

## Licht verteerbare voeding

U krijgt in deze folder informatie over licht verteerbare voeding.

Een licht verteerbare voeding kent geen verboden. Het kan wel mogelijk zijn dat u een aantal voedingsmiddelen moet vermijden, omdat u deze minder goed kunt verdragen.

De ene persoon kan klachten krijgen van een bepaald voedingsmiddel en dat deze als zwaar verteerbaar wordt ervaren, maar bij een ander kan dit voor minder problemen zorgen.

Het is daarom verstandig om uit te proberen welke producten u goed en welke u minder goed verdraagt. Eet of drink hier eerst kleine beetjes van om te kunnen beoordelen hoe u hier op reageert.

Het is verstandig om rekening te houden met onderstaande adviezen:

- Neem voldoende tijd om te eten en kauw goed
- Verdeel de maaltijden goed over de dag. Neem liever 6 of 7 kleine maaltijden verspreid over de dag, dan drie grotere maaltijden per dag
- Drink voldoende, het liefst minstens 1,5 liter per dag (tenzij u van uw arts een ander advies hebt ontvangen)
- Alcohol en sterke en/of zwarte koffie kunnen klachten veroorzaken, vermijd deze in dat geval liever
- Zorg voor voldoende variatie in uw voeding

Zwaar verteerbare producten kunnen dus klachten veroorzaken. In dat geval kunt u

deze producten beter vermijden. Onder zwaar verteerbare producten wordt verstaan:

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

Bijgaand vindt u een lijst die u als richtlijn kunt gebruiken als u het advies krijgt een licht verteerbare voeding te gebruiken. Producten die als licht verteerbaar beschouwd kunnen worden, vindt u onder de kolom '1<sup>e</sup> keuze'. De zwaar verteerbare producten zijn in de lijst geplaatst onder de kolom '2<sup>e</sup> keuze'.

### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](https://zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)

1 <sup>e</sup> keuze	2 <sup>e</sup> keuze
<b>Brood</b> wit- of licht bruinbrood (eventueel geroosterd, eventueel zonder harde korsten), crackers, beschuit, matses.	roggebrood, volkorenbrood, krenten- en rozijnenbrood, mueslibrood, luxe broodjes en croissants.
<b>Boter</b> (dieet)margarine, (dieet)halvarine, roomboter(alles dun smeren).	
<b>Beleg</b> niet te sterk gekruide, niet te vette vleeswaren zoals: rosbief, tong, achterham, kip- of kalkoenfilet, casselerrib, fricandeau.	vette of sterk gekruide vleeswaren zoals: worst, leverpastei, leverworst, filet americain, bacon, spek, vette rollade, baklever- en bakbloedworst.
<b>Kaas</b> naturel kaas, smeerkaas zonder kruiden, cottagecheese, Hüttenkäse.	komijne- of nagelkaas, smeerkaas met kruiden, roomkaas, schimmelkaas.
<b>Zoet beleg</b> vruchtenhagel, (basterd)suiker, gelei, stroop, jam zonder pitjes, honing, ontbijtkoek naturel.	marmelade, jam met pitjes of schilletjes, sandwichspread, pindakaas, chocoladeproducten, kokosbrood, notenpasta
<b>Ei</b> gekookt ei	gebakken ei
<b>Dranken</b> Halfvolle of magere melk, karnemelk, magere drinkyoghurt, lichte thee, frisdrank en limonade zonder koolzuur, gezeefd of helder vruchtensap, niet te sterk gekruide bouillon.	sterke koffie of sterke thee, chocolademelk, volle melkproducten, koolzuurhoudende dranken en alcoholische dranken, zeer koude of zeer hete dranken.
<b>Soep</b> Magere niet te kruidige bouillon.	vette bouillon of soep, soep met peulvruchten (zoals erwten of bruine bonen), goulashsoep, uiensoep, kerriesoep.
<b>Vlees, vis, wild, gevogelte en vleesvervangers</b> <b>Vlees</b> magere vleessoorten (zoals mager rundvlees, mager rundergehakt, magere runderlap, bieflap, tartaar, rosbief, magere hamlap, fricandeau), mager kalfs-, lams- en paardenvlees, konijn, haas, kip en kalkoen zonder vel, lamsvlees.	<b>Vlees</b> vette vleessoorten: vet rundvlees, gemiddeld rund-, kalfs- en varkensvlees, kalfs- en halfomhalf gehakt, worstsoorten, spek, schapenvlees, gepaneerd vlees.

<p><b>Vis</b>          magere vissoorten (zoals kabeljauw, schol, wijting, tong, schelvis, koolvis, bot, baars, forel) (Bij voorkeur gegrild, gestoofd, gekookt), schaal- en schelpdieren.</p>	<p><b>Vis</b>          vette vissoorten (zoals ansjovis, bokking, makreel, paling, zure of zoute haring, gepaneerde en gebakken vis, sardientjes) Gemarineerde of gepaneerde vis, vissticks.</p>
<p><b>Jus en saus</b>          magere jus/saus, juskorrels, juspoeder of justabletten. Weinig boter of margarine gebruiken.          Ruim water toevoegen. Evt. alleen bruin van jus nemen, door de vetlaag van de gestolde (afgekoelde)jus af te scheppen.</p> <p>Met mate gebruiken: azijn, Aromat, citroensap en indien u dit kunt verdragen mayonaise of slasaus.</p>	<p>vette jus of saus, gesmolten boter, smeltjus, bak- en braadvet, reuzel, sterk gekruide jus of saus zoals goulash, paprikasaus, piccalilly, ketjap, mosterd, sambal, tabasco, slamix, pikante sauzen.</p>
<p><b>Groente</b>          gekookte zachte groente (zoals andijvie, bietjes, bloemkool, (extra)fijne doperwtten, witlof, spinazie, knolselderij, wortelen, jonge raapstelen, postelein, zuurkool, snijbonen, sperziebonen en peulen mits niet te draderig), broccoli, bleekselderij)</p> <p>indien u dit kunt verdragen: tomaat zonder schil/pit, zachte sla zonder nerf, champignons.</p>	<p>koolsoorten: behalve bloemkool</p> <p>paprika, prei, ui, maïs, rauwkost en rauwe groenten.</p> <p>diepvriesgroenten à la crème</p> <p>peulvruchten</p>
<p><b>Aardappelen en vervanging</b>          gekookte aardappelen, puree, rijst, macaroni, spaghetti, gekookte mie.</p>	<p>gebakken of gefrituurde aardappelen, zilvervriesrijst, volkorenmacaroni, pizza, chips, peulvruchten, Chinese of Indische gerechten, kant-en-klare producten uit blik of diepvries.</p>
<p><b>Nagerechten</b>          vla of pudding, pap, magere yoghurt of kwark, (alles zonder noten, krenten, et cetera), vruchtenmoes of compote.</p>	<p>chocoladevla, gebakken nagerechten, pannenkoeken, flensjes, alle soorten ijs, vruchten- en watergruwel.</p>
<p><b>Fruit</b>          rijp fruit, zonder pit en schil (bijvoorbeeld peer, perzik, banaan, meloen)          Indien u dit kunt verdragen: abrikoos, appel, appelmoes, zachte compote en vruchtensap.</p>	<p>onrijp fruit, fruit met schil of pit (bessen, aardbeien, frambozen, ananas, grapefruit, druiven).          citrusvruchten (sinaasappel, grapefruit).          gedroogd en gekonfijt fruit (krenten, rozijnen, gember).</p>

<b>Bindmiddelen</b> maïzena, custard, aardappelmeel, gelatine, puddingpoeder, griesmeel, tapioca, Bambix, Nutrix, Brinta, cornflakes, ricecrispies.	gort, grutten, roggemeel, pannenkoekenmeel, cakemeel, muesli, cruesli.
<b>Kruiden en specerijen</b> Kaneel, peterselie, selderij, vanille, tomatenpuree. Met mate: azijn, citroensap, nootmuskaat.	peper, kerrie, sambal, ketjap, tabasco, mosterd, piccalilly, kruidenazijn.
<b>Versnaperingen</b> biscuit, lange vingers, kaneelbescuit, eierkoek, ontbijtkoek 'naturel', cake 'naturel', pepermint, zuurtjes, vruchtenkoekjes, schuimpjes, borstplaat, zoute stokjes, toast, soepstengels.	pinda's, noten, chips, kaaskoekjes en andere zoutjes, worstjes, saté, gefrituurde snacks: frikandel, kroket, bitterbal, et cetera.

### Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT

Telefoonnummer: 088 708 32 20

Bereikbaar op werkdagen van 8.30 - 10.00 uur en van 13.30 - 14.30 uur.

E-mail: [dietisten@zgt.nl](mailto:dietisten@zgt.nl)