



OLV Ziekenhuis

DIEETAFDDELING

Campus Aalst
Moorselbaan 164
9300 Aalst
Tel 053 72 48 15

Campus Asse
Bloklaan 5
1730 Asse
Tel 02 300 60 22

**i.s.m. Medisch
Begeleidingsteam**

Informatiefolder

ter attentie van

Vezelarme voeding

Deze aangepaste voeding kan nodig zijn om u een aantal spijsverteringsklachten te besparen of ter voorbereiding van een onderzoek of operatie. Overleg met uw arts hoelang u deze voedingsaanpassing moet volgen. Heel wat gezonde voedingsmiddelen worden tijdelijk verboden bij een vezelarme voeding, waardoor het geen volwaardige voeding meer is. Meestal gaat het om een zeer tijdelijk "dieet".

Wat zijn vezels?

Vezels zijn onverteerbare stoffen, aanwezig in tal van voedingsmiddelen. Zij hebben als eigenschap de darminhoud een groter volume te geven en daardoor de darmwerking te bevorderen.

Vezelrijke voedingsmiddelen zijn volkoren graanproducten (volkorenbrood, volkorendeegwaren, volle rijst, voltarwebloem, peperkoek, volkorenkoeken en – beschuiten, muesli, zemelen), alle soorten fruit en noten, alle soorten groenten en aardappelen.

In omstandigheden waarbij de darmen liefst zo weinig mogelijk "vulstoffen" krijgen (bijvoorbeeld voor of kort na een darmoperatie, of bij diarree) is het aan te raden vezelrijke producten te vervangen door vezelarme.

Welke voedingsmiddelen zijn vezelarm?

Vezels zitten in heel wat voedingsmiddelen.

Door het bewerken of het raffineren verliezen voedingsmiddelen echter een groot deel van hun vezels.

Het is dus aan te raden zoveel mogelijk geraffineerde producten te gebruiken:

- wit brood, witte pistolets, melkbrood
- witte beschuiten, cracotten, wit knackebrood, gewone koekjes
- witte deegwaren (macaroni, spaghetti, tagliatelli, spirelli, ...), witte rijst
- gezeefde vruchtensappen, vruchtennectar, limonade, bouillon (vers of blokjes)
- suikerwaren (jam, honing, suiker, siropen)
- kaas, vlees, vis, ei

Welke voedingsmiddelen zijn te mijden?

Alle vezelrijke voedingsmiddelen:

- volkoren graanproducten (volkorenbrood, volkorendeegwaren, volle rijst, voltarwebloem, peperkoek, volkorenkoek en –beschuiten, muesli, zemelen)
- alle soorten fruit en noten
- alle soorten groenten
- aardappelen

PRAKTISCHE TIPS

Hoe de maaltijden samenstellen?

BROODMAALTIJD

Brood:

Kies voor wit brood, witte beschuiten, witte cracotten, wit knackebrood. Ook witte pistolets, wit stokbrood en melkbrood kunnen genomen worden.

Vetstof: harde vetstoffen bevatten veel verzadigde vetzuren (ongunstig voor cholesterol), terwijl zachte vetstoffen veel onverzadigde vetzuren (gunstig voor cholesterol) bevatten.

Toespijs: Kies als toespijs bij voorkeur:

- Magere of halfvette vaste kaas: max. 30+ of 18% vetgehalte
- Magere platte kaas (zonder fruit)
- Magere smeer- en smeltkaas
- Magere cottage cheese
- Gelei, honing, perensiroop
- Magere vleeswaren zoals gekookte ham, rauwe ham, kippenwit, kalkoenham, kalkoenrollade, gekookte bacon, paardenrookvlees, runderrookvlees, rosbeef, filet d'Anvers, filet d'Alsace en filet de Saxe.
- Zelfbereid vlees zoals runds-of kalfsgebraad, kalfsbrood, kipfilet, kalkoengebraad
- Magere vis
- Eieren (max. 2 per week) : gekookt, omelet, ...

Drank:

- Lichte koffie of thee, eventueel met halfvolle melk. Opmerking: sterke koffie kan laxerend werken.
- Kies voor magere of halfvolle melkproducten of sojamelk

WARME MAALTIJD

Soep: Kies voor bouillon: vers bereid of met bouillonblokjes. Bij de bereiding van de bouillon kunnen groenten meegekookt worden, maar drink enkel de gezeefde soep (zonder de groenten).

Bereidingsvet: harde vetstoffen bevatten veel verzadigde vetzuren (ongunstig voor cholesterol), terwijl zachte of vloeibare verstoffen veel onverzadigde vetzuren (gunstig voor cholesterol) bevatten. Kies daarom:

voor warme bereidingen: bij voorkeur olijfolie, arachideolie of zachte bak- en braadvetten

voor koude bereidingen: bij voorkeur olijfolie, zonnebloem-, koolzaad-, maïs-, noten- en sojaolie

Vlees: Kies mager vlees:

- rundsvlees: rosbief, biefstuk, stoofvlees, ...
- kalfsvlees: kalfslapje, kalfsgebraad, ...
- varkensvlees: mignonette, gebraad, varkenshaasje, ...
- kip: kipfilet, kip zonder vel
- kalkoen: kalkoenlapje, filet
- wild: struisvogel, everzwijn, haas, konijn, ...

Beperk de hoeveelheid vlees tot 100 à 120g bij de warme maaltijd, dit om de verzadigde vetten en cholesterol te beperken.

Vis: Neem 2 maal per week vis, waarvan 1 maal per week vette vis. Vis (vooral vette vis zoals zalm, makreel, ...) is rijk aan mono-onverzadigde vetten en omega-3 vetzuren. Oesters, mosselen en garnalen zijn met mate toegelaten.

Groenten: Tijdelijk te mijden. Zowel gekookte, gestoofde, gestoomde en rauwe groenten zijn een bron van vezels en dienen daarom (tijdelijk) van het menu geschrapt te worden.

Aardappelen: Vervang tijdelijk aardappelen en aardappelbereidingen door witte rijst en pasta's (macaroni, spirelli, tagliatelli, spaghetti, 3-kleurenpasta, ...).

Nagerecht: Kies voor magere of halfvolle natuuryoghurt of aromayoghurt (yoghurt met fruitsmaak maar zonder stukjes), pudding op basis van halfvolle melk, puddingpoeder en suiker of magere platte kaas (zonder fruit).

Drank: Alle soorten waters zijn toegestaan evenals gezeefde vruchtensappen, vruchtennectar, frisdrank. Weet echter deze laatste veel suiker en calorieën aanbrengen.

Suggesties

Pasta's (macaroni, spaghetti, kleurenpasta's, tagliatelli, spirelli) kunnen warm verwerkt worden met sauzen als

- tomatensaus op basis van gezeefde tomaten
- lichte currysaus
- vetarme kaassaus op basis van halfvolle melk en halfvette geraste kaas/magere smeerkaas.

Koude pasta's kunnen vermengd worden met een vetarme dressing.

Voorbeelden van warme gerechten:

- *Macaroni met hesp en vetarme kaassaus*
- *Kalfsblanket met rijst*
- *Mager stoofvlees met tagliatelli*
- *Vis met lichte mosterdsaus en spaghetti of groene tagliatelli*
- *Gehaktballetjes in tomatensaus met spirelli of spaghetti*
- *Kip met lichte currysaus en rijst*
-

Voorbeelden van koude gerechten:

- *Pasta met dressing en blokjes vetarme kaas of mager vlees of vis als tonijn, zalm, ...*

OPVOLGING

Bij verdere vragen na het lezen van deze informatiefolder kan u steeds contact opnemen met:

diëtist(e):

op het telefoonnummer 053/72 48 15 (Aalst) of 02/300 60 22 (Asse).

Dieetraadplegingen zijn enkel mogelijk op afspraak, via bovenstaande telefoonnummers.