 14.00 uur

Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.