

Dieet bij Maagontsteking

Algemene richtlijnen : neem rustig de tijd om te eten , eet kleine hoeveelheden en verschillende malen daags (bv alle 2 uur)

Dranken : melk, liefst halfvolle, yoghurt en platte kaas (bv petit gervais) , niet bruisend water, of licht bruisend water , lichte thee met voorkeur voor lindenthee en kamillethee / oranjebloesemthee , (gesuikerd geen probleem)sportdrankjes zoals aquarius, isostar enz appelsap

Brood en deegwaren : geroosterd of gegrild (liefst geen verse deeg!!) beschuiten uit pak, betterfoodbeschuiten.

Steeds zonder gluten of vezels en hou dit geruime tijd vol (verscheidene weken)

Confituur : aardbeienconfituur, appel of peren siropen bv sirop de Liege , Kandijnsuiker vloeibaar
Vlees : mager vlees , gekookt, gestoomd of in papillote, kip, kalkoen, parelhoen, struisvogel

Vis : mager ,gekookt of gestoomd of in papillote (liefst riviervis bv snoek, forel) geen zalm !(vettige vis)

Kaas: enkel magere kaas, liefst smeerkaas

Groenten : worteltjes, bloemkoolknoppen, aspergepunten, (best stomen!)

Fruit: gestoomd of uit blik , appelen of peren, geen citrusvruchten , vermijdt exotisch fruit, ananas vormt de uitzondering en is zelfs aangewezen