

Behandeling

# Lichtverteerbare voeding, voedingsadviezen

Licht verteerbare voeding is een gezonde voeding die maar korte tijd in de maag blijft.

Uw behandelend arts of diëtist vertelt u hoe lang u dit dieetadvies moet volgen. Daarbij moet u zelf uitproberen welke voedingsmiddelen u goed en minder goed verdraagt.

**(073) 553 20 19**

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 17.00 uur

## Dieetadviezen bij een lichtverteerbare voeding

### Algemene adviezen

- Eet op vaste tijdstippen. Sla geen maaltijden over en vergeet vooral het ontbijt niet.
- Neem meerdere kleine maaltijden per dag: 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes.
- Eet rustig eet en kauw goed.
- Zorg voor voldoende afwisseling in uw voeding.
- Drink voldoende, minstens 1.5 liter vocht er dag. Dat komt neer op 10 kopjes/bekers.
- Overleg met uw arts of u alcohol mag gebruiken.
- Roken kan mogelijk ook klachten geven.

### Hoe kunt u uw maaltijd samenstellen?

Hieronder vindt u een aantal ideeën om uw maaltijden mee te maken. De meeste mensen verdragen de genoemde voedingsmiddelen goed. Belangrijk blijft: probeer uit welke voedingsmiddelen u goed verdraagt.

### Broodmaaltijden

- Brood: bruinbrood (mag geroosterd), krentenbrood, (volkoren)beschuit, (volkoren) knäckebröd, toast, matzes, ontbijtkoek.
- Besmeer met (dieet)halvarine, (dieet)margarine, roomboter.
- Beleg kaas: ongekruidde kaas of smeerkaas, hüttenkäse of cottage cheese.
- Beleg vlees: niet te vette vleeswaren, zoals rookvlees, magere ham, kipfilet, casselerrrib, fricandeau, kipfilet, filet Americain, paté, tong.
- Beleg ei: zacht gekookt of zacht gebakken ei, roerei, omelet.
- Beleg zoet: jam, vruchtenhagelslag, anijshagel, muisjes, appelstroop, honing. Producten met chocolade en pindakaas mag u af

en toe nemen.

- Dranken: thee, (cafeïnevrije) koffie met veel (koffie)melk, vruchtensap, vruchtendrank, halfvolle melk, karnemelk, drinkyoghurt, magere chocolademelk op kamertemperatuur.
- Pap: alle soorten pap, zelf gemaakt of kant-en-klaar gekocht en yoghurt met fijne ontbijtgranen of cruesli die u er extra bij of in plaats van brood kunt gebruiken.

## Tussendoortjes

- Dranken zoals bij de broodmaaltijden genoemd staan en bouillon, limonadesiroop, limonade zonder koolzuur, ongekruid tomatensap.
- (Magere) yoghurt, vla of magere/halfvolle kant-en-klaar gekocht melkproducten op kamertemperatuur, schaalte pap.
- Extra: biscuitjes, koekje(s), plakje ontbijtkoek, eierkoek, liga, plakje cake, lange vingers, vruchtenkoekjes, Japanse mix, pepsels (zoute stokjes).

Fruit:

- Gebruik goed rijp en als u wilt geschild fruit, zoals appel, banaan, kersen, kiwi, perzik, nectarine, peer, pruimen en aardbeien.
- De soorten fruit hier boven, vruchtencocktail en mandarijntjes uit blik of pot.
- Fruitcocktail of vruchtencompôte.

## Warme maaltijd

- Zetmeelgerecht: gekookte aardappelen of aardappelpuree, rijst, macaroni, spaghetti, mie, couscous en quinoa.
- Groente: zachte groente zoals andijvie, asperges, bietjes, bleekselderij, bloemkool, broccoli, Chinese kool, doperwtjes, komkommer, koolrabi, peultjes, postelein, raapstelen, fijn gesneden rauwkost, sla, snijbiet, snijboontjes, sperzieboontjes, spinazie, veldsla, gekookte witlof, witlofsla, wortelen, klein gesneden zuurkool, rauwkost zonder pitjes en schil en fijn gesneden.
- Vlees: zacht gebakken, magere vleessoorten zoals fricandeau, hamlapje, ongepaneerde schnitzel, varkensfilet, varkenshaasje, magere varkensrollade, kalfssaucijsje, rundervink, tartaar, mager gehakt.
- Vleesvervangers: tofu, tempeh, seitan.
- Gevogelte: kalkoenfilet en kalkoenrollade, kipfilet en kiprollade, kippenpoot zonder vel.
- Vis: gekookte of gestoofde forel, kabeljauw, koolvis, pangasius, schelvis, scholfilet, snoek(baars), tarbot, tilapia, tonijn, wijting.
- Ei: zacht gekookt of zacht gebakken ei, roerei, omelet.
- Sauzen: magere jus (1/3 boter en 2/3 water), rode saus van tomatenpuree en/of tomatenketchup, dressing op yoghurtbasis of slafris.
- Nagerecht: op basis van magere of halfvolle yoghurt, hangop, vla, kwark, fruit, vruchten op siroop en vruchtencompôte

## Kruiden, specerijen en smaakmakers

- Alle verse- of diepgevroren tuinkruiden, zoals basilicum, bieslook, bladselderij, dille, kervel, koriander, peterselie, rozemarijn, tijm.
- Italiaanse kruiden, kruidnagel, laurier, lavas, majoraan nootmuskaat, oregano, Provençaalse kruiden.

## Voorbeeld dagmenu

### Ontbijt

- 2 sneetjes brood of 1 sneetje brood en 2 beschuiten, besmeren met dieetmargarine;
- beleggen met kaas, magere vleeswaren of zoet beleg;
- 1 glas halfvolle melk of karnemelk.

### **In de loop van de ochtend**

- Kopje thee met eierkoek;
- 1 portie fruit of glas vruchtensap.

### **Middagmaaltijd**

- 2 sneetjes brood, besmeren met dieetmargarine;
- beleggen met kaas, magere vleeswaren of zoet beleg;
- 1 glas halfvolle melk of karnemelk.

### **In de loop van de middag**

- 1 kop soep met sneetje geroosterd brood;
- 1 portie fruit.

### **Avondmaaltijd**

- kleine portie gekookte aardappelen of puree;
- 1 portie lichtverteerbare groente;
- ongeveer 100 gram niet te vet vlees of vis;
- 1 portie magere jus of saus;
- eventueel schaaltje appelmoes.

### **In de loop van de avond**

- 1 schaaltje nagerecht of yoghurt
- portie fruit of glas vruchtensap.

## Vragen

Heeft u nog vragen?

Neemt u dan contact op met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer (073) 553 20 19. Zij kunnen u zo nodig doorverbinden met uw behandelend diëtist of een afspraak maken voor een gesprek met de diëtist.

## Praktische tips

### Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen>) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

### MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien? (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

### Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven>) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.

- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

## Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak>). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

## Betrokken afdelingen

Diëtetiek (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek>)

Code DIE-068