Behandeling

# Lichtverteerbare voeding, voedingsadviezen

Lichtverteerbare voeding is voeding die niet lang in de maag verblijft en dus snel naar de darmen gaat voor verdere vertering.

Dit is geen speciaal dieet. Het gaat om een tijdelijke aanpassing van uw voeding in de opbouwfase naar normale voeding. Bijvoorbeeld bij herstel na ziekte, een operatie of bij maag- darmklachten.

Overleg met uw diëtist of arts wanneer u verder mag opbouwen naar normale voeding. Probeer nieuwe producten stap voor stap uit.

**(073) 553 20 19**
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 17.00 uur

## Dieetadviezen bij een lichtverteerbare voeding

### Algemene adviezen

Een licht verteerbare voeding bevat weinig vet, weinig voedingsvezel en is niet prikkelend. Hierdoor hoeven uw maag en darmen minder hard te werken. Verder is het belangrijk dat de maaltijd niet te groot is.

- Eet op vaste tijdstippen. Sla geen maaltijden over en vergeet vooral het ontbijt niet.
- Neem meerdere kleine maaltijden per dag: 3 kleine hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes.
- Eet rustig en kauw goed, daardoor verteert de voeding makkelijker.
- Zorg voor voldoende afwisseling in uw voeding.
- Drink voldoende, minstens anderhalve liter vocht per dag. Dat komt neer op 10 glazen (150 ml per glas).

Overleg met uw arts of u alcohol mag gebruiken.

### Broodmaaltijd

- Voor de broodmaaltijd neemt u fijn volkoren, bruin, witbrood, knäckebröd, beschuit, en/of ontbijtkoek.
- Besmeer het brood dun met halvarine, margarine of roomboter en beleg het met kaas, vleeswaren of zoet beleg. Chocoladeproducten en pindakaas zijn wat vetter en dus minder geschikt.
- Verdeel de boterhammen over meerdere momenten per dag.

### Warme maaltijd

## Matig met vet

Vette maaltijden blijven extra lang in uw maag waardoor u langere tijd een vol gevoel kunt houden. Dit geldt zeker voor de warme maaltijd.

- Gebruik bij de gehele bereiding van de warme maaltijd niet meer dan 25 gram olie of boter per persoon.
- Kies ongepaneerde magere vleessoorten, vleesvervangers en vissoorten.
- Neem geen gefrituurd voedsel.
- Vette sauzen zoals satésaus, botersaus of mayonaises zijn niet geschikt.

## Groente

- Kies voor gekookte zachte groenten bij de warme maaltijd. Grove rauwkost (zoals rode koolsalade/ wortelsalade) of kort gewokte groenten zijn moeilijker verteerbaar.
- Peulvruchten en peulvruchtenschotels met bruine/witte bonen/ kapucijners e.d. zijn zwaar verteerbaar.
- Uien, prei en paprika prikkelen de darm en zijn daarom niet geschikt.

## Kruiden, specerijen en smaakmakers

- Alle groene bladkruiden en specerijen zijn geschikt.
- Minder geschikt zijn alle soorten peper, sambal en mosterd. Deze kunnen namelijk de maag irriteren.

## Tussendoortjes en nagerechten

- Alle soorten pap, vla, magere of halfvolle yoghurt/kwark met fijne ontbijtgranen of cruesli zijn geschikt.
- Ook soja-vla, -yoghurt of een waterijsje zijn geschikt.
- Kies voor zacht en rijp fruit en schil het fruit als dit mogelijk is, zoals bij peer en appel. Kauw het fruit goed fijn. Eventueel kunt u fruit in de blender pureren. Ook fruit uit pot of blik is geschikt.

Voor de tussendoortjes geldt hetzelfde als voor de andere maaltijden: kies een kleine portie en kies de minder vette varianten. Neem gerust een biscuitje, koekje, plakje ontbijtkoek, stukje bananenbrood of cake bij de koffie/thee.

Zaden, pitten en alle soorten noten zijn minder geschikt.

## Dranken

Alle magere en halfvolle zuiveldranken zijn geschikt, net zoals water, koffie, thee, bouillon en sappen.

## Heeft u nog vragen?

Als u vragen heeft, bel dan naar het secretariaat van de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer (073) 553 20 19. Zij kunnen u zo nodig doorverbinden met uw behandelend diëtist of een afspraak maken voor een gesprek met de diëtist.

# Praktische tips

### Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

### MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

### Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

### Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

## Betrokken afdelingen

Diëtetiek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek)

Code DIE-068

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis