

## Bijlage: 24 uur dieet met weinig koolhydraten

**Let op: u hoeft dit dieet alleen te volgen als u als voorbereiding '24 uur dieet zonder koolhydraten en nuchter' heeft.**

Om uw hart goed te kunnen beoordelen, is het belangrijk dat u de dag voor het onderzoek tot de laatste **48 uren** voor het onderzoek een streng dieet volgt **zonder** koolhydraten. Dit betekent dat u veel producten niet mag gebruiken. Dat lijkt wat vreemd omdat u dan ook geen gezonde producten als brood en fruit mag, maar voor deze **twee dagen** kan dat beslist geen kwaad.

De laatste **6 uren** voor het onderzoek mag u **niets eten** en **alleen water zonder toevoegingen** drinken. Wel mag u uw medicijnen innemen zoals u dat altijd doet, tenzij u Diabetes heeft. Neem in dat geval contact op met de poli Nucleaire Geneeskunde.

### Een voorbeeld

Het onderzoek van mevrouw Jansen staat ingepland voor 21 oktober, 15.00 uur. Mevrouw Jansen begint met het dieet op 20 oktober, vanaf het moment dat ze wakker wordt. Ze volgt het dieet tot 21 oktober, 09.00 uur. Vanaf 09.00 uur (tot het onderzoek) eet zij niets meer, en drinkt zij alleen water.

### Wat u wel en niet mag eten en drinken

In de onderstaande tabel kunt u opzoeken wat u de dag **vóór** het onderzoek wel en niet mag eten en drinken.

Categorie	Neem gerust:	Maar laat dit staan:
Aardappelen, rijst, pasta en bindmiddelen	-	Alle zetmeelhoudende producten, zoals: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aardappelen en aardappelproducten (dus ook frites , chips, e.d.)</li> <li>• Rijst</li> <li>• Pasta (spaghetti, macaroni, bami, mie, noedels, e.d.)</li> </ul>
Broodproducten, broodvervangers, ontbijtgranen en broodbeleg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle soorten vleeswaren</li> <li>• Alle soorten kaas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle soorten brood, broodvervangers en ontbijtgranen, zoals:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Wit- en bruin brood</li> <li>o Bolletjes (hard en zacht)</li> <li>o Beschuit</li> <li>o Crackers</li> <li>o Rijstwafels</li> <li>o Muesli</li> <li>o Cornflakes</li> </ul> </li> <li>• Zoet broodbeleg</li> </ul>

Categorie	Neem gerust:	Maar laat dit staan:
Dranken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Bron)water</li> <li>• Koffie (zonder melk en/of suiker)</li> <li>• Thee (zonder melk en/of suiker)</li> <li>• Light frisdranken</li> <li>• Suikervrije limonadesiroop</li> <li>• Bouillon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suikerhoudende dranken</li> <li>• Water met een smaakje</li> <li>• Oploskoffie</li> <li>• Melk en melkvervangers</li> <li>• Gewone frisdranken</li> <li>• Vruchtensappen</li> <li>• Light vruchtensappen</li> <li>• Limonadesiroop</li> <li>• Alcoholische dranken</li> </ul>
Fruit	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle soorten fruit</li> </ul>
Groenten <b>(Let op: maximaal 200 gram per dag!)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Andijvie</li> <li>• Asperges</li> <li>• Champignons</li> <li>• Kool, alle soorten</li> <li>• Sla, alle soorten</li> <li>• Spinazie</li> <li>• Witlof</li> <li>• Zuurkool</li> <li>• Alle soorten rauwkost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Andere groenten dan hiernaast benoemd</li> </ul>
Melk, melkproducten, melkvervangers, eieren en olie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle soorten kaas</li> <li>• Eieren</li> <li>• Alle boter, margarine, halvarine en olie</li> <li>• Zelfgemaakte vlees- of visjus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melk</li> <li>• Melkproducten (zoals yoghurt, vla, kwark, e.d.)</li> <li>• Melkvervangers (zoals soja-, rijst-, amandel- of kokosmelk)</li> <li>• Jus met bindmiddel</li> <li>• Jus van/met juspoeder</li> </ul>
Soep en bouillon	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heldere bouillon (zonder bindmiddel)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle soorten gebonden soep of bouillon</li> <li>• Soep met vermicelli</li> </ul>
Versnaperingen	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebak</li> <li>• Koek</li> <li>• Chips</li> <li>• Snoep</li> <li>• Noten en pinda's</li> </ul>
Vlees, gevogelte, vis, schaal- en schelpdieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle soorten vleeswaren</li> <li>• Alle soorten vlees (bereid zonder paneermeel of bindmiddel, niet gemarineerd)</li> <li>• Alle soorten gevogelte (bereid zonder paneermeel of bindmiddel, niet gemarineerd)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gepaneerd vlees (dus met paneermeel, bloem of beschuitkrumels)</li> <li>• Gemarineerd vlees</li> <li>• Kant-en-klare vleesgerechten (zoals gehaktbal, rundervink, slavink en alle worstsoorten)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle soorten vis (bereid zonder paneermeel of bindmiddel, niet gemarineerd)</li> <li>• Alle soorten schaal- en schelpdieren (bereid zonder paneermeel of bindmiddel, niet gemarineerd)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gepaneerd gevogelte (dus met paneermeel, bloem of beschuitkrumels)</li> <li>• Gemarineerd gevogelte</li> <li>• Gepaneerde vis (dus met paneermeel, bloem of beschuitkrumels)</li> <li>• Gemarineerde vis</li> <li>• Gepaneerde schaal- of schelpdieren (dus met paneermeel, bloem of beschuitkrumels)</li> <li>• Gemarineerde schaal- of schelpdieren</li> </ul>
Zoetstoffen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoetjes zonder koolhydraten</li> <li>• Zoetstof (poeder of vloeibaar) zonder koolhydraten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suiker</li> <li>• Honing</li> </ul>
Diversen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Producten zonder koolhydraten</li> <li>• Kruiden en specerijen zonder paneermeel of bloem (peper, zout, basilicum, knoflook, e.d.)</li> <li>• Azijn</li> <li>• Mosterd</li> <li>• Mayonaise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koolhydraatrijke producten</li> <li>• Kruidenmengsels met paneermeel of bloem (bijvoorbeeld groentenbinder, gehaktkruiden)</li> <li>• Kant-en-klare producten of maaltijden</li> </ul>

### Twijfelt u? Kijk op het etiket!

Of een product koolhydraten bevat, kunt u op het etiket vinden (zie het voorbeeld hieronder). U mag het product nemen als de hoeveelheid koolhydraten **0 (nul)** is.

Vruchtensap light	
Voedingswaarde per 100 ml	
Energie	75 kJ/18 kcal
Eiwitten	0,1 g
<b>Koolhydraten</b>	<b>4,1 g</b>
Vetten	0 g

Dit vruchtensap bevat 4,1 gram koolhydraten. U mag het de dag voor het onderzoek dus **niet** gebruiken.

### Voorbeeld van een dagmenu

Dit menu dient als voorbeeld. U bent vrij te variëren in toegestane producten, zie hiervoor de bijgevoegde lijst. Uitgezonderd de **maximum dagelijkse** hoeveelheid van **200 gram groenten**, kunt u zo veel eten van de toegestane producten als u wilt.

#### Ontbijt

- Uitsmijter van twee of drie eieren met ham, bacon en/of kaas
- Thee of koffie zonder melk en/of suiker

-

#### In de loop van de ochtend

- Thee of koffie zonder melk en/of suiker
- Plakje kaas of vleeswaren naar keuze

## Lunch

Om meer af te wisselen, kunt u 100 gram groenten tijdens de lunch eten. Bijvoorbeeld in een salade of in door een omelet (zie onderstaande voorbeelden). U kunt ook lunchen met een omelet zonder groenten, zodat u 's avonds meer groenten kunt eten.

- Salade naar keuze met maximaal 100 gram groenten van de toegestane lijst, bijvoorbeeld:
  - o 75 gram rucola met 25 gram komkommer, gerookte kip, gebakken spekjes en gekookt ei. Dressing van 1 theelepel mayonaise gemengd met 1 theelepel mosterd en zwarte peper naar smaak.
  - o 50 gram ijsbergsla met 50 gram tomaatjes, tonijn en gekookt ei. Dressing van olijfolie.
  - o 75 gram (rauwe) spinazie met 25 gram tomaatjes. Aan te vullen met Apetina light, blauwschimmelkaas of geitenkaas. Dressing van 2 theelepels appelazijn.
  - o 50 gram veldsla met 25 gram tomaatjes, 25 gram komkommer, gerookte zalm en gekookt ei. Dressing van 1 theelepel olijfolie gemengd met 1 theelepel mosterd en dille naar smaak.
- Omelet van 2 of 3 eieren met maximaal 100 gram groenten naar keuze, bijvoorbeeld:
  - o 75 gram spinazie en 25 gram champignons

## In de loop van de middag

- Glaasje light frisdrank of suikervrije limonadesiroop
- Plakje kaas of vleeswaren naar keuze

## Warme maaltijd

Als u bij de lunch geen groenten wenst te eten, kunt u in de avond 200 gram groenten eten.

- Heldere soep zonder vermicelli, bijvoorbeeld:
  - o Bouillon getrokken van rundvlees, ui, knoflook, prei, wortel, tijm, peterselie, laurier, peperkorrels en zout. Zeef de bouillon voordat u deze eet. Het rundvlees mag u wel samen met de bouillon opeten.
- Vlees, vis of kip: ongepaneerd en niet gemarineerd. Bijvoorbeeld:
  - o Surf & Turf: biefstuk gekruid met zout en zwarte peper, gecombineerd met gamba's gekruid met chilipoeder en knoflook
  - o Varkenshaas omhuld met baconreepjes
- Maximaal 100 gram (gekookte) groenten, keuze uit: andijvie, asperges, champignons, alle soorten kool, alle soorten sla, spinazie, witlof of rauwkost.

## In de loop van de avond

- Thee zonder melk en/of suiker
- Plakje kaas of vleeswaren naar keuze

**Let op: 6 uur voorafgaand aan het onderzoek dient u nuchter te zijn, uitgezonderd water zonder toevoegingen. Dit betekent dat u 's avonds géén tussendoortje kunt nemen als u in de ochtend een afspraak heeft!**

\* Drink, verdeeld over de dag, ten minste 1,5 liter, waarvan minimaal 1 liter water.