

Diëtetiek  
040 286 4050

### **Wat is licht verteerbare voeding?**

Er kunnen zich omstandigheden voordoen, waardoor het raadzaam is om tijdelijk een licht verteerbare voeding te gebruiken. Dit kan zijn bij maag- en darmaandoeningen, na operaties in het maagdarm-gebied of omdat je gedurende langere tijd geen vast voedsel hebt kunnen gebruiken.

Een licht verteerbare voeding is slechts bedoeld voor een korte periode. Gebruik een licht verteerbare voeding niet langer dan door jouw arts of diëtist is aangegeven, anders leg jij je onnodig beperkingen op.

Er zijn producten die klachten kunnen veroorzaken. In dat geval kun je deze producten beter weglaten uit jouw voeding. Deze producten noemen we ook wel zwaar verteerbare producten.

### **Voorbeelden zijn:**

- Scherpe kruiden en specerijen.
- Gerookte/sterk gemarineerde gerechten.
- Vezelrijke producten / producten die veel onverteerbare delen (voedingsvezels) bevatten.
- Koolzuurhoudende of alcoholische dranken en zwarte koffie.
- Vette/gefrituurde/gepaneerde gerechten.

### **Overige voedingsadviezen**

Als jouw voeding licht verteerbaar moet zijn is het belangrijk om gezond en gevarieerd te blijven eten. Let op de volgende voedingsadviezen:

- Eet rustig en kauw goed.
- Eet regelmatig; neem in plaats van 3 grote maaltijden, 6 kleine maaltijden verdeeld over de dag.
- Sla geen maaltijden over.
- Gebruik voor het bereiden van de maaltijden weinig vet.
- Drink voldoende: 1,5-2 liter vocht verdeeld over de dag.

### **Producten die licht- en zwaar verteerbaar zijn:**

	<b>Licht verteerbaar</b>	<b>Zwaar verteerbaar</b>
<b>Brood en broodproducten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Wit brood, donkere broodsoorten met fijne vezels, bv bruinbrood of fijn volkorenbrood.</li><li>- (Volkoren)beschuit, toast, matze, knäckebröd, ontbijtkoek (niet te scherp gekruid en zonder vulsel), eierkoek, cornflakes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Broodsoorten met grove vezels, roggebrood, broodsoorten met zaden, pitten en noten, krenten- of rozijnenbrood, luxebroodjes in de vorm van croissant, koffiebroodje, worstenbroodje.</li><li>- Cruesli, muesli</li></ul>

<b>Vet</b>	(Dieet)halvarine.	(Dieet)margarine, roomboter, reuzel, ruime hoeveelheden baken braadvet, olie, sterk verhit vet.
<b>Kaas</b>	20+ of 30+ (smeer)kaas, en jong tot licht belegen kaas, niet gekruid, zonder pitjes.	40+ of 48+ (smeer)kaas, komijn - en roomkaas, kaas met ananas, bacon, ham of paprika, volvette buitenlandse kaas, kaas met kruiden en/of pitjes.
<b>Vleeswaren</b>	Niet te sterk gekruide of gerookte magere vleeswaren, zoals achterham, casselerrib, filet americain, kipfilet, magere fricandeau, magere kalfs-, kip-, en kalkoen-, runderrollade, magere schouderham, rookvlees, rosbief, runderlever, - tong.	Sterk gekruide of vette vleeswaren zoals alle soorten paté, spek en worst, bacon, cornedbeef, gebraden gehakt, leverkaas,- pastei, pekelvlees, rauwe ham, sandwichspread, vleessalade, zult.
<b>Zoet beleg</b>	Appelstroop, basterdsuiker, gelei, jam en vruchtenmoes zonder schil en pitjes, gestampte muisjes, honing, keukenstroop, vruchtenhagel.	Alle soorten chocoladebeleg, anijsmuisjes, gemberjam, kokosbrood, marmelade, notenpasta, pindakaas
<b>Dranken</b>	- Karnemelk, magere en halfvolle melk, thee, koffie verkeerd, ongekruide tomatensap, vruchtensap, appelsap, limonade zonder koolzuur, limonadesiroop.  - Bouillon en cup a soup helder.	- Volle melk, chocolademelk, koffie, koffieroom, gekruid tomatensap, koolzuurhoudende dranken, alcoholische dranken.  - Sinasappel- en grapefruitsap.  - Cup a soup gebonden.

<b>Soep</b>	Niet te sterk gekruide ontvette bouillon en soep zonder prei, ui, paprika en kool. Soep van bouillontabletten. Asperge-, tomaten-, bloemkool-, groentenen kippensoep.	Niet ontvette, gebonden of sterk gekruide bouillon en soep. O.a. Bruine bonen-, champignon-, erwten-, goulash-, kerrie-, paprika-, prei- en uiensoep. Soepen op basis van een roux en/of room.
<b>Vlees</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mager, niet te sterk gekruid en niet te hard gebakken vlees met weinig vet bereid.</li> <li>- Mager rundvlees: baklap, biefstuk, entrecote, mager gehakt, magere runderlappen, ossenhaas.</li> <li>- Poulet, rollade, rosbeef, schenkel, tartaar, tong.</li> <li>- Mager varkensvlees: Filetlapje, fricandeau, haaskarbonade, hamlap, ongepaneerde schnitzel, varkenshaas, varkenslappen, varkensoester.</li> <li>- Mager kalfs-, paarden- en lamsvlees. Orgaanvlees: Lever, nier en zwezerik niet vaker dan 1 keer in de 14 dagen.</li> <li>- Overig: kip en kalkoen zonder vel, fazant, patrijs, wild konijn, haas, ree, wilde eend.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vet of gepaneerd vlees. Sterk gekruid of hard gebakken vlees.</li> <li>- Borstlappen, doorregen runderlappen, frikadellen, gehakt, gepaneerde schnitzel, halsarbonade, hamburger, hamschijf, klapstuk, krabbetjes, nasivlees, ribarbonade, riblappen, schouderarbonade, slavink, spek, sucadelappen, worst.</li> <li>- Tam konijn, gans</li> </ul>
<b>Vis</b>	Mager en ongepaneerde vis. Gekookt, gepocheerd, gegrild of gestoofd bereid met weinig vet. Baars, bot, forel, kabeljauw, karper, poon, rog, schar, schelvis, schol, snoek, spiering, tong, wijting. Schaalenschelpdieren niet vaker dan 1 keer in de 14 dagen.	Vette, gemarineerde, gepaneerde of gerookte vis zoals ansjovis, bokking, haring, kibbeling, lekkerbekje, makreel, paling, sardines, tonijn, regenboog, schelvislever, sprot, vis in olie, pikante of roomsaus, vissalade, zalm.
<b>Eieren</b>	Niet te hard gekookt, roerei, omelet (vetarm bereid). Gebruik maximaal 2 tot 3 eieren per week	Gebakken of hard gekookt. De dooier is zwaarder verteerbaar dan het wit.

<b>Jus/saus</b>	Ontvette niet sterk gekruide jus. Vetarme en niet scherp gekruide saus, fritessaus (max 25% olie), magere slasaus (max 25 % olie).	Vette of scherp gekruide jus of saus, zoals barbecue-, chili-, currysaus, mayonaise, fritessaus en slasaus (meer dan 25% olie), kaas-, room-, en vinaigrettesaus.
<b>Groenten</b>	<p>- Gekookte licht verteerbare soorten, zoals andijvie, aspergepunten, zachte bleekselderij, postelein, jonge raapstelen, schorseneren, bieten, bloemkool, fijne doperwten, snijbonen, sperziebonen, spinazie (indien verdragen), taugé, witlof, wortel, zuurkool (naturel).</p> <p>- Indien verdragen: zachte rauwe groenten, zoals komkommer en tomaat zonder schil en pit, malse slablaadjes.</p>	Alle rauwe groenten, behalve die genoemd staan onder licht verteerbaar. Augurken, koolsoorten, uitgezonderd zuurkool, draderige asperges, knoflook, maïs, paprika, prei, radijs, rammenas, sterrenkers, groenten.
<b>Aardappelen en aardappelvervangers</b>	Goed gaar gekookte aardappelen, puree met weinig vet, macaroni, mie, spaghetti, vermicelli, witte rijst. Nieuwe aardappelen zijn zwaarder verteerbaar.	<p>- Puree met veel kruiden, specerijen of vet.</p> <p>- Frites, gebakken aardappelen, sterk gekruide bami, nasi, pasta of rijst.</p> <p>- Volkoren pasta, zilvervliesrijst</p>
<b>Peulvruchten</b>	Geweekte peulvruchten, indien verdragen. Onder peulvruchten wordt verstaan: witte-, bruine-, en rode bonen, (kikker)erwten, linzen, kapucijners	Niet geweekte peulvruchten.
<b>Fruit</b>	Rijp fruit zonder schil en pit. Abrikozen, appel, nectarine, banaan, meloen, zachte peer, perziken. Alle soorten fruit uit blik, appelmoes, compote.	Onrijp fruit met schil of pit. O.a. Aalbessen, aardbeien, ananas, bramen en kruisbessen, grapefruit, kiwi, mandarijn, sinaasappel, verse pruimen, gedroogd fruit met schil of pit zoals dadels, krenten, rozijnen en vijgen.

<b>Nagerechten</b>	Cottage cheese, gelatinepudding zonder pit en schil, hangop, magere (vruchten) kwark en (vruchten)yoghurt, pap, pudding en vla van magere of halfvolle melk en toegestane bindmiddelen, waterijs.	Bulgaarse yoghurt, pap, pudding en vla van room en/of volle melk, roomkwark, chocoladevla, volle (vruchten) kwark en (vruchten) yoghurt, monchou, room-, schep-, en softijs, slagroom, pannenkoeken en andere gebakken nagerechten, nagerechten met noten en/of gedroogde vruchten, vruchten- of watergruwel.
<b>Bindmiddelen</b>	Aardappelmeel, bloem, cornflakes, crispies, custardpoeder, gelatine, griesmeel, maïzena, puddingpoeder zonder krenten, rozijnen, noten of snippers, tapioca.	Boekweitgrutten,- vlokken, cakemeel, gort, grove graanmengsels zoals brinta, cruesli, haverhout en muesli, roggemeel, zilvervliesrijst.
<b>Kruiden / specerijen / smaakstoffen</b>	Azijn, citroensap, zout, suiker, peterselie, selderij, rozemarijn, basilicum, marjolein, munt, citroenmelisse, vanille, kaneel, aromaat, bouillonblokjes, maggi, nootmuskaat, tomatenpuree.	Mosterd, piccalilly, curry, sambal, mayonaise, kruidenboter, ketjap, peper, chilipoeder, kerrie, paprika, nasi- en bamikruiden, sukade, gember, tomatenketchup.
<b>Gebak en koek</b>	Droge biscuit, eierkoek, kaneelbiscuitje, lange vinger, ontbijtkoek zonder vulling, vruchtenvlaai (van toegestane vruchten).	Amandelbroodje, banketbakkers - of (room)boterkoek, cake, gebak en koek met amandelspijs, chocolade, crème, gember, kokos, krenten, kwark, marsepein, mokka, noten, rozijnen of slagroom, gevulde ontbijtkoek, speculaas, volkorenbiscuit of- koek.
<b>Zoete versnaperingen</b>	Pepermunt, drop, schuimpje, waterborstplaat, waterijs, zoete popcorn, zuurtje, winegum.	Bonbon, chocolade, boterbabbelaar, Engelse drop, gedroogd fruit, noga, roomborstplaat, room-, schep- of softijs, toffee
<b>Hartige versnaperingen</b>	Cracker, matse, rijstwafel of toast met mager beleg, Japanse mix, soepstengel, pepsels, zoute popcorn. Toegestane kaassoorten.	Buitenlandse kaassoorten, paté, noten, pinda's, gefrituurde snacks, chips, zoutjes, saucijzenbroodje, olijven, pasteitje, worst.

## Heb je nog vragen

Deze brochure is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling hierop. Hierdoor is het mogelijk om alles nog eens rustig na te lezen.

Heb je vragen, dan kun je contact opnemen met de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer 040 - 286 40 50.

Je kunt ons iedere werkdag bereiken tijdens het telefonisch spreekuur van 8.30 uur tot 9.00 uur en van 13.30-14.00 uur

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar [www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die029-licht-verteerbare-voeding/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die029-licht-verteerbare-voeding/)

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIE029  
08-06-2022