



Maagdarmsparende voeding

Een maagdarmsparend dieet bevat zo weinig mogelijk prikkelende en moeilijk te verteren voedingsmiddelen. Waardoor het maagdarm stelsel wat wordt ontlast.
Bij het maagdarmsparende dieet 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, pochieren, 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 verspreidt 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
Brood en graanproducten	
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
Soep	
Ontvette groentesoep gemaakt met de toegelaten groenten	Soep bereid met andere groenten Sterk gekruide soep, soep uit blik of pakjes
Aardappelen	
Gekookte of gestoomde aardappelen Aardappelpuree	Gefrituurd, gebakken of gegratineerde aardappelen Jonge aardappelen
	Chips
Groenten	
Zachte gekookte of gestoomde groenten: knolselder, courgette, bloemkool, witloof, wortel, broccoli, wit van prei, fijne suikerbootjes, andijvie, asperges, spinazie en tomaten zonder vel of pitjes	Alle andere groenten of groenten bereid met vetstof of rauwe groenten: Champignons, rode kool, witte kool, spruitjes, erwten, paprika... Olijven

Vlees, vis en eieren	
Mager ronds-, 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, hespeworst...
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
Zacht gekookt of gepocheerd ei	Hard gekookt of gebakken ei
Licht gebakken roerei	Opgeklopt eiwit

TOEGELATEN	TE MIJDEN
Saus en vet	
Witte saus op basis van ontvette bouillon of magere/halfvolle 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...

Kruiden en specerijen	
Zout, laurier, dragon, kaneel, nootmuskaat, citroen en saffraan	Peper, kerrie, look, kappertjes, bieslook
Vanille, kaneel	
	Azijn, citroen, mosterd, pickles, worcestershiresaus

Fruit	
Heldere appelsap	Andere vruchtensappen
Fruitmoes, verwarmd fruit, fruitconserven	Vers fruit, gedroogd fruit
In samenspraak met arts of diëtiste: Rijp zacht fruit ontdaan van pitjes en velletjes: appel, meloen en peer	

Zuivelproducten

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

Suikerwaren

Gelei, confituur, siroop, honing...	Chocolade, pralines,...
-------------------------------------	-------------------------

Dranken

Plat water	Bruisend water
Lichte koffie of thee	Sterke koffie of thee
	Limonade en bruisende dranken
	Alcoholische dranken
	Vruchtensap

