Studentenvoorzieningen

MPTC - Medisch centrum
Van Dalecollege
Naamsestraat 80 B-3000 Leuven
Tel.016 32 44 20 - fax 016 32 44 14
mcs@dsv.kuleuven.be
http://www.kuleuven.be/gezondheid/

KATHOLIEKE UNIVERSITEIT LEUVEN

Algemeen maag- en darmsparend dieet

Om de spijsvertering zoveel mogelijk te bevorderen, is het nodig gezonde eetgewoonten te hebben, goed verteerbare spijzen te gebruiken en alle prikkelende spijzen en dranken te vermijden.

Eerst worden in het kort enkele algemene principes vermeld, waarna een lijst volgt van verboden en toegelaten spijzen.

1 Belangrijk

- Neem talrijke kleine maaltijden met een voldoende hoeveelheid melk.
- Eet langzaam en kauw goed.
- Drink niet teveel tijdens de maaltijd.
- Rust een kwartier na de hoofdmaaltijd, liefst liggend.
- Verzorg uw tanden.
- Rook niet of beperk dit enkel tot na de maaltijd.

2 Af te raden spijzen en dranken

2.1 Omwille van hun samenstelling

- azijn, citroen, peper, muskaatnoot, mosterd, pickles, Engelse saus, curry, ajuin, iedere vorm van pikante specerijen
- sterke koffie of thee, alcohol
- kolen, met uitzondering van bloemkolen
- vleesbouillon: soepen of sausen ermee bereid
- vezels: in bruin brood, rauwe groenten of fruit.

2.2 Omwillle van hun vorm: pitten, schillen, voedselbrokken

2.3 Omwille van hun prikkeling door warmte of koude: te hete of te koude spijzen en dranken.

VERBODEN	TOEGELATEN
BROOD- EN DEEGWAREN	
• Vers bruin brood, krentenbrood, pistolets, gebak en koeken	• Oud wit brood, beschuiten, toastbroodjes, sandwiches • Deegwaren, rijst, havermout, maïzena
VETSTOFFEN, EIEREN, KAAS	
• Gebruind vet, alle frituren, reuzel, vette sausen, o.a. mayonnaise • Alle soorten kaas, behalve de hiernaast vermelde • Gebakken en hardgekookte eieren	• Margarine of boter (niet gebruind), olie, sausen zonder vet • Witte platte kaas, jonge kaas, jonge Gouda, Edammer, jonge Leidse kaas • Licht gekookte of gepocheerde eieren
SOEPEN	
• Alle soorten, behalve de hiernaast vermelde	• Magere bouillon, gezeefde en gemixte groentesoep
VLEES	
• Vette vleessoorten: schaaps-, lams-, vet varkensvlees, spek, bacon • Bereide vleeswaren: pastei, salami, worst	• Mager kalfs-, paarden-, varkens- en rundsvlees (gestoomd, gekookt of licht geroosterd) • Niet toebereide vleeswaren: filet américain, gerookt paarden- en rundsvlees • Ontvette hesp, lever, kip, duif
VIS	
• Alle vette vis: paling, sprot, tonijn, zalm • Vis in blik: ansjovis, pilchards, sardienen	• Verse of diepgevroren magere vis: baars, forel, kabeljauw, rog, snoek, spiering, tarbot, tong, wijting, dorade: gestoomd of licht gebakken
GROENTEN EN FRUIT	
• Rauwe en gebakken groenten: champignons, uien, droge bonen en erwten, komkommer, radijs, alle koolsoorten behalve bloemkool • Onrijp fruit, ongeschild fruit, gedroogd of geconfijt fruit, noten, pindas, steenvruchten	• Kleine hoeveelheden zachtgekookte of gestoomde groenten, zonder harde bestanddelen • Gekookt of gestoofd fruit, fruitmoes, fruitsap, kleine hoeveelheden rijp en geschild fruit
AARDAPPELEN	
• Frieten, kroketten, gebakken aardappelen, nieuwe aardappelen	• Gekookte aardappelen of puree
NAGERECHTEN, SUIKER EN SNOEPGOED	
• Alle gebakken nagerechten met fruit, cake, enz. • Nagerechten in frituurvet bereid • Ijsroom en zware deegwaren (bladerdeeg) • Grote hoeveelheden jam, siroop, confituur, snoepgoed, chocolade	• Pudding, flan, griesmeel, rijst, droge biscuit • Gelei, confituur zonder pellen of pitten, honing, siroop in kleine hoeveelheden
DRANKEN	
• Alcoholische dranken • Koolzuurhoudende dranken: cola, limonade, spuitwater • Te warme of te koude dranken • Sterke koffie of thee	• Water (kraantjeswater is het beste) • Niet gashoudend water: Evian, Spa Reine, • Volle of afgeroomde melk, karnemelk, yoghurt • Slappe koffie en thee