



## Licht verteerbaar dieet

### Algemene richtlijnen bij een licht verteerbaar dieet

- Gebruik geen vette, gefrituurde en/of hard gebakken producten.
- Gebruik geen grove vezelrijke producten.
- Gebruik geen producten die u minder goed verdraagt.
- Gebruik niet veel scherpe kruiden en specerijen.
- Gebruik meer kleine maaltijden op een dag.
- Kauw het eten goed fijn.
- Alle melkproducten mogen.
- Alle dranken mogen. Houd er rekening mee dat koolzuurhoudende dranken meer klachten kunnen geven.
- Kies voor rijp fruit zoals appel, peer, banaan, perzik, meloen.
- Fruit zoals verse ananas en citrusfruit (sinaasappel, mandarijn) kunnen meer klachten geven.

### Voorbeeld van een dagschema

#### **Ontbijt**

- Bruin, wit of fijn volkoren brood. Eventueel beschuit, knäckebröd of ontbijtkoek.
- Als u het kunt verdragen krentenbrood of rozijnenbrood of pap.
- Gebruik geen roggebrood en grof volkorenbrood.
- Het brood besmeren met boter, margarine of halvarine.

#### **Beleg:**

- Kaas.
- Gekookt ei of zacht gebakken ei.
- Gebruik mager vlees zoals rookvlees, rosbief, gekookte lever, tong, magere ham of casselerrib, magere fricandeau, cornedbeef, mager gehakt.
- De vette vleeswaren in beperkte hoeveelheid.
- Zoet: het gebruik van pindakaas en chocoladepasta is niet aan te raden.

#### **In de loop van de morgen**

- Melk, karnemelk, yoghurt, eventueel chocolademelk.
- Bouillon, vruchtensappen, limonade bij voorkeur zonder prik.
- Fruit zonder schil.
- Eventueel brood, beschuit of koekje.

#### **Tweede broodmaaltijd**

Zie ontbijt.

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

Zie in de loop van de morgen.

#### **Warme maaltijd**

#### **Soep:**

- Soep van zelf getrokken bouillon (niet al te vet) of van (vlees)bouillonblokjes, zonder scherpe kruiden en specerijen. Bijv. kerrie-, goulash- en ossenstaartsoep zijn vaak sterk gekruid.

- Eventueel soep uit blik of pakjessoep.
- Liever geen soepen die een maaltijd vervangen, zoals erwtensoep en bonensoep. Deze zijn zwaarder verteerbaar.

#### *Vlees:*

- Zacht gebraden, gaar gestoofd vlees, vis of kip.
- Indien u het kunt verdragen mag u de vette vleessoorten, bijv. verse worst, speklapjes, gehakt, met mate gebruiken.
- Door paneren worden vlees en vis zwaar verteerbaar.
- Gebruik geen vette jus. Het is aan te raden om na het braden van het vlees een flinke scheut water aan de jus toe te voegen en dit als jus te gebruiken.

#### *Groenten:*

##### *Licht verteerbaar zijn:*

Bloemkool, zuurkool, koolraap, witlof, asperges in blokjes, spinazie, andijvie, snijboontjes, sperzieboontjes, worteltjes, dop-erwtjes, rode bietjes, selderij, schorseneren, rabarber, raapstelen, postelein, fijne tuinboontjes.

##### *Zwaarder verteerbaar zijn:*

- Grove tuinbonen, koolsoorten (behalve de hierboven genoemde), prei, ui, peulvruchten zoals witte en bruine bonen.
- Als u het kunt verdragen mag u af en toe rauwe groenten eten zoals: sla, komkommer en tomaat (eventueel zonder schil).
- Gebruik eventueel een magere jus of melksausje bij de groenten.

#### *Aardappelen:*

- Gekookte aardappelen, eventueel verwerkt tot puree.
- Als vervanging van aardappelen mag u ook gekookte rijst, macaroni of spaghetti eten.
- Friet, gebakken aardappelen, pannenkoek en pizza zijn zwaar verteerbaar.
- Indische en Chinese gerechten zijn vaak sterk gekruid en zwaarder verteerbaar.

#### *Nagerecht:*

Vla, pudding, pap, yoghurt, kwark, vers fruit of fruit uit blik, appelmoes.

#### **Diversen**

Zachte kruiden en specerijen zoals peterselie, selderij, bieslook, nootmuskaat en weinig paprikapoeder.

#### **Versnaperingen**

Biscuits, lange vingers, eierkoeken, zachte cake, vruchtenvlaai, vruchtensnoepjes, zuurtjes.

#### *Zwaar verteerbaar zijn:*

Gevulde koeken, crème gebak, noten, chocolade, zoutjes, chips, pinda's en borrelnootjes.

Laurentius Ziekenhuis  
Mgr. Driessenstraat 6  
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)  
6043 CV Roermond  
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis  
34293180 - Dietetiek - november 2022