



Het gal sparend dieet

40.003N

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

1. 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

2. 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, ...

3. 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:

| 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 bereid met ontvette bouillon of vetarme bouillonblokjes | Soep bereid gewone bouillon 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 ontdaan van harde bestanddelen In overleg met arts of diëtiste: kleine hoeveelheden rauwe groenten zoals sla, gepelde en ontpitte tomaten, witloof... | Groenten bereid met vetstof of rauwe groenten Olijven |

| Vlees, vis en eieren | |
|---|--|
| 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, hespenworst... |
| 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 Schaal en schelpdieren |
| Wit van ei | Volledig ei Opgeklopt eiwit |

| Saus en vet | |
|---|--|
| Witte saus op basis van ontvette bouillon of magere 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... |

| TOEGELATEN | TE MIJDEN |
|---|--|
| 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 | Onrijp fruit met pitten en velletjes |
| In samenspraak met arts of diëtiste: Rijp zacht fruit ontdaan van pitjes en velletjes | |

| Zuivelproducten | |
|---|---|
| Karnemelk, magere melk | Volle of halfvolle melk |
| Yoghurt, pap of vla op basis van magere melk met bindmiddel | Volle of halfvolle 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 |
| Vruchtensap | Limonade en bruisende dranken |
| | Alcoholische dranken |

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.