



**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

## Informatiefolder

ter attentie van .....

# Voeding bij spijsverteringsproblemen

Een aangepaste voeding kan nodig zijn om u een aantal spijsverteringsklachten te besparen.

Het begrip "lichtverteerbaar" heeft meestal te maken met wat u zelf meent al of niet te kunnen verdragen en hangt samen met eetgewoonten, bepaalde herinneringen en zeer persoonlijke smaakervaringen.

Op lange termijn kan een dergelijke voeding dan ook onvolwaardig zijn. Om dit te voorkomen is een gezonde, evenwichtige en volwaardige voeding noodzakelijk.

De richtlijnen van een gezonde voeding kunnen uiteraard aangepast worden aan de individuele gevoeligheid; vermijd zeker voedingsmiddelen die door u slecht worden verdaen.

### Hoe stel je een gezonde voeding samen?

Ons lichaam heeft dagelijks behoefte aan verschillende voedingsstoffen. Deze voedingsstoffen hebben elk een specifieke functie.

Voedingsstoffen zijn: eiwitten, vetten, koolhydraten of suikers, vitaminen, mineralen, vezels en water.

Pas als deze stoffen allemaal én in de juiste verhouding, in je voeding aanwezig zijn, kan je spreken van een gezonde voeding.

Er is echter geen enkel voedingsmiddel waarin alle voedingsstoffen zitten.

De boodschap is dus voldoende afwisseling te brengen in je voeding.

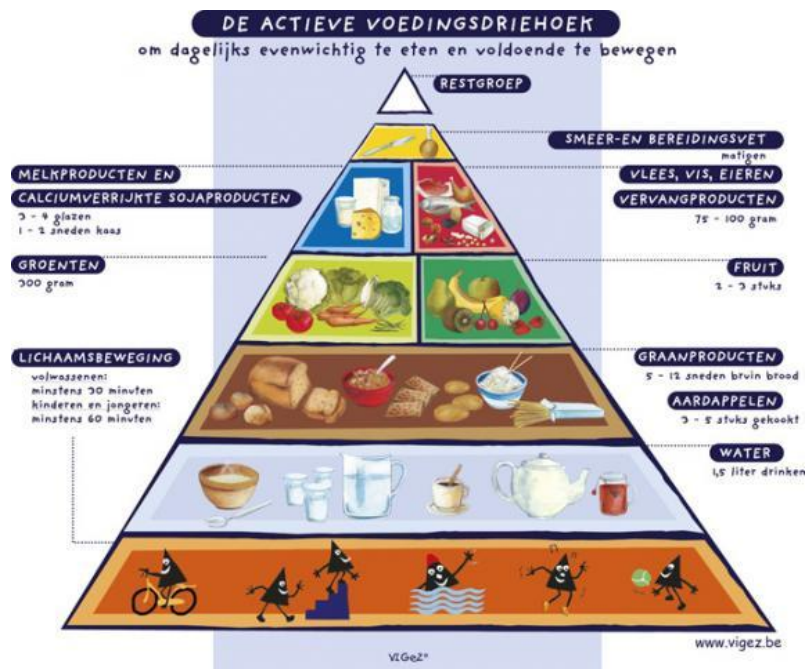
De **VOEDINGSDRIEHOEK** is een hulpmiddel om zelf een gezonde voeding samen te stellen.

## LEEFSTIJL

### Gezonde voeding

In de voedingsdriehoek zijn de verschillende voedingsmiddelen gegroepeerd in vakjes. Elk vakje bevat voedingsmiddelen met ongeveer dezelfde voedingsstoffen en levert een specifieke bijdrage aan een evenwichtige voeding. Om een gezonde voeding samen te stellen moet je dagelijks en liefst bij elke maaltijd *voedingsmiddelen uit elk vakje van de voedingsdriehoek gebruiken*.

De voedingsmiddelen die in onze voeding het meest moeten gebruikt worden staan in de grotere vakken onderaan. In de kleinere vakken van de voedingsdriehoek vind je voedingsmiddelen waarvan je best minder of weinig gebruik maakt. Het losstaande topje van de voedingsdriehoek bevat voedingsmiddelen die niet noodzakelijk zijn in een gezonde voeding.



**Water** of vocht vormt de basis van de voedingsdriehoek en is onmisbaar in onze dagelijkse voeding. Drinken die tot de watergroep behoren en geen calorieën aanbrengen zijn: water, koffie, thee en onvette bouillon.

+ *Bruisende dranken en sterke koffie zijn te vermijden bij verteringsproblemen.*  
Minimum *1,5 liter vocht per dag* is noodzakelijk.

Van de vaste voeding vormen volgende producten het grootste deel: alle soorten **graanproducten** zoals brood, beschuit, ontbijtgranen, rijst en deegwaren en **aardappelen**. Deze vinden we terug in het volgende grote vak. Ze zorgen voor koolhydraten (zetmeel), voedingsvezels, vitaminen en mineralen.

Voedingsvezels zijn voedingsstoffen in ruwe vorm, ze prikkelen de darm, bevorderen de stoelgang en belasten de maag.

+ *Volkorenproducten bevatten meer voedingsvezels dan de witte soorten en zijn daardoor moeilijker verteerbaar. Gefrituurde gerechten zijn zeer vetrijk en daardoor zwaarder verteerbaar.*

In de derde laag staan twee groepen naast elkaar op dezelfde hoogte.

Dit betekent dat ze te vergelijken zijn, maar dat ze elkaar niet kunnen vervangen.

**Groenten en fruit** bevatten veel water, vezels, vitaminen en mineralen. Toch zijn er verschillen, dit betekent dat je elke dag fruit én groenten moeten nemen. Dagelijks *minimum 300 g* gekookte groenten en 2 à 3 stukken fruit eten, is gezond.

+ *Rauwkost en vers, hard fruit zijn moeilijker verteerbaar.*

De vierde laag omvat opnieuw twee groepen: **melkproducten** enerzijds en **vlees, vis, eieren en vegetarische producten** anderzijds.

Deze voedingsmiddelen leveren eiwitten, de bouwstoffen van ons lichaam.

Deze groepen zijn al een stuk kleiner dan de onderliggende groepen, wat dus betekent dat je er minder van nodig hebt.

+ *Al deze producten zijn goed verteerbaar behalve gepaneerde en gefrituurde gerechten.*

De eidooier bevat nogal wat cholesterol en vet, gebruik daarom slechts 2 eieren per week.

Melkproducten zijn een belangrijke bron van calcium, eiwitten en vitaminen.

Tot de melkproducten behoren ook yoghurt, pudding, karnemelk en alle kaassoorten.

Dagelijks 3 tot 4 melkproducten en 1 tot 2 sneden kaas zorgen voor het nodige calcium. Halfvolle en magere producten verdienen de voorkeur.

Onder de top van de voedingsdriehoek staat de groep van de **vetstoffen**.

Te veel vet in onze voeding is ongezond en wordt bij verteringsproblemen moeilijk verdragen. Toch is een beperkte hoeveelheid vet noodzakelijk voor de aanbreng van vetoplosbare vitaminen en essentiële vetzuren. Kies ook voor een goede vetkwaliteit. Er zijn namelijk verzadigde en onverzadigde vetten.

*Verzadigd vet*, meestal van dierlijke oorsprong en hard bij kamertemperatuur, verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed. Rijk aan verzadigde vetten zijn onder andere boter, smout, room, gehard bak- en braadvet, vet vlees (spek, spiering, schapenvlees, worstsoorten, gehaktbereidingen, gepaneerde gerechten) en vette charcuterie (salami, paté, bereide slaatjes, préparé), volle melkproducten, vette kaas en patisseriewaren. Vermijd bijgevolg deze producten.

*Onverzadigde vetten*, van plantaardige oorsprong en zacht of vloeibaar bij kamertemperatuur, hebben een gunstige invloed op ons cholesterolgehalte. Rijk aan onverzadigde vetten zijn alle oliesoorten (met uitzondering van palm en kokos) en ook vis.

Het topje van de driehoek bevat de luxe producten. Voedingsmiddelen die hierin thuishoren, zoals koekjes, gebak, chocolade, snoep, frisdrank, mayonaise, alcoholische dranken,... bevatten veel vet, veel suiker of alcohol.  
*+ Deze producten zijn niet noodzakelijk in een evenwichtige voeding. Doorgaans bezorgen ze ook maaglast, vooral alcohol, bruisende dranken en ijscreme.*

## Algemene richtlijnen bij verteringsproblemen

### Adviezen met betrekking tot voedingsgewoonten

- eet op regelmatige tijdstippen;
- gebruik kleine, frequente maaltijden;
- neem voldoende tijd voor de maaltijd en kauw goed;
- drink niet of weinig tijdens de maaltijd;
- rust na het eten;
- stop met roken of herleid dit tot een minimum.

### Adviezen met betrekking tot voedingsmiddelen

Let op met:

- ijskoude of hete dranken en gerechten,
- sterk gekruide gerechten en specerijen,
- alcoholische dranken,
- gashoudende dranken, sterke koffie en thee,
- extra vetrijke voedingsmiddelen, zoals chocolade, roomijs, gebak, slagroom, mayonaise en gefrituurde gerechten,
- zeer vezelrijke voedingsmiddelen, zoals donkerbruin of volkorenbrood, rauwe groenten en vers, hard fruit,
- bepaalde groentesoorten, zoals doperwten, witte en bruine bonen, schorseneren, koolsoorten (behalve bloemkool en broccoli), ajuin, champignons, prei en paprika.

### Opmerkingen:

1. Deze richtlijnen zijn geen reeks van verplichtingen, maar wel een reeks van adviezen. Wat bij de ene persoon klachten geeft, kan bij de ander soms goed verdragen worden. Deze algemene richtlijnen zijn dus nog individueel aan te passen.
2. Behalve koffie en alcohol zijn er geen voedingsmiddelen die schadelijk zijn. Indien u echter ondervindt dat bepaalde voedingsmiddelen u persoonlijk meer last geven, vermijd deze dan. Het is niet omdat bepaalde voedingsmiddelen moeilijk verteren dat ze schadelijk zijn.

## PRAKTISCHE TIPS

### Tips voor vetarme bereidingen

#### Soep

Trek een bouillon van mager vlees, groenten en tuinkruiden. Laat de bouillon afkoelen en schep de gestolde vetlaag af.

Voeg aan deze ontvette bouillon allerlei gesneden groenten toe. Naar keuze kan de soep wel of niet gemixt worden. Als bindmiddelen kunnen aardappelen, tapioca, vermicelli, rijstcrème gebruikt worden.

In plaats van ontvette bouillon kan ook een vetarm bouillonblokje gebruikt worden.

#### Vis

Aanbevolen bereidingswijzen zijn:

- bakken in een weinig margarine of olie
- bakken in een anti-kleefpan, grillen
- gaarmaken in aluminiumfolie
- pochieren

#### Saus

Voeg aan de braadjus van het vlees koud water toe en schep het gestolde vetlaagje af. Bind de ontvette jus met aangemengd aardappelzetmeel of maïzena. Breng verder op smaak met tuinkruiden en zout.

In plaats van ontvette jus kunnen ontvette bouillon van gekookt vlees of gepocheerde vis of vetarme bouillonblokjes gebruikt worden.

*Tomatensaus:* voeg tomatenpuree toe aan de gebonden bouillon.

*Kaassaus:* kook magere melk en bindt dit met aangemengde tarwebloem of sausbinder, voeg van het vuur vetarme gemalen kaas. Vermijd scherpe specerijen ( peper, muskaat, paprika, curry ).

#### Groenten

Kook of stook in weinig water en beperk de kooktijd.

Indien u rauwkost kunt verdragen kan als slasaus gebruikt worden:

- weinig magere slasaus aangelengd met water
- magere yoghurt op smaak gebracht met zachte kruiden

## **Aardappelen**

- gekookte aardappelen
- aardappelpuree bereid met magere melk of ontvette bouillon en op smaak gebracht met zout en een weinig zachte kruiden
- rijst en deegwaren kunnen aardappelen vervangen

## **Nagerechten**

- vers, zacht fruit, indien u dit verdraagt
- alle soorten blikfruit
- magere yoghurt, eventueel met suiker of fruit of grenadine of jam
- pudding bereid met magere melk, gebonden met vanillepuddingpoeder, maïzena, griesmeel, havermout, rijst en op smaak gebracht met suiker, stroop of karamel of handelsklare puddingen met verminderd vetgehalte.
- magere platte kaas met fruit

## **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.