

Vezelarm dieet: wat mag u wel/niet eten en drinken?



Witbrood en witmeelproducten

Witbrood
Witte pasta
Witte rijst
Witte crackers (zonder volle granen)
Gewone beschuiten

Kokos, koekjes en snacks

Lichtgekleurde, gepofte rijst
Geraffineerde graanproducten
Crêpes, pannenkoeken (gemaakt van witmeel)

Vlees en vis

Mager vlees (kip, kalkoen, rundvlees)
Vette vis (zoals zalm, makreel)
Gegrild vlees zonder vel
Eieren

Zuivelproducten

Melk (zonder vezels)
Kaas
Yoghurt (zonder stukjes fruit of vezels)
Kwark

Groenten (beperkt en goed gekookt)

Wortelen (geschild en gekookt)
Courgette (zonder schil, goed gekookt)
Aardappelen (geschild en goed gekookt, zonder schil)
Pompoen (zonder schil, goed gekookt)
Komkommer (geschild, goed gekookt)

Fruit (goed gepureerd of zonder schil)

Appels (geschild en zonder pit)
Bananen (rijp)
Peren (geschild)
Maanvruchten zoals meloen, papaja, perzik (zonder schil)

Sappen en drankjes

Vruchtensappen zonder pulp (zoals appelsap of perensap)
Heldere bouillons
Koffie (zonder vezels)

Zaden, noten en granen (beperkt)

Gepelde zaden (zoals zonnebloempitten of chiazaad, zonder schil)
Pindakaas zonder stukjes

Kruiden en specerijen

De meeste kruiden en specerijen, zolang ze geen vezels bevatten (zoals basilicum, koriander, komijn, tijm)



Volkorenproducten

Volkorenbrood
Volkoren pasta
Bruine rijst
Volkoren crackers
Havermout (volkoren)

Peulvruchten

Linzen
Bonen (zoals kidneybonen, zwarte bonen, kikkererwten)
Erwtensoepe
Soyabonen en producten op basis daarvan (zoals tofu)

Groenten met veel vezels (rauw of onbewerkt)

Spruitjes
Bloemkool
Broccoli
Uien
Sla
Spinazie (rauw of gekookt)
Boerenkool
Knolselderij
Paprika

Fruit met veel vezels (rauw of met schil)

Bessen (zoals frambozen, bramen, aardbeien)
Druiven
Appels (met schil)
Pruimen
Kiwi
Perziken (met schil)
Mango

Gedroogd fruit en noten

Gedroogde pruimen
Gedroogde abrikozen
Gedroogde vijgen
Noten (zoals amandelen, cashewnoten, walnoten, pistachenoten)

Volle granen

Volkoren granen (zoals quinoa, bulgur, en gierst)
Muesli en granola (met volle granen)
Granen met een hoog vezelgehalte (zoals havermout met schil)

Zeevruchten met veel schelpen

Oesters
Mosselen
Garnalen met schil

Suikerrijke of vezelrijke tussendoortjes

Zaden (zoals lijnzaad)
Popcorn
Vezelrijke mueslirepen

Gevaarlijke groenten met schil of zaad

Aubergine (rauw)
Tomaten met schil en zaad
Komkommer (rauw, met schil en zaad)

Algemene tips:

- Het koken of pureren van groenten en fruit helpt om de vezels te verminderen en maakt het gemakkelijker verteerbaar.
- Verwijder schillen, zaden en pitten van groenten en fruit om het vezelgehalte te verlagen.
- Voedingsmiddelen vermijden die moeilijk te verteren zijn, zoals vetrijke gerechten, gefrituurd voedsel, of pittig eten.
- Het is belangrijk om te overleggen met een diëtist of arts voor persoonlijk advies, aangezien de behoefte aan een vezelarm dieet per persoon kan variëren, afhankelijk van de gezondheidstoestand.