

Bijlage: 48 uur dieet zonder koolhydraten

Let op: u hoeft dit dieet alleen te volgen als u als voorbereiding '48 uur dieet zonder koolhydraten en nuchter' heeft.

Om uw hart goed te kunnen beoordelen, is het belangrijk dat u 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 19 oktober, vanaf het moment dat ze wakker wordt.
- Ze volgt het dieet tot 21 oktober, 09.00 uur (6 uur voor de geplande tijd).
- 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, mie, e.d.) • e.d.

Categorie	Neem gerust:	Maar laat dit staan:
Groenten en fruit	-	<ul style="list-style-type: none"> • Groenten • Fruit
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	-	IJs, zoals: <ul style="list-style-type: none"> • Schepijs • Softijs • Waterijs • E.d.
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 • Thee met een smaakje • Kruidenthee • Lassi • Chai <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>
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.

Dit vruchtensap bevat 4,1 gram koolhydraten. U mag het twee dagen voor het onderzoek dus **niet** drinken.

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

Voorbeeld van een dagmenu

Hieronder ziet u een voorbeeld van een menu zoals u tijdens uw dieetdagen 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.