

Bijlage: Dieet zonder koolhydraten

Let op: u hoeft dit dieet alleen te volgen als u als voorbereiding 'Dieet en nuchter' heeft.

Het is belangrijk dat u de dag voor het onderzoek tot de laatste 6 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, groente en fruit mag. Maar voor deze ene dag kan dat beslist geen kwaad.

De laatste **6 uren** voor het onderzoek mag u **niets eten** en **alleen water** drinken.

Een voorbeeld

Het onderzoek van mevrouw Jansen staat ingepland voor 21 oktober, 15.00 uur.

- Mevrouw Jansen begint met het dieet op 19 oktober, vanaf het moment dat ze wakker wordt.
- Ze volgt het dieet tot 21 oktober, 09.00 uur.
- Van 09.00 uur tot na 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:
Broodproducten	-	<p>Alle soorten brood, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Witbrood • Bruinbrood • Krentenbrood en –bollen • Bolletjes (hard en zacht) • Roggebrood • e.d. <p>Alle soorten broodvervangers, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beschuit • Crackers • Rijstwafels • e.d.
Ontbijtgranen	-	<p>Alle soorten ontbijtgranen, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muesli • Cornflakes • e.d.
Aardappelen, rijst, pasta	-	<p>Alle zetmeelhoudende producten, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aardappelen • Aardappelproducten (dus ook frites en chips!) • Rijst • Pasta (spaghetti, macaroni, bami e.d.) • Mie
Groenten en fruit	-	<ul style="list-style-type: none"> • Groenten • Fruit

Categorie	Neem gerust:	Maar laat dit staan:
Vlees	<ul style="list-style-type: none"> • Alle soorten vlees 	<ul style="list-style-type: none"> • Gepaneerd vlees (dus met paneermeel, bloem of beschuitkruimels) • Gemarineerd vlees • Worst
Vis	<ul style="list-style-type: none"> • Alle soorten vis 	<ul style="list-style-type: none"> • Gepaneerde vis (dus met paneermeel, bloem of beschuitkruimels) • Gemarineerde vis
Soep en bouillon	-	<ul style="list-style-type: none"> • Alle soorten soep en bouillon
Eieren	<ul style="list-style-type: none"> • Eieren 	-
Kaas	<ul style="list-style-type: none"> • Goudse kaas 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle andere kaassoorten
Boter, margarine, olie	<ul style="list-style-type: none"> • Roomboter • Margarine • Halvarine • Bak & braad • Olie 	-
Jus	<ul style="list-style-type: none"> • Jus (zelfgemaakt) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jus met bindmiddel • Jus van/met juspoeder
Zoet broodbeleg	-	Zoet broodbeleg, zoals: <ul style="list-style-type: none"> • Jam • Honing • Muisjes • Hagelslag • e.d.
Gebak	-	Gebak, zoals: <ul style="list-style-type: none"> • Taart • Vlaai • Cake • Koek • e.d.
IJs	-	<ul style="list-style-type: none"> • IJs
Snoep	-	<ul style="list-style-type: none"> • Snoep
Melkproducten	-	Melkproducten, zoals: <ul style="list-style-type: none"> • Melk • Vla • Yoghurt • Kwark • e.d.
Water	<ul style="list-style-type: none"> • Water • Bronwater 	-
Koffie	<ul style="list-style-type: none"> • Koffie 	<ul style="list-style-type: none"> • Koffie met melk en/of suiker • Oploskoffie

Categorie	Neem gerust:	Maar laat dit staan:
Thee	<ul style="list-style-type: none"> • Thee 	<ul style="list-style-type: none"> • Thee met melk en/of suiker <p>Let op: in sommige theesoorten komen ook koolhydraten voor. U mag in elk geval alle theesoorten van Pickwick drinken, deze bevatten geen koolhydraten.</p> <p>Als u van andere theesoorten wilt weten of er koolhydraten in zitten, kunt deze link raadplegen: www.eenvoudig-afvallen.nl/eten-en-drinken/dranken-sappen/thee/4/67</p>
Frisdranken	Light frisdranken, zoals: <ul style="list-style-type: none"> • Cola light • Sinas light 	Gewone frisdranken, zoals: <ul style="list-style-type: none"> • Cola • Sinas • e.d. Gewone vruchtensappen, zoals: <ul style="list-style-type: none"> • Jus d'orange • Appelsap • e.d. Light vruchtensappen, zoals: <ul style="list-style-type: none"> • Dubbelfriss light • Spa en fruit • Eigen merk light vruchtensap • e.d.
Alcoholische dranken	-	Alle alcoholische dranken zoals: <ul style="list-style-type: none"> • Bier • Wijn • Likeur • Gedestilleerd • e.d.
Zout en peper	<ul style="list-style-type: none"> • Zout • Peper 	-
Zoetstoffen	<ul style="list-style-type: none"> • Zoetjes • Zoetstof (poeder of vloeibaar) 	<ul style="list-style-type: none"> • Suiker
Algemeen	<ul style="list-style-type: none"> • Producten zonder koolhydraten 	<ul style="list-style-type: none"> • Koolhydraatrijke producten • Koolhydraatarme producten (zie uitleg onder de tabel)

Koolhydraatarme producten

Er zijn veel producten te koop waarop vermeld staat dat ze koolhydraatarm zijn of passen in een 'koolhydraatarm dieet'. Deze producten bevatten echter wél koolhydraten.

U mag ze dus niet gebruiken tijdens het dieet.

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
Koolhydraten	4,1 g
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

Hieronder ziet u een voorbeeld van een menu zoals u tijdens uw dieetdag zou mogen gebruiken. U mag zelf variëren, ook in de hoeveelheden die u neemt, zolang u maar producten gebruikt die zijn toegestaan.

Ontbijt

- Gekookt of gebakken ei, evt. met ham en/of kaas.
- Kaas en/of vleeswaren zoals ham, rookvlees enz. Geen worst.
- Koffie/thee zonder melk en suiker, evt. met een zoetje.
- Water*.

In de loop van de ochtend

- Light frisdrank zonder koolhydraten.
- Koffie/thee zonder melk en suiker, evt. met een zoetje.
- Water*.

Lunch

- Gekookt of gebakken ei, evt. met ham en/of kaas.
- Kaas en/of vleeswaren zoals ham, rookvlees enz. Geen worst.
- Koffie/thee zonder melk en suiker, evt. met een zoetje.
- Water*.

In de loop van de middag

- Light frisdrank zonder koolhydraten.
- Koffie/thee zonder melk en suiker, evt. met een zoetje.
- Water*.

Warme maaltijd

- Portie ongepaneerd vlees of vis, bijvoorbeeld kipfilet.
- Jus, eigengemaakt, zonder juspoeder.
- Koffie/thee zonder melk en suiker, evt. met een zoetje.
- Water*.

In de loop van de avond

- Light frisdrank zonder koolhydraten.
- Koffie/thee zonder melk en suiker, evt. met een zoetje.
- Kaas en/of vleeswaren zoals ham, rookvlees enz. Geen worst.
- Water*.

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