



# DIEETRAADGEVINGEN BIJ DUMPINGSYNDROOM

## Inleiding

Bij dumping heeft u last van ongemakken zoals krampen, diarree, vol gevoel, hartkloppingen, duizeligheid, warmteopwelling, zwaktegevoel... Die ongemakken kunnen zeer snel of enkel uren na de maaltijd optreden. Ze worden vooral veroorzaakt door te snel te eten of te drinken. Te grote porties te eten of na het gebruik van snelle suikers of grote hoeveelheden vet.

Het risico op dumping is minimaal als u de eet- en leefregels correct opvolgt:

- Kleine porties, gevarieerde voeding bij de hoofdmaaltijden
- Aanvullingen via 2 tot 3 kleine, gezonde tussendoortjes
- Geen te vette, te koude, te warme, te zoete, te zure of te bittere maaltijden
- Geen vloeibare suikers en beperk zoetigheden
- Geen producten gezoet met polyolen (sorbitol, maltitol, xyloitol, lactitol...), dit zijn vooral producten voor diabetespatiënten zoals snoepjes, koeken, chocolade...
- Weinig gebruik van vetten
- Voldoende vezels
- Traag eten
- Goed kauwen
- Niet drinken tijdens de maaltijden

In sommige gevallen kan bijkomend een beperking van lactose nodig zijn.

## Creëren van een gezonde voeding

Om een gezonde maaltijd samen te stellen maakt u best gebruik van de actieve voedingsdriehoek. Deze voedingsdriehoek toont hoe een evenwichtige en gevarieerde voeding er bij voorkeur uitziet.

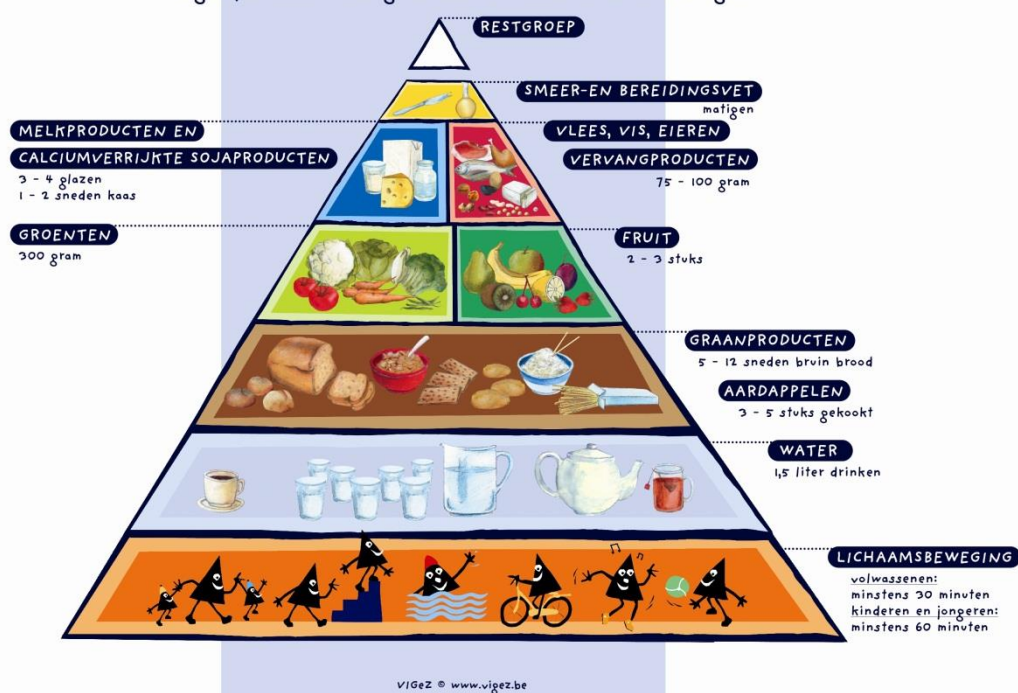
Elke groep heeft een aanbreng van verschillende voedingsstoffen zoals eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines...

Onderaan staan de voedingsmiddelen die u dagelijks in ruime mate nodig hebt. Hoe hoger de voedingsmiddelen in de driehoek staan, hoe minder u ervan nodig hebt. Helemaal bovenaan staan de voedingsmiddelen (restgroep) die u af en toe en in kleine hoeveelheden mag gebruiken. Als u bepaalde voedingsmiddelen te kort opneemt, is de driehoek niet meer in evenwicht en is uw voeding niet meer volwaardig.

Eet niet elke dag hetzelfde. Wanneer u gevarieerd eet, neemt u alle noodzakelijke voedingsstoffen op. Daarom is het goed om elke dag verschillende producten uit elke groep te eten.

## DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK

om dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen



## Voedingsvezels

Voedingsvezels brengen geen energie aan maar zijn toch noodzakelijk. De positieve effecten van vezels:

- Ze helpen om het voedsel sneller door de darmen te laten bewegen. Waardoor u een vlottere stoelgang hebt.
- Ze helpen om de cholesterol in uw bloed te laten dalen.
- Ze zorgen voor een verzadigend gevoel, u zult dus sneller een vol gevoel hebben dan wanneer u geen vezels eet.
- Ze kunnen helpen om darmkanker te voorkomen.
- Ze hebben een goede invloed op de regeling van de bloedsuiker.

Dagelijks hebben we ongeveer 30 gram vezels nodig. Deze zijn vooral aanwezig in volkoren voedingsmiddelen, groenten en fruit.

Beperkt te gebruiken vezelrijke granenkoeken: Granny evergreen, Sultana Biscuit, Sultana Yo'fruit, Vitalinea (pruimen, frambozen), Betterfood, Kellogg's All bran bars, ...

## Welke voedingsmiddelen gebruikt u best?

Bij voorkeur te gebruiken	Met mate te gebruiken	Bij uitzondering te
<b>Drank</b>		
Mineraal of spuitwater Koffie, thee	Light frisdranken	Frisdrank Vruchtensappen Alcohol
<b>Graanproducten</b>		
Volkorenbrood - meergranen brood - bruin brood - volkorenbeschuit - roggebrood - bruin stokbrood/ pistolets - haverhout - knäckebröd -  Muesli of ontbijtgranen waar geen suiker is aan toegevoegd	Wit brood/stokbrood/pistolets - sandwiches - Volkoren cornflakes - Vezelrijke granenkoeken - Muesli – Peperkoek – Droge koekjes/cake  Zelfgemaakte koekjes en gebak met toegelaten margarine (eidooiers meetellen in week hoeveelheid)	Krentenbrood - suikerbrood - melkbrood Croissant - boterkoeken - gevulde koeken  Alle koekjes en gebak bereid met boter, gewone margarine, eieren, slagroom, boterroom, chocolade
Gestoomde/gekookte aardappelen – Aardappelpuree (bereid met magere melk, zonder vetstof en zonder ei)	Aardappelpuree (bereid met halfvolle melk en vetstof, zonder ei)	Aardappelpuree bereid met vetstof, volle melk en eieren – Pureevlokken  Gratin Dauphinois

Volkoren deegwaren, volle rijst, gekookte tarwe	Couscous, witte rijst en gewone pasta  Gefrituurde gerechten (1x/14 dagen) in olijfolie of andere zoals Vitelma of Becel frituurolie, Butella frituurolie.  (max. 180 °C)	Kant en klare bereidingen met deegwaren, deegwaren bereidt met ei  Gefrituurde gerechten in vetstof die veel verzadigde vetten bevat (zoals Ozo, Resi, Ossewit)
-------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Groenten

Alle soorten, liefst in grote hoeveelheid, bij voorkeur vers.  Rauwkost (met aangepaste saus)  Groenten uit de diepvries (zonder saus, niet bereidt)  Verse zelfbereide ongebonden soepen op basis van magere bouillon.	Groenten uit blik  Groentensap  Erwten, witte bonen, schorseneren, pompoen en andere peulvruchten	Soep uit pakjes, blik of brik  Soep met toevoeging van room, balletjes, aardappelen, vermicelli en croûtons
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bij voorkeur te gebruiken	Met mate te gebruiken	Bij uitzondering te
---------------------------	-----------------------	---------------------

**Fruit**

Alle soorten, bij voorkeur vers Fruit uit diepvries	Fruit in blik (op sap) Banaan, druiven en ananas Gedroogde vruchten zoals pruimen, rozijnen...	Fruit in blik (op siroop) Fruitsap
--------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------

**Vlees**

Gevogelte: Kalkoen – Kip - Parelhoen (Na bereiding vet en vel verwijderen)	Eend, duif (Na bereiding vet en vel verwijderen)	Gefrituurde en gepaneerde bereidingen Kippengehakt
Varken/rund/paard Alle zuivere soorten (na bereiding vet verwijderen)	Lamsvlees (na bereiding vet verwijderen) Zelfbereid mager stoofvlees	Schapenvlees Gehakt en gehaktbereidingen (worst, blindevink...) Ribbetjes, spek Gepaneerde en gefrituurde bereidingen
Wild Haas – Konijn – Ree – Stuisvogel (Na bereiding vet en vel verwijderen)		

Vleeswaren		
Alle zuivere vleeswaren (ev ontdaan van een vetrandje)	Zelfbereide slaatjes (bereidt met toegelaten producten)	Salami, leverworst, paté, worstsoorten, spek, vleesbrood, vleessalades, hoofdvlees...
Vb. kippenwit, rosbief, american natuur...		Bereide salades (kipcurry, vleessalade...)
		Orgaanvlees (lever – nier – zwezerik – merg)

### Vis

Alle soorten	<p>Visconserven in eigen nat of olijfolie</p> <p>Garnalen, kreeft, krab, scampi's, mosselen en oesters (maximaal 1x/14dagen)</p> <p>Zelfbereide slaatjes (bereidt met toegelaten producten)</p>	<p>Gepaneerde en gefrituurde vissoorten</p> <p>Alle kant- en klare visbereidingen en salades</p>
--------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

### Eieren

Eiwit	<p>Beperk het gebruik van eidooiers tot maximum 3 per week. Eidooiers gebruikt bij de bereiding van gerechten zijn hierin meegerekend</p>	
-------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Bij voorkeur te gebruiken	Met mate te gebruiken	Bij uitzondering te
---------------------------	-----------------------	---------------------

**Melk en melkproducten**

Karnemelk, magere of halfvolle melk Magere yoghurt (natuur of met fruit dubbel 0%) Magere pudding (zelfbereid) Magere platte kaas	Magere chocolade melk  Light room < 10% vet	Volle melk en melkproducten Gecondenseerde melk  Koffieroom, zure room, slagroom en lichtroom >10% vet
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kaas**

Magere smeerkaas Magere verse kaas (Philadelphia light, Boursin light...) Magere kaas (20+ of 30+) Vb. St-Maarten light, Millner light, Lo-light...	Kaas (40+)	Gewone smeerkaas Vette en halfvette verse kaas  Vette kaassoorten (48+)
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------	----------------------------------------------------------------------------------

**Vetten, olie en sauzen**

Smeerstoffen en bereidingsvet Rijk aan onverzadigde vetzuren en arm aan verzadigd vet (< 17 g/100g) eventueel verrijkt met omega 3	Belolive en Bertolie	Boter, halfvolle boter, rundsvet, reuzel Producten met meer dan 20% verzadigd vet
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------



Olie Alle soorten (zoals olijfolie, zonnebloemolie...)	Frituurolie (niet verhitten boven de 180°C, verversen om de 7à8 beurten)	Kokosolie, palmpit olie, kokosvet en vast frituurvet
Sauzen Zelfgemaakte saus/dressing/vinaigrette op basis van olie Tomatenketchup Gewone jus van vlees	Gekochte slasaus met tot 10% olie Light dressing	Gebruiksklare sauzen: mayosaise, tartaar, cocktail... Gewone slasaus

**Restgroep**

		Noten, studentenhaver, pindanoot, kokosnoot, borrelnootjes, chips en olijven
	Kauwgom – peppermint	
	Witte en bruine suiker Confituur (>50% vruchten)	Chocolade, chocoladepasta, hagelslag Gewone confituur
	Droge koekjes en kinderkoeken Harde volkorenkoeken	Mars, Snickers, wafel, cake...

## Lijst met toegelaten dieetproducten

### SMEERVETTEN EN BEREIDINGSVETTEN

Oliën rijk aan omega 3	Sojaolie, olijfolie, walnootolie
Oliën rijk aan omega 6	Bijna alle plantaardig oliën zoals sesamolie, maïsolie, druivenpitolie, olijfolie

Warme bereiding Olijfolie, arachideolie, maïsolie, sojaolie

Koude bereiding Maïsolie, walnootolie, sesamolie, koolzaadolie, zonnebloemolie, lijnzaadolie

#### Smeervetten

**Algemeen:** Becel Light 25% vet, Becel Pro-activ, Becel Original, Becel pro-activ light, Becel omega 3 plus, Becel pro-activ olijfolie, Becel pro-activ extra light 23%, Benecol met olijfolie, Benecol smeren en bakken, Effi, Vitelma Progress multi omega 3, Vitelma Progress, Vitelma Light omega 3-6, Vitelma minelma light 25%, Alpro soja minarine, Alpro soja light spread, Balade So Light, Benecol Light, Belolive 38%

**Aldi:** Buttella light, Buttella soja, Spring

**Lidl:** Vita d'or light 25%, Vita d'or omega 3

**Delhaize:** Delhaize Light 25%,

**Carrefour & GB:** Carrefour omega 3, Carrefour Stylesse soja, Carrefour 35%

**Colruyt:** Everyday broodsmeersel, Culino 38%, Culino Light

**Match:** Elle&Vivre tender et Léger Doux, bridelight 15%, Match Léger

#### Bereidingsvetten

**Algemeen:** Becel bakken en braden, Becel bakken en braden light vloeibaar, Becel bakken en braden vloeibaar, Becel bakken en braden omega 3, Bertolli bakken en braden vloeibaar, Benecol bakken en braden, Alpro soja bakken en braden, Alpro soja bakken en braden vloeibaar, Alpro soja vloeibaar light, Solo vloeibaar, Solo light vloeibaar, Vitelma Finesse voor bakken en braden, vitelma bakken en braden omega 3,

**Aldi:** Bratella vloeibaar bakken en braden, Bratella bakken en braden soja, butella vloeibaar bakken en braden, Bratella bakken en braden soja vloeibaar

**Lidl:** Luccese vloeibaar, Vita d'or bakken en braden

**Delhaize:** Delhaize bio braden en smeren, Delhaize bakken en braden vloeibaar

**Carrefour & GB:** Carrefour soja bakken en braden

**Colruyt:** Culino bakken en braden vloeibaar, Culino bakken en braden soja

## KAZEN

### Magere vaste kaas

**Algemeen:** Balade So Light 5%, Bellelign, Entremont light 303 8,5%, Leerdammer Lightlife 17%, Maredsous light 15%, Milner, Weight Watchers belegen/ jong/ Maasdammer , Westlife, Nazareth light, Babybel Light 12%, Belgolight 30%, Breugel light, Emmental light 14%, Grano padano 28%, Oudendijk Light 20%, Oudendijk Light, Permigiano Reggiano 28%, Père Joseph Light 6%,

**Aldi:** Light kaas 19%

**Lidl:** Linessa Vital & Active 17% pikant/mild, Emmental, Leerdammer Light, Linessa Gouda style cheese

**Delhaize:** Ambachtelijke Brusselse Kaas, Gouda light 17%,

**GB & Carrefour:** Stylesse Gouda Light 20%, Noord-Holland Gouda light Carrefour Stylesse, Stylesse Noord-Hollandse Gouda belegen

**Colruyt:** Saint-Martain Gouda light 16%, Noordhollander Gouda light, Chimay light, Kievit light kaas sneden

**Match:** Leerdammer Ligne, Entre Mont léger

### Zachte kazen

Babybel Light 12%, Ligne & Plaisir St-Môret 6%, Maredsous fagotin 27%, Maredsous fagotin light 11,5%, Président Light Brie 18,3%, Jean-louis Tomme light 9,5%, Paturain 8%, Président Light 11%, Bridelight Extra Lèger 5%, Coeur De Lion Light 11%, Balade So Light licht kaasspecialiteit 12%, Balade omega 3 13%, Ziz Light sneetjes 10,5%

**GB & Carrefour:** Belligne Cuisine, mix van 2 kazen 20+, Stylesse Emmentaler light

**Colruyt :** Bridelight la Brique, La vache qui rit light sneden

**Match :** Bridelight 5% Moelleux Saveux, Coeur de lion léger, Match fromage allégé 11%

### Smeerkazen

**Algemeen:** Boursin Light 9%, La Vache Qui Rit light 7%, Maredsous light 11%, Bellelign, Effi Light, Eru balans naturel met yoghurt 5%, ZIZ light, Benecol Light Naturel 14%, Balade So Light Smeerkaas 12,3%

**Aldi:** Jogging

**Lidl:** Linessa smeerkaas natuur 1%, Tartiflon

**Carrefour & GB:** Smeltkaas light 9%

**Delhaize:** Smeltkaas light 12%

**Match:** Bridelight, Sylphide Fondant à l'emmental, La vache qui rit légère, Elle&Vivre fondant 0%,

#### Smeerbare kazen (Vers)

**Algemeen :** Effi Licht en Fris, Philadelphia Light, Balade verse lichte kaasspecialiteit, Balade Omega 3 Natuur 14%, Ligne et Plaisir St-Moret Natuur 6%, Madame Loik Light 15,5%, Maredsous Light Verse Kaas Natuur 10,5%, Paturain Knoflook en Fijne Kruiden Light 8%, Boursin look en fijne kruiden light 9%, Weight Watchers crème gourmet 4,8%

**Delhaize :** vetarme kaas extra light 7%, Magere verse kaas light 16%

**Carrefour & GB:** Stylesse magere verse kaas 7%

**Match:** Match Ail&tines herbes, St Moret Linge & plish 8% mg

#### Verse kaas

**Algemeen:** Cottage Cheese Luxlait 7,5%, Cottage Cheese Danone 3,5%, Cottage Cheese Delhaize 4%, Mozzarella Light Delhaize 10%, Mozzarella Light Santa Lucia 9%, Ricotta Santa Lucia 13,3%, Ricotta Carrefour 11%, Salakis Feta Light 9%, Verse kaas Light Stylesse 0%, Verse Kaas Danone 3%, Verse kaas Vitalinea 0%

**Lidl :** Linessa Mozzarella Light 8,5%

**Delhaize :** Verse vetarme kaas extra light 7%

**Carrefour & GB:** Mozzarella light santa Lucia 9%

#### Geitenkaas

Chavroux 14%, Effi geitenkaas/kruiden 15%, Geitenkaas smeerbaar 13% (Delhaize), Soignon light 13,7%

#### Geraspte kaas

**Algemeen:** Bellelign Pasta, Bellelign vetarme kaas 15%, Galban Parmigiano Reggiano 28,4%, Parmigiano Grattugiato Fresco 28,4%, EntreMont light 8,5%, Parmesello Italiano, Grana Padano 28%, Parmigiano Reggiano 29,4%

**Colruyt :** Emmental Light 18%, Oude Italiaanse kaas 26%

**Carrefour & GB:** Stylesse Emmentaler light 15%

**Delhaize:** Emmentaler Light 15%

#### Platte kaas

**Algemeen:** Vitalinea opgeklopte kaas 0% Duo mousse en fruit, Vitalinea verse kaasspecialiteit

**Carrefour & GB:** Stylesse kaasdessert mager 0%, Stylesse verse kaas natuur 0%,

**Delhaize:** Magere platte kaas 0%, magere verse kaas 365 natuur

**Colruyt:** Galaxi verse kaas 0%, biologische kaas biotime 0%

**Aldi:** Milsa magere platte kaas natuur 0%

## YOGHURT

### Fruit/natuur yoghurt

Activia 0%, Danone Nutriday 0%, Vitalinea fruityoghurt 0%, Vitalinea Cremosso 0%, Vitalinea Duo 0%, Vitalinea Pleasure 0%, Vitalinea 0%+ , Weight Watchers fruitpleziertjes 0%, Weight Watchers vanille 0%, Weight Watchers yoghurt met actilight vezels natuur 0%, magere yoghurt natuur Inex, magere yoghurt Danone zonder suiker, Mannequin

**Aldi:** Milsa magere fruityoghurt 0,1%, Magere natuur yoghurt

**Lidl:** Milbona magere yoghurt natuur 0,1%, Pinola fruityoghurt aardbei 0%, Naturis 0,1 %

**Colruyt:** Galaxy Yoghurt 0%

**Carrefour & GB:** Fruits N°1 0%, Stylesse magere yoghurt 0%, Magere yoghurt natuur 0%, Magere yoghurt Bifidus natuur 0%, Mik Light Yoghurt met Bifidus bosbes 0%, MIK magere natuur yoghurt

**Delhaize:** Delhaize magere yoghurt natuur 0%, Delhaize magere yoghurt bifidus 0%, Delhaize magere yoghurt met vruchten 0%

**Match:** Activia 0%, Activia a verser, Soja sun Nature, Danone nature, Cora yaourt nature, Petit yoplait 0%, Taillefine Stevia, Taillefine yaourt au fruit 0%, Taillefine fromage aux blanc, Taillefine Mouse au fromage blanc sure fruit, Taillefine les jardins gourmads, Match fromage frais, Nestle Sveltesse ferme et fondant 0%0%, Cora yaourt aux fruit 0%, Panier de Yoplait 0%

### Drinkyoghurt

Danacol 0%, Vitalinea van Danone 0 %, Stassano (Campina) B'fresh met limoen, Actimel 0%, Sveltesse 0%, Benecol light 0%

## ROOM

Alpro soya cuisine 17%, Alpro soya cuisine light 5%, Vitalinea room 6%, Balade So light 5%, Campina Gastronomie extra light 4%, Campina Chef & Co 12%, Vitalinea verse room 8%, Campina Gastronomie 7%

## DRESSINGS

Vitelma dressing light, Vitelma slasaus, Becel dressing, Calvé yoghonaise, Calvé slasaus, Effi dressing, Effi slasaus, Remia Frietsaus, Kraft dressing Light, Santane dressing, Santane vinaigrette, DL salade saus extra light, DL vinaigrette extra light, Effi yagonaise, Effi extra light 5%

