

Voedingsadviezen bij lichtverteerbare voeding

De arts heeft u geadviseerd een lichtverteerbare voeding te gebruiken. Dit is geen speciaal dieet, maar een **tijdelijke** aanpassing in uw voeding. In principe kunt u alles eten wat u kunt verdragen. Onderstaande richtlijnen kunt u voor een paar dagen als leidraad aanhouden. Hierna kunt u uw voeding geleidelijk uitbreiden tot een normale voeding. Het is mogelijk dat u van één of meer producten last houdt. Dit is voor iedereen verschillend. Probeer deze producten na verloop van tijd nog eens.

- Verdeel uw voeding goed over de dag.
- Gebruik in ieder geval drie hoofdmaaltijden en eventueel kleine tussenmaaltijden.
- Neem de tijd om rustig te eten en goed te kauwen.

U kunt dan het beste kiezen voor:

- broodmaaltijd: wit of bruin brood, beschuit, knäckebröd, alle soorten smeersels, kaas, vleeswaren en zoet beleg
- warme maaltijd: gekookte aardappelen, witte rijst, pasta, gekookte groente zoals worteltjes, erwten, sperziebonen, broccoli, mager vlees/vis
- alle melkproducten zijn toegestaan
- alle dranken zijn toegestaan. Koolzuurhoudende dranken kunnen meer klachten geven.
- rijp fruit zoals appel, peer, banaan, perzik, meloen

Vermijd grote, vetrijke en sterk gekruide maaltijden. Ook gefrituurde producten en gepaneerd of hard gebakken vlees zijn zwaarder verteerbaar. Vermijd grove vezelrijke producten zoals grof volkorenbrood, citrusfruit, druiven, verse ananas, champignons, grove rauwkost, koolsoorten, prei, ui, paprika, noten en zaden, pinda's en peulvruchten.

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

