



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 te worden besteed 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 is
- er geen grote hoeveelheden vet nodig is
- er geen extra lucht wordt ingebracht

Bereidingstechnieken die in aanmerking komen: stomen, pocheren, koken, smoren,...

Bereidingstechnieken die moeilijker verteren: grillen, frituren, bakken, ...

Voedingsgewoonten

Naast de juiste keuze van voedingsmiddelen en de juiste bereidingswijze is het belangrijk aandacht te hebben voor volgende adviezen:

- nuttig kleine, frequente maaltijden verspreid over de dag
- drink niet of weinig tijdens de maaltijd, het is beter om tussen de maaltijden te drinken
- eet op regelmatige tijdstippen
- eet rustig en kauw goed
- voorzie voldoende tijd voor de maaltijd
- eet zittend en doe ondertussen niets anders zoals vb. tv kijken, krant lezen...
- rust wat uit na het eten

Overzicht van toegestane en te mijden voedingsmiddelen

BIJ VOORKEUR	UITZONDERLIJK
Brood en graanproducten	
Bruin brood, beschuiten en toast	Wit brood, beschuiten of toast
Bruine pistolets of stokbrood ter afwisseling	Krentenbrood, witte pistolets, boterkoeken...
Muesli en 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

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

Aardappelen	
Gekookte of gestoomde aardappelen, aardappelpuree	Gefrituurd, gebakken of gegratineerde aardappelen
	Chips

Groenten	
Alle groenten zonder vetstof bereid	

Fruit	
Alles fruitsoorten toegelaten	Vruchtensappen

Vlees, vis en eieren	
Mager ronds-, 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	

Saus en vet	
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
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 of bruisend water	
Lichte koffie of thee	Sterke koffie of thee
Light frisdranken ter afwisseling	Limonade en bruisende dranken
	Alcoholische dranken
	Vruchtensap

Kruiden en specerijen	
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.