

VEZELARME VOEDING

VERRIJKT MET ENERGIE
EN EIWITTEN

INHOUD

01	Verrijkte vezelarme voeding	4
02	Waarom vezelarme voeding?	4
03	Tips bij verminderde voedingsinname	5
04	Vezelarme voeding in het dagelijkse leven	6
05	Voorbeeld dagschema	17
06	Voorbeeldgerechten	18
07	Aanvullende voeding	19
08	Wat na vezelarme voeding?	21

01 VERRIJKTE VEZELARME VOEDING

De dieetadviezen in deze brochure zijn naast vezelarm ook energie- en eiwitrijk.

Als je acuut ziek bent, heb je meer energie nodig dan wanneer je gezond bent. Veel mensen gaan dan net minder eten omwille van minder eetlust, misselijkheid of pijn. Daardoor krijg je onvoldoende voedingsstoffen binnen en verlies je gewicht. Dat is dan weer nefast voor je voedingstoestand en herstel.

Om te controleren of je voldoende energie inneemt, moet je je genoeg wegen. Daalt je gewicht, dan neem je minder energie in dan je lichaam nodig heeft. Het volstaat om je één keer per week te wegen, altijd op dezelfde weegschaal en in dezelfde omstandigheden. Hou er rekening mee dat aankomen in gewicht een tijd kan duren.

02 WAAROM VEZELARME VOEDING?

Een vezelarm dieet wordt aanbevolen bij diverticulitis, darmontsteking of bij een opstoot van een inflammatoire darmziekte (zoals de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa).

Dit dieet wordt meestal voorgeschreven voor een korte periode (van enkele dagen tot enkele weken). Volg de aanbevelingen van je behandelende arts.

Diverticulitis of darmontsteking

Vezelarme voeding bij diverticulitis verkleint de kans dat er ontlasting achterblijft in de uitstulpingen, met een snellere genezing tot gevolg. Als de ontsteking verdwenen is, moet de voeding geleidelijk aan opgebouwd worden naar vezelrijke voeding om de ontlasting soepel te houden.

Bij een darmontsteking kan vezelarme voeding de darmen rust geven. Voedingsvezels geven dan net meer klachten.

Ziekte van Crohn of colitis ulcerosa

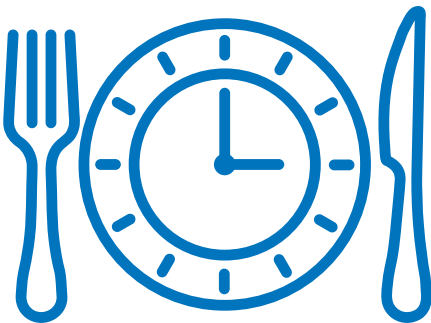
Voeding heeft geen invloed op het uitlokken of verbeteren van een opstoot van een inflammatoire darmziekte. Belangrijk is dat de medicatie zo snel mogelijk op punt wordt gezet om de opstoot onder controle te krijgen.

In afwachting daarvan kan een vezelarm dieet de klachten doen verminderen. Het geeft de darmen rust. Grote hoeveelheden aan vezels vragen meer inspanning van de darmen en geven ook meer stoelgang.

In periodes van remissie moeten we streven naar een gezond en gevarieerd voedingspatroon met vezelrijke voedingsmiddelen.

03 TIPS BIJ VERMINDERDE VOEDINGSINNAME

- ▶ Eet liever 5 à 6 kleine maaltijden in plaats van 3 grote maaltijden. Kies voor eiwitrijke tussendoortjes zoals melkproducten, sneden kaas of vleeswaren.
- ▶ Drink voldoende: minstens 1,5 liter per dag. Varieer met energie en/of eiwitrijke dranken.
- ▶ De tweede broodmaaltijd kan je gerust eens vervangen door een warme maaltijd of snack. Dat brengt meer energie aan.
- ▶ Probeer dagelijks voldoende te bewegen om de eetlust te stimuleren, maar rust ook voldoende. Als je moe bent, heb je minder eetlust.



04 VEZELARME VOEDING IN HET DAGELIJKSE LEVEN

Hieronder vind je onderverdeeld per categorie welke voedingsmiddelen aan- en afgeraden zijn.

De hoeveelheid voedingsvezels kan variëren per merk. Bekijk steeds het etiket om te controleren of het voldoet aan de richtlijnen.

Dranken

Drink minstens 1,5 liter vocht per dag. Voldoende drinken is noodzakelijk om afvalstoffen via de urine en de stoelgang uit het lichaam te verwijderen.

AANGERADEN	AFGERADEN
• (Gearomatiseerd) water • Koffie met of zonder room of volle melk en met of zonder suiker • (IJs)thee met of zonder suiker • Fruitsap zonder pulp • Helder appelsap en druivensap • Frisdrank • Grenadine • Sportdrank • Melkdranken (bv. melk, chocomelk, karnemelk (on)gezoet, paardenmelk, drinkyoghurt...) • Plantaardig drinkalternatief o.b.v. soja (enkel natuur of vanille), kokos, amandel, rijst of hazelnoot	• Spuitwater • Fruitsap met pulp • Troebel appelsap • Groentesap (bv. wortelsap, rode bietensap, tomatensap...) • Smoothie • Energiedrank • Alcoholische dranken • Drinkyoghurt met granen • Plantaardig drinkalternatief chocoladesmaak of o.b.v. haver

Tips

- ▲ Kies niet steeds voor water, maar wissel af met dranken die ook eiwitten en/of suikers bevatten.
- ▲ Giet bruisende dranken uit in een glas en laat even staan. Bruisende dranken prikkelen de darmwand en kunnen een opgeblazen gevoel geven.

Broodmaaltijd

Brood en beschuit

AANGERADEN	AFGERADEN
Minder dan 4 gram vezels per 100 gram	Meer dan 4 gram vezels per 100 gram
• Wit brood alle soorten (inclusief zuurdesem) • Melkbrood of brioche, suikerbrood en chocoladebrood • Wit stokbrood, pistolets of sandwiches • Ciabatta, Turks brood wit • Witte beschuiten • Rijstwafels met of zonder chocolade • Croissant, koffiekoek met of zonder chocolade of vanillecrème en zonder rozijnen • Eierkoek	• Bruin, meergranen en volkoren brood • Bruine of volkoren beschuiten • Bruin stokbrood, pistolets of sandwiches • Peperkoek • Volkoren eierkoek

Tips

- ▲ Beleg brood met een dikke laag margarine (kies voor margarine met minimum 70 gram vet per 100 gram product) of boter. Durf ook op de koffiekoeken een extra laagje smeren.
- ▲ Maak eens wentelteefjes of een croque monsieur.



Ontbijtgranen

AANGERADEN	AFGERADEN
Minder dan 4 gram vezels per 100 gram	Meer dan 4 gram vezels per 100 gram
• Cornflakes natuur of gesuikerd • Gepofte rijstkorrels met/ zonder chocolade • Honey Pops® • Trésor®	• Volkoren cornflakes • Havermout • Muesli, cruesli en granola • Brinta® • Weetabix®

Tips

- ▲ Voeg aan ontbijtgranen volle melk of sojadrink toe. Of gebruik eens volle yoghurt of platte kaas.
- ▲ Voeg extra suiker of honing toe bij ongesuikerde ontbijtgranen.



Zoet beleg

Raadpleeg bij de keuze voor confituur steeds de voedingswaarde op het etiket.

AANGERADEN Minder dan 1 gram vezels per 100 gram	AFGERADEN Meer dan 1 gram vezels per 100 gram
• Confituur • Honing • Speculoospasta • Chocopasta wit of duo • Witte chocolade	• Luikse stroop • Chocopasta hazelnoot of puur • Hagelslag • Melk- of pure chocolade • Notenpasta (bv. pindakaas)

Tips

- ▲ Beleg brood met een dikke laag.
- ▲ Combineer zoet met hartig beleg (bv. confituur en kaas, kaas met honing...).
- ▲ Een extra lepel eten uit de pot mag zeker ook eens.

Hartig beleg

Hartig beleg is een belangrijke bron van eiwitten. Het is belangrijk om voldoende eiwitten te eten. Dat zijn belangrijke bouwstenen voor ons lichaam. Onze spieren, hart en huid zijn eruit opgebouwd. In combinatie met lichaamsbeweging worden deze eiwitten (of aminozuren) omgezet in spieren.

AANGERADEN Minder dan 0,5 gram vezels per 100 gram	AFGERADEN Meer dan 0,5 gram vezels per 100 gram
• Kazen zonder noten, groenten en fruitstukken (bv. smeerkaas, jonge kaas, belegen kaas, zachte kaas, abdijkaas, trappistenkaas, schimmelkaas...) • Mozzarella, feta, ricotta, cottage cheese • Vleeswaren zonder noten of fruit (bv. gerookte of gekookte ham, kippenwit met/ zonder kruiden, kalkoenham, salami, vleessalade...) • Vis en vissalade (bv. gerookte zalm, markeel, tonijnsalade, surimi of krabsalade...) • Ei (bv. hard of zachtgekookt, spiegelei of roerei met of zonder spek) • Komkommersalade	• Kazen met noten, groenten of fruitstukken (bv. Heks'n kaas®, Rambol met noten) • Hespeworst* • Paté, filet américain, martino • Eiersalade (zelfgemaakt wel toegelaten) • Groentespread, vegetarisch beleg • Hummus

* Raadpleeg bij de keuze voor hespeworst steeds de voedingswaarde op het etiket. Die kan verschillen per merk.



Tips

- ▲ Kies bij voorkeur voor vette kazen en vleeswaren. Beleg brood met een royale portie. Een extra snede uit het vuistje mag gerust.
- ▲ Kaas- of salamiblokjes kunnen ook als tussendoortje.

Warme maaltijd

Soep

AANGERADEN	AFGERADEN
Minder dan 0,5 gram vezels per 100 ml	Meer dan 0,5 gram vezels per 100 ml
• Vlees-, vis- of groentebouillon • Instant soep	• (Verse) groentesoep

Tips

- ▲ Voeg wat gehaktballetjes, vermicelli, volle room, geraspte kaas of croutons toe aan de bouillon voor extra energieaanbreng.
- ▲ Drink geen bouillon net voor de maaltijd. Beter een halfuur ervoor zodat je nog voldoende van de maaltijd kan eten.



Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Vlees, vis en eieren zijn belangrijk voor de aanbreng van eiwitten, ijzer en vitamine B12. De minimale aanbevolen portie is 100 gram per dag. Voor een goed herstel wordt 150 gram per dag aangeraden.

Peulvruchten zoals kikkererwten, linzen, bruine en witte bonen... bevatten veel vezels net als groenteburgers, vegetarische burgers, tempeh en Quorn®. Ze passen daarom niet binnen een vezelarm dieet. Tofu, seitan en halloumi kunnen wel als ze minder dan 1,5 gram vezels per 100 gram bevatten.

AANGERADEN Minder dan 0,5 gram vezels per 100 gram	AFGERADEN Meer dan 0,5 gram vezels per 100 gram
• Alle soorten vers vlees (bv. varken, rund, lam, kip, kalkoen, konijn, eend...) • Gehakt (bv. varken, rund, kip...) • Alle soorten vis, schaal- en schelpdieren (bv. kabeljauw, zalm, tong, forel, paling, jakobsschelpen, mosselen, garnalen...) • Ei (bv. hard of zachtgekookt, spiegelei, roerei, gepocheerd...) • Tofu en seitan (minder dan 1,5 gram vezels per 100 gram) • Halloumi	• Gepaneerde of bereid vlees (bv. cordon bleu, kipnuggets, schnitzel, steak tartaar...) • Vleesbrood, bloedworst • Gepaneerde of bereide vis (bv. visstick, garnaalkroket...) • (Gepaneerde) groenteburgers, vegetarische burgers, falafel... • Tempeh, Quorn® • Peulvruchten (bv. kikkererwten, linzen, bruine of witte bonen...)



Tips

- ▲ Kies iets vaker voor vette vissen (bv. ansjovis, haring, sardienen, makreel, tonijn en zalm). Vette vis is een goede leverancier van essentiële vetzuren zoals omega 3-vetzuren.
- ▲ Je kan visfilets voor het bakken even wentelen in witte bloem. Ze slorpen zo extra vetstof op en er komt een mooi korstje rond.
- ▲ Gebruik extra vetstof zoals bakken en braden, boter of plantaardige olie tijdens de bereiding (bv. tijdens het bakken). Gebruik minimaal één eetlepel vetstof per persoon voor de bereiding van een warme maaltijd.
- ▲ Sauzen zoals mayonaise, cocktailsaus, ketchup, bearnaisesaus, tartaar, yoghurt dressing, vinaigrette bevatten weinig tot geen vezels. Die mag je dan ook toevoegen aan de maaltijd. Pickles, zoetzure saus en pesto worden afgeraden. Ook kaassaus, bechamelsaus of roomsaus geeft de maaltijd meer energie.
- ▲ Wees zuinig met kruiden, ze kunnen de darmwand prikkelen. Gebruik eventueel een kleine hoeveelheid milde kruiden zoals peterselie, bieslook, basilicum, tijm, rozemarijn, laurier, nootmuskaat of zout. Let op met peper, mosterd, curry, kurkuma, gember, paprika- en lookpoeder.

Groenten

Groenten zijn vezelrijk. Je mag enkel een kleine portie komkommer en tomaat zonder vel en pitten eten. Andere groenten passen niet binnen het vezelarme dieet.

AANGERADEN	AFGERADEN
Minder dan 1 gram vezels per 100 gram	Meer dan 1 gram vezels per 100 gram
• Komkommer zonder schil en pitten • Tomaat gepeld en zonder pitten	• Alle andere soorten groenten • Knoflook, ui

Aardappelen, pasta en rijst

Aardappelen zijn vezelrijk en passen niet binnen het vezelarm dieet.

AANGERADEN	AFGERADEN
• Witte pasta • Witte rijst (bv. Basmati, Jasmijn...) • Risotto • Rijstnoedels • Bladerdeeg • Pizzadeeg • Tapioca • Maïzena	• Aardappelen alle bereidingen • Volkoren pasta • Bruine of volkoren rijst • Couscous, bulgur, quinoa • Wraps • Filodeeg • Paneermeel



Tips

- ▲ Voeg wat olijfolie toe aan de pasta en zorg voor een energierijke saus (kaassaus met of zonder ham, carbonara met of zonder spek, romige vissaus...). Sauzen indikken kan met maïzena.
- ▲ Bak de gekookte rijst achteraf nog eens in extra vetstof.

Tussendoortjes

Melkproducten

Melkproducten leveren naast energie ook eiwitten en calcium. Ze maken dus best deel uit van je dagelijkse voeding. Let wel op voor yoghurt of platte kaas met stukjes fruit, muesli, granen of noten, want die bevatten veel vezels.

Ook sommige plantaardige alternatieven passen niet binnen het vezelarme dieet. Bekijk hiervoor de voedingswaarde op de verpakking.

AANGERADEN	AFGERADEN
Minder dan 0,5 gram vezels per 100 gram	Meer dan 0,5 gram vezels per 100 gram
• Yoghurt, Griekse yoghurt, platte kaas of skyr met of zonder fruit zonder granen, Kefir • Vanillepudding, flan caramel, tiramisu, rijstpap • Sojapudding vanille of karamel • Milkshake o.b.v. vanilleroomijs en volle melk zonder fruit • Waterijs en vanilleroomijs • Mascarpone, room, slagroom, plantaardig alternatief voor room o.b.v. soja	• Chocopudding, chocolademousse • Plantaardig alternatief voor yoghurt op basis van soja of kokos • Sojapudding chocolade • Roomijs chocolade



Tips

- ▲ Eet elke dag 2 tot 3 porties volle melkproducten. Magere of halfvolle soorten bevatten te weinig energie.
- ▲ Volle melk kan je verwerken in o.a. milkshake (zonder fruit met roomijs), pudding (met puddingpoeder), rijstpap...
- ▲ Je kan melk nog energierijker maken door er iets extra aan toe te voegen zoals suiker, honing, room of siroop (bv. grenadine).

Fruit en noten

Fruit en noten zijn vezelrijk en passen maar beperkt binnen het vezelarm dieet. Enkele soorten zijn toegelaten. Hou de portie die je ervan eet beperkt als de voedingsinname moeilijk gaat aangezien dit niet veel energie aanbrengt.

AANGERADEN Minder dan 1 gram vezels per 100 gram	AFGERADEN Meer dan 1 gram vezels per 100 gram
• Mandarijn op siroop • Meloen Galia of Cavaillon • Kersen op siroop • Kaki/ sharonvrucht • Watermeloen zonder pitten • Ananas op siroop of eigen sap • Abrikoos op siroop of eigen sap • Aardbeien op siroop • Lychees op siroop	• Alle andere fruitsoorten vers of in blik of glas • Gedroogd fruit • Kokosnoot • Olijven • Avocado • Appelmoes • Noten, zaden en pitten (bv. walnoten, pindanoten, hazelnoten, lijnzaad, chiazaad...)

Tips

- ▶ Drink gerust ook de siroop of het sap van het blikfruit op als je dit lekker vindt.
- ▶ Eet eens wat vanilleroomijs en slagroom bij je fruit. Volle yoghurt of platte kaas kan ook.

Koek, gebak, snoep of chips

- 1 of 2 porties zoetigheid per dag brengen extra energie aan die je voor herstel nodig hebt. Raadpleeg steeds de voedingswaarde op het etiket.

AANGERADEN	AFGERADEN
Minder dan 1 gram vezels per 100 gram	Meer dan 1 gram vezels per 100 gram
- Cake (zonder fruit) - Madeleine - Merengue - Café noir - Mergpijpje - Slagroomsoesjes met of zonder chocolade - Tompouce - Crème-au-beurretaart - Cheesecake - Rijsttaart - Pannenkoek of wafel zelfgemaakt o.b.v. witte bloem - Kroepoek - Witte chocolade zonder noten - Zure snoepjes, schuimsnoep, winegum, marshmallow, Mentos of pepermunt	- Graanreep - Mueslireep met noten en/ of fruit - Kokosrotsjes - Luikse wafel - Boudoir - Chips - Melk of fondant chocolade - Pralines - Marsepein



05 VOORBEELD DAGSCHEMA

Ontbijt

- ▲ Enkele sneden wit of luxebrood (bv. sandwich, koekebrood, suikerbrood, stokbrood, croissant...) of cornflakes met volle melk en suiker
- ▲ Rijkelijk besmeerd met boter
- ▲ Rijkelijk besmeerd met zoet beleg: confituur, honing, speculaaspasta, witte of duo chocopasta
- ▲ Rijkelijk besmeerd met hartig beleg: kaas (bv. volle smeerkaas, 40+-kaas...), vleeswaren (bv. salami, gerookte of gekookte ham, vleessalade...), vis (bv. gerookte zalm, vissalade ...), ei (bv. roerei, zachtgekookt ei) of komkommersalade...
- ▲ Lichte koffie of thee met volle melk en/of suiker of glas volle melk, chocolademelk, drinkyoghurt of fruitsap zonder pulp...

Tussendoor

- ▲ Bijvoeding
- ▲ Of potje volle yoghurt of platte kaas
- ▲ Of potje pudding, rijstpudding of flan karamel
- ▲ Of enkele kaasblokjes of salami
- ▲ Of koek (bv. madeleine, café noir, cake...) of stuk gebak (bv. rijsttaart, tompouce, cheesecake...)
- ▲ Of glas volle melk, chocolademelk, drinkyoghurt, gezoete karnemelk, sojadrink natuur/ vanille, vanillemilkshake...
- ▲ Of tas bouillon met room, geraspte kaas, vermicelli, croutons of vlees (bv. gehaktballetjes...)

Middagmaal

- ▲ Stuk vlees, vis, ei of vegetarisch alternatief (zie aangeraden voedingsmiddelen)
- ▲ Ruime portie saus (bv. vlees- of vissaus, bechamelsaus, kaassaus, mayonaise, dressing ...)
- ▲ Witte pasta, rijst, risotto of rijstnoedels

Tussendoor

Zie hierboven

Avondmaal

- ▲ Enkele sneden wit of luxebrood (bv. sandwich, koekebrood, suikerbrood, stokbrood...)
- ▲ Of pannenkoek met suiker en/of ijs en/of slagroom
- ▲ Rijkelijk besmeerd met boter
- ▲ Rijkelijk besmeerd met zoet beleg: zie ontbijt
- ▲ Rijkelijk besmeerd met hartig beleg: zie ontbijt
- ▲ Lichte koffie of thee met volle melk en/of suiker
- ▲ Of glas volle melk, chocolademelk, drinkyoghurt of fruitsap zonder pulp...
- ▲ Of 2de warme maaltijd ...

Laatavond

Zie hierboven

06 VOORBEELDGERECHTEN

- ▲ Spaghetti carbonara
- ▲ Spaghetti tomatensaus (gemaakt met geschildte tomaten en zonder pit) en gehakt
- ▲ Macaroni met kaas en ham
- ▲ Pasta met scampi's of zalm
- ▲ Gebakken rijst met kip
- ▲ Vol-au-vent zonder champignons met bladerdeeg en/of rijst
- ▲ Mosselen natuur met rijst
- ▲ Stoofvlees met rijst
- ▲ Pizza margarita, 4 kazen of Hawaï (met ananas uit blik en ham)
- ▲ Worstenbroodje
- ▲ Kaasrol met of zonder hesp
- ▲ Croque monsieur of madame of Hawaï met wit brood
- ▲ Pannenkoeken met vanilleroomijs en slagroom
- ▲ Brusselse wafel met bloedsuiker en slagroom
- ▲ Belegd broodje (wit) met toegelaten beleg, mayonaise en geschildte komkommer en/ of geschildte en ontpitte tomaat
- ▲ Geroosterd wit brood met spek met eieren
- ▲ Tomaat mozzarella met stokbrood
- ▲ Carpaccio van rund of zalm

07 AANVULLENDE VOEDING

Soms heb je ondanks de met energie- en eiwitrijke vezelarme voeding toch onvoldoende resultaat. Dan kan bijvoeding aangewezen zijn.

Raadpleeg voor de start van bijvoeding of een voedingssupplement altijd je diëtist zodat je zeker bent dat je dit wel mag gebruiken. De diëtist kan je een geschikte soort bijvoeding en hoeveelheid aanbevelen.

Bijvoeding

Bijvoeding bestaat in verschillende vormen, consistenties en smaken: drinkvoeding, lepelbare voeding (zoals een pudding of fruitmousse) en poeder als toevoeging bij bepaalde voedingsmiddelen. Er bestaan ook ziekte specifieke varianten (bv. voor diabetes). Er is dus voldoende variatie en voor ieder wat wils. Je kan bijvoeding kopen zonder voorschrift in de (online) apotheek.

Enkele voorbeelden van vezelarme, energie- en eiwitrijke bijvoedingen:

- ▲ BS Nutrition®: Delical HPHC, Delical Effimax 2.0, Delical Geconcentreerd, Delical MAX 300
- ▲ Fresubin®: Protein Energy Drink, PRO Drink, 2 kcal Drink, 3.2 KCAL Drink, 2 KCAL MAX Drink
- ▲ Nutricia®: Fortimel Compact Protein, Fortimel Extra 2 kcal, Fortimel Protein 200 ml
- ▲ Nestlé®: Resource 2.0, Resource Ultra+



Let op dat er geen 'fibre' op het flesje staat aangezien sommige bijvoedingen bestaan met en zonder vezels.

Tips

- ▲ Goed schudden voor gebruik.
- ▲ Drink de bijvoeding niet in een keer leeg, maar langzaam en gespreid doorheen de dag. Neem de bijvoeding bij voorkeur tussen of net na de maaltijden. Niet bij of vlak voor de maaltijden anders verminderen ze de eetlust.
- ▲ Drink de bijvoeding bij voorkeur koel. Varianten zoals vanille, koffie of chocolade kan je opwarmen: au bain-marie of 1 minuut in de microgolf op 700 W (dopje en aluminiumfolie verwijderen). Verwarm de bijvoeding echter niet boven 50 graden om verlies van voedingsstoffen te vermijden.
- ▲ Je kan bijvoeding aanlengen met water of volle melk.
- ▲ Je kan de bijvoeding ook verwerken in pap, milkshake, pudding, mousse, koffie, ijsjes en pannenkoeken.
- ▲ Na opening is gekoelde bijvoeding nog 24 uur houdbaar. Zolang de bijvoeding niet geopend is, mag je die op kamertemperatuur bewaren tot de vervaldatum.

Voedingssupplementen

Is drinkvoeding niet je ding? Je kan eventueel ook eiwitpoeder of een gecombineerd poeder toevoegen aan je voeding.

Het poeder kan worden toegevoegd aan koude en warme dranken en gerechten, zowel zoete als hartige. Dat verandert noch de kleur, de smaak en de consistentie. Bijvoorbeeld in een melksaus, pudding, milkshake, cake... Laat het poeder echter niet meekoken en voeg niet toe aan sterk zure gerechten en dranken (bv. vruchtensap) omdat dit de eiwitten kan doen samenklonteren.

Enkele voorbeelden zijn: Delical Eiwitpoeder (BS Nutrition®), Fresubin Protein Powder (Fresenius®), Protifar (Nutricia®) en Resource Instant Protein (Nestlé®).



Ook gecombineerd energie- en eiwitrijk poeder bestaat: Resource Complete (Nestlé®) of Delical Calcioproteïne (BS Nutrition®).



Vraag over de gewenste inname raad aan je diëtist(e).

08 WAT NA VEZELARME VOEDING?

Bouw de hoeveelheid voedingsvezels in de voeding geleidelijk aan op. Start met bruin brood, gekookte groenten (bv. wortelen, prei, broccoli, bloemkool, witloof...), zacht en rijp fruit (bv. banaan, mango, peer, perzik...). Als je bovenstaande voedingsmiddelen goed verdraagt, kan je opnieuw volkorenbrood, rauwkost, kolen, ui, maïs, paprika, knoflook, peulvruchten, gedroogd fruit en noten eten. Bij diverticulitis blijven noten, pitten en zaden afgeraden.

Als je gewicht nog niet is gestabiliseerd of je hebt je normale gewicht nog niet weer bereikt, dan is energie- en eiwitrijke voeding verder belangrijk. Meer info vind je hierover in de brochure 'Energierijke voeding'. Als je je gewenste gewicht bereikt hebt, kan je opnieuw overschakelen naar een gezonde en gevarieerde voeding.

NOTA'S

Centrum voor gezonde voeding en diëtiëk

T +32 (0)9 332 21 71

E infodieet@uzgent.be

www.uzgent.be/centrum-voor-gezonde-voeding-en-dietiek

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be