



## Voedingsadvies bij galklachten

### Waardoor ontstaan galklachten?

De meeste galklachten worden veroorzaakt door galstenen.

Ongeveer 10% van de bevolking heeft galstenen, maar de meeste mensen hebben er geen last van.

Galstenen bestaan vooral uit cholesterol. Cholesterol komt in opgeloste vorm voor in de gal voor.

Cholesterolstenen komen vaker voor bij mensen met overgewicht. Er zit dan teveel cholesterol in de gal. Vroeger werd bij galstenen een speciaal dieet geadviseerd. Vaak was dit een vetarm en licht verteerbaar dieet zonder prikkelende gerechten. Het nut van dit dieet is echter nooit aangetoond. Het heeft dan ook geen zin om zo'n dieet te volgen.

Ook na een galblaasoperatie is een dieet niet nodig. Als u last heeft van sommige voedingsmiddelen, kunt u hiervan minder eten of helemaal weglaten. Normaal gesproken kunt u een gewone gezonde voeding gebruiken.

### Voedingsadvies

Voedingsadviezen bij galstenen zijn:

- Gebruik een gezonde voeding en wissel zoveel mogelijk af.
- Gebruik een voeding met voldoende voedingsvezel. Vezels zijn belangrijk voor een goede werking van de darmen en de stoelgang. Mogelijk zorgen vezels ervoor dat er geen (nieuwe) galstenen worden gemaakt.  
Producten die rijk zijn aan voedingsvezel zijn bijvoorbeeld: groente, fruit, volkorenbrood, aardappelen, volkorenmacaroni, zilvervliesrijst en peulvruchten.
- Verdeel de maaltijden goed over de dag en eet nog iets voor het slapen gaan. Zo blijft de galvloeistof in de galblaas in beweging, waardoor de kans op indikken en het vormen van galstenen kleiner wordt. Een geschikte maaltijd voor het slapengaan kan zijn: een portie fruit, sneetje brood/cracker/beschuit met beleg of een schaaltje yoghurt.
- Drink voldoende, minimaal 1½ liter per dag (12 kopjes of 10 glazen). Bij een slechte stoelgang en een vezelrijke voeding is het van belang om nog wat méér te drinken: 1½ tot 2 liter per dag.
- Zorg voor een goed lichaamsgewicht. Overgewicht verhoogt de kans op galstenen. Als u moet afvallen doe dit dan niet te streng. Door snel afvallen wordt kans op galstenen groter. Een gewichtsverlies van een pond tot een kilo per week is prima. Zo nodig kunt u dit overleggen met een diëtist.
- Ben voorzichtig met voedingsmiddelen die klachten geven. Probeer na te gaan welke voedingsmiddelen de klachten erger maken. Dit kan door een voedings- en klachtendagboekje bij te houden. Laat de producten die klachten geven tijdelijk weg en kijk of de klachten minder worden. Probeer na tijd deze producten wel weer te eten. Het kan zijn dat u ze slechts tijdelijk niet goed verdraagt.
- Onderstaande voedingsmiddelen *kunnen* klachten geven, maar niet altijd en niet bij iedereen: koffie, alcohol, eieren, rabarber, spinazie, uien, koolsoorten, chocolade, cacao, vette voedingsmiddelen of gerechten, zoals (slagroom- of mokka)gebak, vet vlees en vette jus, hartige snacks, patat en andere gefrituurde gerechten.

## **Meer informatie**

Bij het Voedingscentrum kunt u terecht voor brochures en praktische informatie over voedingsadviezen. In de webshop van het voedingscentrum kunt u deze bestellen.

Zie [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

Bij de Maag Lever Darm Stichting vindt u informatie over ziekten van het spijsverteringskanaal.

Internet: [www.mlds.nl](http://www.mlds.nl)

E-mail: [info@mdls.nl](mailto:info@mdls.nl)

Infolijn: 0900 2025625 (op werkdagen van 09.00 tot 17.00 uur)

Laurentius Ziekenhuis  
Mgr. Driessenstraat 6  
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)  
6043 CV Roermond  
[www.lzr.nl](http://www.lzr.nl)

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis  
34292110 - Dietetiek - november 2022