



# Het gal sparend dieet

40.003N

Veel vet en moeilijk verteerbaar voedsel prikkelt de galblaas en lever en veroorzaakt zo pijn en misselijkheid. Uw dokter heeft daarom een vetarme en licht verteerbare voeding voorgeschreven. Bij gal- en lever sparende voeding dient aandacht besteed te worden aan:

### 1. Keuze van de voedingsmiddelen, VERMIJDEN VAN:

- Harde en overvloedige voedingsvezel
- Taai en overvloedig bindweefsel
- Ruwe, stekelige voedselbestanddelen
- Voedingsmiddelen die irriterend werken
- Vetrijke voedingsmiddelen of gerechten

### 2. Bereidingswijze

Een bereiding wordt als **licht verteerbaar** aanzien als:

- De voedingsmiddelen goed gaar zijn
- De vetstof niet sterk verhit wordt
- Er geen grote hoeveelheden vet nodig is
- Er geen extra lucht wordt ingebracht

Bereidingstechnieken die in aanmerking komen, zijn: stomen, pochieren, koken, smoren,...

Bereidingstechnieken die **moeilijker** verteren : grillen, frituren, bakken, ...

### 3. Voedingsgewoonten

Naast de juiste keuze van de voedingsmiddelen en de juiste bereidingswijze is het belangrijk aandacht te hebben voor volgende adviezen:

- Kleine, frequente maaltijden verspreid over de dag
- Niet of weinig drinken tijdens de maaltijd, het is beter om tussen de maaltijden te drinken
- Eten op regelmatige tijdstippen
- Rustig eten en goed kauwen
- Voldoende tijd voorzien voor de maaltijd
- Zittend eten en ondertussen niets anders doen zoals tv kijken, krant lezen...
- Rusten na het eten

## Overzicht van toegestane en te mijden voedingsmiddelen:

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<b>Brood en graanproducten</b>	
Wit(oudbakken) brood, beschuiten en toast	Bruin of volkoren brood
Later zijn kleine hoeveelheden sandwiches en koekebrood zonder rozijnen toegelaten	Krentenbrood, pistolets, boterkoeken...
Gewone cornflakes	Andere ontbijtgranen (vb. met chocolade, gedroogde vruchten...)
Witte rijst en pasta	Ongepelde rijst en volkoren pasta
Bloem, maïszetmeel, griesmeel, puddingpoeder, rijstbloem en aardappelbloem	Volkoren granen: volkoren meel, havermout, gort...
Droge koek (vb petit beurre, boudoir...)	Alle gebak en taartjes Peperkoek

<b>Soep</b>	
Ontvette groentesoep bereid met ontvette bouillon of vetarme bouillonblokjes	Soep bereid gewone bouillon Sterk gekruide soep, soep uit blik of pakjes

<b>Aardappelen</b>	
Gekookte of gestoomde aardappelen Aardappelpuree	Gefrituurd, gebakken of gegratineerde aardappelen Jonge aardappelen
	Chips

<b>Groenten</b>	
Zachte gekookte of gestoomde groenten ontdaan van harde bestanddelen In overleg met arts of diëtiste: kleine hoeveelheden rauwe groenten zoals sla, gepelde en ontpitte tomaten, witloof...	Groenten bereid met vetstof of rauwe groenten Olijven

<b>Vlees, vis en eieren</b>	
Mager runds-, paarden, varkens- of kalfsvlees	Vet vlees, spek, vleesconserven
Kip, kalkoen of duif zonder vel	Fazant, eend
Magere vleeswaren: gekookte ham, rookvlees van rund of paard...	Vette vleeswaren: paté, salami, vleessalade, hespenworst...
Gekookte, gestoomde, gepocheerde vis (vers of diepvries) van de toegelaten soorten: kabeljauw, heilbot pladijs, tong, schar,...	Vette of gebakken vis: zalm, paling, haring, makreel, sprout en sardines
	Schaal en schelpdieren
Wit van ei	Volledig ei Opgeklopt eiwit

<b>Saus en vet</b>	
Witte saus op basis van ontvette bouillon of magere melk Kleine portie vleessaus	Room-, vette of sterk gekruide saus
Bereidingsvet: Kleine portie gesmolten boter of margarine	Gebruinde boter of margarine Frituurvet, reuzel
Smeervet: Kleine portie minarine	
	Mayonaise, tartaar, bearnaise...

<b>TOEGELATEN</b>	<b>TE MIJDEN</b>
<b>Kruiden en specerijen</b>	
Zout, laurier, dragon, kaneel, nootmuskaat, citroen en saffraan	Peper, kerrie, look, kappertjes, bieslook
Vanille, kaneel	
	Azijn, citroen, mosterd, pickles, worcestershiresaus

<b>Fruit</b>	
Heldere appelsap	Andere vruchtensappen
Fruitmoes, verwarmd fruit, fruitconserven	Onrijp fruit met pitten en velletjes
In samenspraak met arts of diëtiste: Rijp zacht fruit ontdaan van pitjes en velletjes	

<b>Zuivelproducten</b>	
Karnemelk, magere melk	Volle of halfvolle melk
Yoghurt, pap of vla op basis van magere melk met bindmiddel	Volle of halfvolle yoghurt of pudding
Magere of halfvolle platte kaas	Volle platte kaas
Magere kaas (12 tot 18% vet) Magere smeerkaas	Belegen of gegiste kaas (29% vet)
	Opgeklopte room, roomijs, milkshake Bereiding met ingeklopte lucht

<b>Suikerwaren</b>	
Gelei, confituur, siroop, honing...	Chocolade, pralines,...

<b>Dranken</b>	
Plat water	Bruisend water
Lichte koffie of thee	Sterke koffie of thee
Vruchtensap	Limonade en bruisende dranken
	Alcoholische dranken

### Opmerking:

In dit dieet gaat het om algemene aanduidingen. Sommige patiënten zullen bepaalde toegelaten spijzen niet goed verteren en anderen zullen bepaalde verboden spijzen wel kunnen verteren. U moet dus soms zelf voelen welke voedingsmiddelen u al dan niet verteert.