

Dieet bij constipatie

Algemene regels:

Het dieet zoals hier beschreven dient te worden beschouwd als een inleidende tekst, die u een algemeen idee geeft over wat het dieet inhoudt, doch we raden U aan om contact te nemen met een specialist(e) in dieetkunde bij langduriger gebruik. Zij kunnen U in detail en conform de laatste richtlijnen een gepast dieet uitleggen.

De voeding bij constipatie moet vezelrijk en koolhydraatrijk zijn. Een inname van 40g vezels per dag dient te worden nagestreefd. De inname van dierlijke en plantaardige eiwitten en van vetten moet beperkt worden.

Vlees, vis, eieren en kaas mogen slechts bij een maaltijd gebruikt worden.

Alle melkproducten, melk, karnemelk, yoghurt, chocomelk, kwark, pap, pudding en ijsroom zijn slechts in kleine hoeveelheden toegelaten.

Gebruik geen laxeremiddelen, laxeerthee of vermageringsthee zonder voorschrift van een arts.

Twee liter vochtinname per dag is aangeraden.

Aan te raden:

Te mijden:

volle graan producten

geraffineerde producten=gebak van witte bloem

volkorenbrood

wit brood

voltarwebbrood

witte deegwaren en pasta's

bruin brood

witte beschuiten

roggebrood

witte rijst

volkorenbiscuit

peperkoek

speculaas

vezelkoeken

engelse thee

gebak van volle granenbloem

chocolade vooral fondant

zilvervliesrijst

volle graandeeegwaren

havervlokken en havermout

muesli's

Groenten: 2X per dag,

waarvan 1 x rauwkost

Fruit: min. 3 stukken fruit per dag

rijpe bananen

Ook gedroogd fruit en noten.

bosbessen-confituur, -gelei, -sap, kweeperengelei

Voorbeeld van een dagschema:

Ontbijt:

Volgranenbrood gesmeerd met minarine

Toespijs: confituur, siroop, honing, peperkoek, speculaas, fruitmoes, gestoofd of opgelegd fruit.

Daarnaast ook muesli of havervlokken of sesamzaad gemengd met magere yoghurt, gedroogd

Fruit. GEEN VLEES, EIEREN OF KAAS.

Koffie of kruidentheo met magere melk en/of suiker.

Voormiddag:

Een stuk vers fruit.

Middag:

Groentesoep.

Aardappels, volgranendeegwaren of volle rijst, een grote portie groenten: opgestoofd met een weinig dieetmargarine of rauw met vinaigrettesaus, een kleine portie vlees, vis of eieren, ontvette vleessaus.

Drank naar keuze.

Nagerecht: fruit.

Namiddag:

Granenkoek, mueslireep of volgranenkoek met fruit of nootjes, of walnoten of hazelnoten of gedroogd fruit.

Avond:

Rauwkostschotel (zonder vlees, vis of eieren of kaas): sla, tomaat, bloemkool, bonen, andijvie, venkel, asperges, knolselder, rode kool, witte kool, selder, radijzen, witte bonen, erwten, ajuin.

Vermengd met vinaigrettesaus en kruiden.

Volgranenbrood, volle rijst of volgranendeegwaren mogen hierbij gebruikt worden.

Koffie of kruidentheo met magere melk en/of suiker.

Een stuk vers fruit.

Late avond:

Vers fruit, gedroogd fruit, volgranenkoeken, vezelkoeken.....