



# Het restenarm dieet

Restenarme voeding prikkelt de darmen zo weinig mogelijk en, blijft slechts korte tijd in het maag-darmstelsel. Het wordt ook snel en gemakkelijk verteerd. Bij het restenarm 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 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>TOEGELATEN</b>	<b>TE MIJDEN</b>
<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 gemaakt met de toegelaten groenten	Soep bereid met andere groenten 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: knolselder, courgette, bloemkool, witloof, wortel, broccoli, wit van prei 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, spinazie, asperges... 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, 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, sprot en sardines Schaal- en schelpdieren
Zacht gekookt of gepocheerd ei Licht gebakken roerei	Hard gekookt of gebakken ei Opgeklopt eiwit

<b>TOEGELATEN</b>	<b>TE MIJDEN</b>
<b>Saus en vet</b>	
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...

<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
Ander fruit in samenspraak met arts of diëtiste	

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