



# Het leversparend dieet 40.031N

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

### **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

### **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, pocheren, koken, smoren, ...  
Bereidingstechnieken die moeilijker verteren : grillen, frituren, bakken, ...

### **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

<b>BIJ VOORKEUR</b>	<b>UITZONDERLIJK</b>
<b>Brood en graanproducten</b>	
Bruin brood, beschuiten en toast	Wit brood, beschuiten of toast
Bruine pistolets of stokbrood ter afwisseling	Krentenbrood, witte pistolets, boterkoeken...
Muesli, cornflakes zonder chocolade...	Ontbijtgranen met chocolade...
Ongepelde rijst en volkoren pasta	Witte rijst en pasta
Bloem, maïszetmeel, griesmeel, puddingpoeder, rijstbloem en aardappelbloem, volkoren meel, havermout, gort...	
Droge koek (vb petit beurre...)	Alle gebak en taartjes

<b>BIJ VOORKEUR</b>	<b>UITZONDERLIJK</b>
<b>Soep</b>	
Groentesoep, liefst gemaakt met ontvette bouillon of vetvrije bouillonblokjes	Soep uit blik of pakjes

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

<b>Groenten</b>	
Alle groenten zonder vetstof bereidt	

<b>Fruit</b>	
Alles fruitsoorten toegelaten	Vruchtensappen

<b>Vlees, vis en eieren</b>	
Mager runds-, paarden, varkens- of kalfsvlees	Vet vlees, spek, vleesconserven
Kip, kalkoen of duif	Fazant, eend
Magere vleeswaren: gekookte ham, rookvlees van rund of paard...	Vette vleeswaren: paté, salami, vleessalade, hespenworst...
Gekookte, gestoomde, gepocheerde vis (vers of diepvries) zalm, kabeljauw, heilbot, makreel, pladijs, tong, schar,...	Schaal- en schelpdieren
Eieren, best beperkt tot 3 per week	

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

BIJ VOORKEUR	UITZONDERLIJK
<b>Zuivelproducten</b>	
Karnemelk, magere of halfvolle melk	Volle melk
Yoghurt, pap of vla op basis van magere of halfvolle melk met bindmiddel	Volle 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 of bruisend water	
Lichte koffie of thee	Sterke koffie of thee
Light frisdranken ter afwisseling	Limonade en bruisende dranken
	Alcoholische dranken
	Vruchtensap

<b>Kruiden en specerijen</b>	
Alles toegelaten	

**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.

