

Diagnostisch dieetadvies bij voedselintolerantie

U kunt overgevoelig zijn voor bepaalde voedingsmiddelen, zonder dat uw afweersysteem daarin een rol speelt. We spreken dan van voedselintolerantie.

De enige manier om te ontdekken welke producten u niet verdraagt, is om een bepaalde tijd alle voedingsmiddelen die een reactie uit kunnen lokken weg te laten (eliminatie) en deze weer één voor één weer in te voeren (introdactie).

De periode van eliminatie wordt in overleg met de diëtist vastgesteld en duurt minimaal drie weken. Het is belangrijk dat u in die tijd het dieet strikt volgt. Zo kunnen we zien of de klachten verminderen/verdwijnen. Na de eliminatieperiode probeert u deze voedingsmiddelen één voor één uit om erachter te komen welke stoffen de klachten veroorzaken.

Welke stoffen worden getest?

De voedingsmiddelen die getest worden, zijn in groepen te verdelen. Het gaat om bepaalde groepen additieven (toevoegingen) én om stoffen die van nature in de voeding voorkomen. De groepen zijn:

- Azo-kleurstoffen
- Benzoëzuur en sorbinezuur
- Glutaminaten
- Kunstmatige geur- en smaakstoffen en natuurlijke vanille
- Biogene aminen en histaminevrijmakers
- Methylxanthines (cafeïne)

Het is belangrijk om tijdens het volgen van het eliminatiedieet goed te lezen welke ingrediënten er op de verpakking van voedingsmiddelen staan (de ingrediëntendeclaratie). Ieder voedingsmiddel en merk heeft zijn eigen samenstelling.

Het is goed mogelijk dat u een bepaald voedingsmiddel van merk A niet mag eten omdat er een bepaalde stof in voorkomt, terwijl product van merk B deze stof niet bevat en dus wel gegeten mag worden.

Azo-kleurstoffen

Kleurstoffen worden aan producten toegevoegd om ze aantrekkelijker te maken. De meeste kleurstoffen zijn van natuurlijke oorsprong, maar de onderstaande kleurstoffen niet.

Vermijd voedingsmiddelen met de aanduiding:

- E102 (tartrazine)
- E110 (oranjegeel)
- E122 (azorubine)

- E123 (amarant)
- E124 (cochenillerood A)
- E151 (briljantzwart BN)

Azo-kleurstoffen komen vooral voor in: augurken, custard, drop, filet americain, frisdrank, fritessaus, glacé-koeken, halvanaise, ijs, kant-en-klare pudding, kant-en-klare sauzen, kokosbrood, likeuren, limonadesiroop, mayonaise, Nibbits, parneermeel, piccalilly, puddingpoeder, rode gelatine, slasaus, snoep, vla, vruchten in blik, vruchtenhagel, vruchtenkwark, vruchtenyoghurt en zilveruitjes.

Benzoëzuur en sorbinezuur

Benzoëzuur en sorbinezuur zijn conserveermiddelen die de groei van gisten, schimmels en bacteriën voorkomen of remmen. Dit voorkomt bederf en verlengt de houdbaarheid. Vermijd voedingsmiddelen met de aanduiding:

- Conserveermiddel
- Benzoëzuur
- Sorbinezuur
- E200 t/m E203
- E210 t/m E219

Deze conserveermiddelen komen vooral voor in: augurken, chocoladepasta, frisdrank, gepelde schaal- en schelpdieren (zoals garnalen), halvajam, halvarine, ijs, kant-en-klare gemarineerde producten, kant-en-klare salades, ketjap, leverworst, limonadesiroop (ook Roosvicee), margarine, mosselen in het zuur, mosterd, roggebrood, sambal, vlees in blik, vruchtenkwark, vruchtenyoghurt, zilveruitjes en zure haring.

Glutaminaten/glutamaten (smaakversterker)

Glutaminaten of glutamaten zijn smaakversterkers, stoffen die ervoor zorgen dat de smaak van een product beter uitkomt. Ve-Tsin is bijvoorbeeld puur natriumglutam(in)aat. Vermijd voedingsmiddelen met de aanduiding:

- E621 t/m E625 (glutaminaten/glutamaten)
- Glutaminezuur
- Glutaminaat/glutamaat
- Smaakversterker
- Ve-tsin

Deze smaakversterkers kunnen aanwezig zijn in: bak- en braadproducten, bewerkte/gekruide/ gemarineerde vlees- en vissoorten, bouillon (poeder of blokjes), Chinese en oosterse gerechten, gemengde kruiden/specerijen/strooiaroma's (Aromat)/ zoutvervangers, kant-en-klare gerechten/maaltijden, kruidenboter, marinades, mixen voor spaghetti e.d., salades zoals huzaren- en kipkerriesalade, saté, sauzen, snacks, snoep, vleesvervangers en zoutjes/chips/borrelnootjes/kroepoek.

Kunstmatige geuren, smaakstoffen en (natuurlijke) vanille

Geur- en smaakstoffen hebben geen E-nummers gekregen. Ze worden op het etiket vaak aangeduid als 'aroma'.

Vermijd voedingsmiddelen met de aanduiding:

- Geur- en smaakstof
- Natuuridentiek aroma
- Vanille
- Vanilline

Kunstmatige geur- en smaakstoffen en vanille komen vooral voor in: cakemix, chocoladeproducten, frisdrank, gebak, ijs, kant-en-klare pudding, koek, limonadesiroop, puddingpoeder, snoep, vanillesuiker en yoghurt of kwark met vruchten.

Natuurlijke geur- en smaakstoffen zijn wel toegestaan, behalve natuurlijke vanille.

Biogene aminen en histaminevrijmakers

Biogene aminen zijn natuurlijke stoffen die vooral bij rijping, gisting en bederf ontstaan. die rechtstreeks een intolerantiereactie kunnen veroorzaken. Voeding met veel hartige en pittige producten is in het algemeen rijk aan biogene aminen en histaminevrijmakers.

De volgende producten zijn rijk aan biogene aminen en/of histaminevrijmakers. Die moet u dus vermijden.

Vlees

Gekruide vleeswaren (vleesextract), gepaneerde of bewerkte vleessoorten, gerookte producten, kant-en-klare maaltijden, kippenlever, rookvlees, varkensvlees en worstsoorten.

Vis

Alle soorten vis en schaal- en schelpdieren. Maar u mag wel diep ingevroren vis nemen.

Kaas

Vrijwel alle soorten kaas. Maar u mag wel verse (ongerijpte) kaas nemen, zoals cottage cheese, hüttenkäse, kwark, Nederlandse smelt- en smeerkaas naturel en verse roomkaas (St. Moret®).

Ei

Het wit van het ei.

Groenten

Aubergines, spinazie, tomaat en zuurkool.

Fruit

Met name aardbeien, ananas en banaan.

Diversen

Alcohol, aroma's, biergist, bouillon (blokje/poeder), cacao, champignons en andere paddenstoelen, chocolade, drop, gistextract Marmite®), kruiden en specerijen (waaronder ook kaneel en vanille), noten en pinda's, sojasaus (zoals ketjap), tamari, tempé en trassi.

Methylxanthines (cafeïne)

Cafeïne valt eigenlijk onder de histaminevrijmakende producten. Het komt voornamelijk voor in koffie, thee, cacao en colanoten. Maar cafeïne kan ook voorkomen in medicatie, zoals pijnstillers. Lees dus altijd goed de verpakking en/of de bijsluiter.

Hoeveelheden cafeïne per eenheid

- 1 kop verse koffie - 70 à 100 mg
- 1 kop instant koffie - 60 mg
- 1 kop cafeïnevrije koffie - 3 mg
- 1 kop thee - 15 à 30 mg
- 1 glas cola - 35 mg
- 1 kop chocolademelk - 5 mg
- Ice Tea - 15 à 30 mg
- Lipton Ice Tea - 129 mg
- Red Bull - 80 mg

Bovengenoemde gehalten zijn sterk afhankelijk van de bereidingsmethode en de gebruikte grondstoffen. Zo bevat Robusta koffie meer cafeïne dan Arabica. Bij lage temperaturen is de werking van cafeïne heftiger.

Suiker

Naast al deze adviezen geldt ook: het is goed om suiker en suikerbevattende voedingsmiddelen met mate te gebruiken. Een voeding met veel suiker is meestal onevenwichtig samengesteld. Dat kan intolerantieklachten verergeren of zelfs veroorzaken.

Wat kunt u wel/niet gebruiken

Na deze opsomming van 'verboden producten' duizelt het u misschien. In de volgende tabellen kunt u per productgroep duidelijk zien welke voedingsmiddelen u wel kunt gebruiken en welke u moet vermijden.

Brood- en broodvervangers

Productgroep	Toegestaan	NIET toegestaan
Brood	Bruin-, volkoren- en wit brood; zuurdesembrood; geroosterd brood; sesambrood; stokbrood	
Roggebrood	Roggebrood (reform) en Bolletje zonder conserveermiddel	Roggebrood met conserveermiddel

Productgroep	Toegestaan	NIET toegestaan
Beschuit/crackers	Volkoren- en naturel beschuit; knäckebröd; matzes normaal en volkoren; toast	
Wafels	Rijst-, tarwe-, maïs- wafels naturel; sesam; toast naturel	Wafels met toevoegingen
Luxe broodsoorten		Luxe en verpakte broodsoorten; krentenbrood; mueslibrood en ontbijtkoek

Smeersels

Productgroep	Toegestaan	NIET toegestaan
Margarine / halvarine	Natufood-, Eden-, Fertilia- Halvarine en margarine met halvarine en margarine	Halvarine en margarine met de in deze folder genoemde E-nummers
Roomboter	Roomboter naturel	Halfvette roomboter; kruidenboter
Zoet broodbeleg	Jam* van abrikoos, braam, bessen, kers, perzik of pruim; honing; stroop; appel- of perenstroop; (bruine) suiker; zonnebloempittenpasta; sesampaste (tahin)*; carobe-producten zonder toevoegingen	Jam* van aardbeien, ananas, gember of rozenbottel; marmelade; anijshagel; (gestampde) muisjes, chocoladeproducten; notenpasta; pindakaas; carobe-producten met toevoegingen
Hartig broodbeleg	Hollandse smeerkaas Eru goudkuipje®; hüttenkäse; cottage cheese; verse roomkaas; mozzarella; St. Moret®; zelfbereide ongekruide vleesproducten van rund-, kalfs-, lams-, geiten- of paardenvlees	Alle soorten kaas, kruidenkaas, rookkaas en smeerkaas die niet genoemd zijn bij 'toegestaan'; alle gekruide en gerookte vleeswaren; paté; vleessalades; worstsoorten; sandwichspread; vegetarische paté zoals Tartz en Marmite

* Jam met de in deze folder genoemde E-nummers mag u niet gebruiken.

Soep

Productgroep	Toegestaan	NIET toegestaan
Soep	Zelfbereide soep of bouillon, getrokken van toegestane vleessoorten met toegestane groenten en eventueel peulvruchten	Kant-en-klare soep of bouillon uit pakje, pot of diepvries

Productgroep	Toegestaan	NIET toegestaan
Bouillonblokjes en -poeders		Alle bouillonblokjes, -poeders en -tabletten (ook voor groente-bouillon); aroma; kruiden en specerijen

Deegwaren	Ongekleurde vermicelli, macaroni en andere pasta; rijstmihoen; rijst	Gekleurde pasta
-----------	--	-----------------

Vlees, wild, vis en gevogelte, vegetarische vervangingen

Productgroep	Toegestaan	NIET toegestaan
Vlees	Vers onbewerkt rund-, kalfs-, lams-, paarden-, schapen-, geitenvlees; kip; kalkoen	Alle voorbereide, gepaneerde, gekruide, gerookte, gemalen vleessoorten; varkensvlees; kippenlever
Wild	Konijn, haas; ree en hert	Adellijk wild
Vis, schaal-, schelp-, weekdieren	Diepgevroren onbewerkte vis; schaal-, schelp-, weekdieren	Alle verse vis; bewerkte soorten vis (zoals gerookt, diepvries, in blik); schelvislever; garnalen; mosselen; haring; oesters
Vegetarische vervangingen	Tofu; tahoe naturel; eidooier	Gekruide of gerookte tofu; tempé; kant-en-klare sojaburgers; Quorn®; seitan; wit van een ei

Aardappelen, deegwaren, granen en vervangingen

Productgroep	Toegestaan	NIET toegestaan
Aardappelen	Gekookt; gebakken in toegestane oliën of vet; zelfbereide frites; zelfbereide aardappelpuree	Verpakte; geschrapte of geschilde aardappelen; kant-en-klare aardappelgerechten; instant puree
Deegwaren	Ongekleurde (volkoren) macaroni, spaghetti of lasagne	Gekleurde of gevulde pasta; voorbereide of kant- en klare producten zoals tortellini en ravioli
Graanachtigen	(Zilver)vliesrijst; bulgur; boekweit; mihoen; Tarly®; gierst; gerst; quinoa; couscous; spelt	Gekleurde rijst, gemengde rijst
Tacoschelpen	Tacoschelpen zonder genoemde E-nummers	
Pizza	Zelfbereide pizza van brooddeeg of bladerdeeg, bereid met toegestane ingrediënten	Kant-en-klare pizza of hartige taart

Groenten en peulvruchten

Productgroep	Toegestaan	NIET toegestaan
Verse groenten	Andijvie; asperge; bleekselderij; bloemkool; broccoli; Chinese kool; courgette; doperwt; knolselderij, komkommer; koolrabi; mais; koolrabi; maïs; paksoi; paprika; peultjes; pompoen; postelein; raapstelen; rabarber; radijs; rammenas; rode biet; rode kool; schorseneren; sla; snijbonen; sperziebonen; spitskool; spruiten; tuinbonen; ui; venkel; witlof; wortel	Alfalfa; aubergine; champignons en andere paddenstoelen; prei; spinazie; taugé; tomaat; zuurkool
Geconserveerde groenten	Groenten uit blik, glas, vers ingevroren zonder toevoegingen, kruiden en saus	Kant-en-klare, op smaak gemaakte groenten; zoetzure producten zoals atjar; augurken en uitjes; kant-en-klare groentesalades
Peulvruchten	Witte en bruine bonen; kapucijners; linzen; erwten; sojabonen uit blik; glas of gedroogd; zonder saus en kruiden	Peulvruchten met saus en kruiden en niet toegestane E-nummers; zoals witte bonen in tomatensaus

Sauzen, aroma's, jus, kruiden, specerijen, vetten en oliën

Productgroep	Toegestaan	NIET toegestaan
Warme sauzen	Zelfbereide jus en saus van toegestane ingrediënten	Kant-en-klare jus en saus uit pakjes, van juspoeder of tablet; smeltjus; satésaus
Koude sauzen		Aroma's; ketchup; mayonaise; mosterd; pesto; piccalilli; sambal; slasaus; sojasaus; tamari; gistextract
Kruiden en specerijen	Ui; knoflook; [zee]zout; witte naturelazijn	Alle verse en gedroogde kruiden en specerijen; kruidenzout; Ve-tsin; gemberwortel; kaneel; menthol; vanille; anijs; wijn- en kruidenazijn
Bindmiddelen	Aardappelzetmeel; maïzena; agar-agar; arrowroot; sago	Genoemde bindmiddelen met toegevoegde stoffen
Oliën, bak- en braadvet	Olie; bak- en braadvet en frituurvet zonder de niet toegestane E-nummers	Olie; bak- en braadvet met niet toegestane E-nummers

Menthol

Menthol kunt u niet alleen via de voeding binnenkrijgen, maar ook tijdens het tandenpoetsen en flossen. Er zijn zelfs tandenstokers met menthol. Tijdens de eliminatieperiode mag u deze producten niet gebruiken. Er bestaan mentholvrije tandpasta's en tandenstokers. Als alternatief voor flosdraad kunt u een waterflos gebruiken. Dit is een apparaatje waarmee u de slecht bereikbare 'hoekjes' in uw gebit met water kunt schoonspuiten.

Nagerechten

Productgroep	Toegestaan	NIET toegestaan
Nagerechten op basis van melk	Yoghurt; kwark en umer zonder toevoegingen; zelfbereide vla en pudding met toegestane ingrediënten	Vruchtenyoghurt; vruchtenkwark; kant-en-klare vla; pudding; ijs
Room	Room; slagroom; zure room en crème fraîche	Kant-en-klare slagroom met toevoegingen
Bindmiddelen	Aardappelzetmeel; Brinta®; cornflakes; gort; griesmeel; havermout; maïsmeel; (polenta); maïzena; tarwebloem; sojameel; witte gelatine	Cruesli; muesli; puddingpoeder zoals custard; griesmeelpudding met toevoegingen; rode gelatine; kant-en-klare flensjes; oliebollen; poffertjes; pannenkoeken
Diversen	Ongezwavelde abrikozen, krenten, rozijnen en vijgen; suiker; aspartaam; honing; kokos; carobe; sesamzaad; pijnboompitten; zonnebloempitten	Gedroogde vruchten met toevoegingen; cacao; chocolade; gember; kaneel; puddingsaus; vanille; vruchtensaus; noten

Fruit en vruchtenconserven

Productgroep	Toegestaan	NIET toegestaan
Fruit	Abrikoos; appel; avocado; bessen; braam; cranberry; druif; kers; kiwi; mango; meloen; nectarine; peer; perzik; pruim	Conserven van niet toegestane fruitsoorten en/of met niet toegestane toevoegingen; aardbeien; ananas; banaan; citroen; grapefruit; mandarijn; papaja; sinaasappel
Vruchtenconserven	Toegestane vruchten uit de diepvries, pot, blik of als diksap zonder niet toegestane toevoegingen	Conserven van niet toegestane vruchten en/of met niet toegestane toevoegingen

Dranken

Productgroep	Toegestaan	NIET toegestaan
Thee	Natuurlijk zwarte en groene thee, theïnevrije thee	Thee met aroma's; kruidenthee; rooibosthee
Koffie	Caffeïnevrije koffie; granenkoffie	Koffie met cafeïne, granenkoffie met aroma's; vruchtenkoffie
Koffiemelk	Koffiemelk; koffieroom	Melkpoeder; toppings
Melkproducten	Melk; karnemelk; drinkyoghurt zonder toevoegingen (natuurlijk)	Chocolamelk; drinkyoghurt met smaakjes
Vruchtensap	Puur vruchtensap van toegestane fruitsoorten	Vruchtensap van niet toegestane fruitsoorten; druivensap
Groentesap	Wortelsap zonder toevoegingen	Tomatensap; bietensap; zuurkoolsap; gemengde sappen
Limonadesiroop	Limonadesiroop; vruchtenlimonasiroop (AH en Spontin); diksap van toegestane fruitsoorten	Alle andere limonadesiroopen en frisdranken
Bronwater	Bronwater en mineraalwater	Mineraalwater met toevoegingen
Alcohol		Alle soorten alcohol

Zoetwaar en hartige tussendoortjes

Productgroep	Toegestaan	NIET toegestaan
Koek en gebak	Zelfgebakken koekjes en gebak van toegestane ingrediënten; volkoren biscuits San Francisco® (Verkade); moutbiscuit van Molenaartje; rijst-, boekweit- en maïswafels zonder toevoegingen; Country Cookies® (AH)	Alle andere koekjes en gebak met niet toegestane toevoegingen
Snoep / kauwgom	Snoep zonder af te raden aroma's en E-nummers	Drop; pepermunt; kauwgom; chocolade; 'gewoon' snoep
Hartige tussendoortjes	Chips natuurlijk (Crocky, Lays); maïschips natuurlijk (reformwinkel); zelfgepofte popcorn natuurlijk	Chips met toevoegingen; Japanse rijstmix; kroepoek; pinda's; noten; zoutjes
Diversen	(volkoren)toast (Melba®); soepstengels	Biergist

Lees ALTIJD de verpakking

Fabrikanten kunnen altijd de samenstelling van het product wijzigen. Lees daarom altijd zelf de ingrediëntendeclaratie op de verpakking!

Merken

In deze folder worden hier en daar merken genoemd. Die opsomming is (natuurlijk) niet volledig en is aan verandering onderhevig. Gebruikt u producten die goed in uw dieet in te passen zijn, dan kunt u zelf de lijst met toegestane producten uitbreiden.

Contact opnemen

Een dieet opstellen blijft mensenwerk. Het kan dus voorkomen dat een dieet tegenstrijdigheden bevat, ook al is het nog zo zorgvuldig opgesteld. Aarzel dus niet als u vragen of opmerkingen hebt en neem contact op met uw eigen diëtist.

Expertise en ervaring

De diëtisten van het St. Antonius Ziekenhuis geven patiënten op de poli en op de verpleegafdeling advies over voeding, dieet en gezondheid. Ook hebben zij veel ervaring met persoonlijke dieetadviezen voor bepaalde patiëntengroepen, zoals voor mensen met diabetes en mensen die maagverkleining krijgen.

Meer informatie

Websites

Voedingscentrum.nl (<https://www.voedingscentrum.nl>)

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Allergieën (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/allergieen>)

Specialismen

- Voeding & Dieet (diëtetiek) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/specialismen/voeding-dieet-dietetiek>)

Contact Voeding & Dieet (diëtetiek)

T 088 320 78 00