

**Maag, darm, lever en Interne
Geneeskunde**

Voedings - en leefstijladviezen bij darmproblemen



Inhoudsopgave

Inleiding	3
Hoe werkt de spijsvertering	3
Mogelijke oorzaken van problemen met de stoelgang	4
Regels voor gezond eten en drinken	4
Adviezen bij diarree	5
Adviezen bij verstopping of obstipatie	6
Adviezen bij winderigheid	8
Vezels	9
Calcium	10
Vitamine D	11
Probiotica	12
Aanvullende informatie	13
Contact	13
Vezeltabel	14

Inleiding

Voor mensen met de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa levert het onderwerp voeding vaak veel vragen op. Moet ik een dieet volgen? Zijn er producten die ik niet meer mag eten? Zijn er voedingstips als ik bepaalde klachten heb?

Deze informatiefolder geeft antwoord op deze vragen en vormt een handleiding op het gebied van voeding en leefstijl.

Hoe werkt de spijsvertering

De spijsvertering begint in de mond. Daar wordt het voedsel fijngekauwd en vermengd met speeksel. In het speeksel zitten stoffen die het voedsel helpen verteren. Deze stoffen heten enzymen.

Na het doorslikken komt het voedsel in de slokdarm. Dit is een 25 cm lange buis. Hier gaat het voedsel razendsnel doorheen. Dan komt het voedsel via een 'poortje' in de maag. Dit poortje is een sluitspier die meteen weer sluit als het voedsel in de maag zit. Zo kan er geen voedsel van de maag terugstromen in de slokdarm. Zit het voedsel in de maag, dan gaan de spieren van de maag zich samentrekken. Dit gebeurt om het voedsel verder te verkleinen. Tegelijkertijd komt er zuur maagsap bij het voedsel. Dit bereidt de vertering van het voedsel voor.

Na ongeveer 3 uur gaat het mengsel naar de twaalfvingerige darm. Dit gaat ook weer via een sluitspier: de portier. In de twaalfvingerige darm wordt maagzuur geneutraliseerd. Er worden spijsverteringssappen aan het voedsel toegevoegd. Dit is nodig voor de vertering in de dunne darm.

In de dunne darm gaan de belangrijkste voedingsstoffen uit het voedsel via de darmwand naar het bloed.

Wat overblijft is een dunne brij van onverteerbare resten. Dit gaat door naar de dikke darm. Deze haalt water en zout uit de brij. De normale vaste ontlasting blijft over.

Deze ontlasting wordt door het samentrekken van de dikke darm voortgeduwd naar het laatste deel van de darm: de endeldarm. Als deze vol is, krijgt u 'aandrang', het signaal om naar het toilet te gaan. Een volwassen mens heeft gemiddeld 100 tot 200 gram ontlasting per dag.

Mogelijke oorzaken van problemen met de stoelgang

Voedingsgewoonten

De toegenomen welvaart heeft ervoor gezorgd dat onze voeding in de loop van de tijd erg is veranderd. We zijn steeds meer kant-en-klaar producten en snacks gaan eten en steeds minder brood, aardappelen, groente en fruit. Hierdoor krijgen we minder voedingsvezels binnen. Maar deze zijn juist zo nodig voor het goed werken van de darm.

Leefpatroon

Mensen zijn minder gaan bewegen. Zo besteden we bijvoorbeeld meer tijd aan zittende activiteiten. Bijvoorbeeld bezig zijn met de computer en televisie kijken. Ook schieten de maaltijden - met name het ontbijt - er nog wel eens bij in door de drukke dagbesteding. Ook wordt niet altijd de rust genomen om naar het toilet te gaan.

Ziekten en medicijngebruik

Er zijn ziekten die problemen met de stoelgang kunnen geven. Ook zijn er medicijnen die verstopping en diarree als bijwerking kunnen hebben, bijvoorbeeld ijzertabletten en antibiotica.

Regels voor gezond eten en drinken

- Eet gevarieerd, dus zo afwisselend mogelijk. Op deze manier krijgt u voldoende van alle benodigde voedingsstoffen binnen.
- Let op vet. Eet zo weinig mogelijk verzadigd vet (vet vlees, spek, roomboter, volle melk) en vervang dit vaker door onverzadigd vet (dieetmargarine, vloeibare bak- en braadproducten, plantaardige olie, vis).
- Eet genoeg groente en fruit. Dagelijks minimaal 200 gram groente en twee stuks fruit.
- Eet veel vezels. Volkorenbrood, groente, fruit, aardappelen, zilvervliesrijst, volkorenpastas en peulvruchten zijn vezelrijk.
- Drink voldoende vocht. Dagelijks minimaal 1,5 liter.
- Wees zuinig met zout. Ons lichaam heeft zout nodig, maar de benodigde hoeveelheid zit al van nature in voedingsmiddelen. Zout toevoegen aan eten is dus eigenlijk niet nodig.
- Wees matig met alcohol.

- Eet drie maaltijden per dag. Probeer tussen de maaltijden in niet te vaak te eten, want dit is slecht voor uw gebit en het vergroot bovendien de kans op overgewicht.
- Neem een stevig ontbijt. Het zorgt ervoor dat de spijsvertering op gang komt. Zo'n ontbijt kan bestaan uit twee volkoren boterhammen en twee glazen drinken. Of eet yoghurt met bijvoorbeeld muesli of een bord pap.
- Houd uw lichaamsgewicht op peil. Eet niet te veel of de hele dag door. Als u te zwaar wordt, neemt de kans op ernstige ziektes toe.
- Ga zorgvuldig en hygiënisch met eten om. Was uw handen voor het eten koken en voor u aan tafel gaat. Was groente en fruit goed en verhit vlees en vis door en door.
- Lees wat er op de verpakking staat. Hierop vindt u nuttige informatie, onder andere over voedingswaarde en houdbaarheid. Eet geen voedingsmiddelen waarvan de houdbaarheidsdatum is verstreken.

Adviezen bij diarree

We spreken van diarree als u meer dan 4 keer per dag een waterige, dunne ontlasting hebt. De stoelgang kan samengaan met krampen en buikpijn. Ook braken komt voor. Diarree kan het gevolg zijn van 'iets verkeerd eten', voedselvergiftiging, stress of overmatig alcoholgebruik. Soms kan een voedselovergevoeligheid de oorzaak zijn. Dit is bijna nooit het geval als diarree de enige klacht is.

Vroeger werd wel gezegd dat je bij diarree licht verteerbaar voedsel moest gebruiken, zoals beschuit, slappe thee en geraspte appel. Gebleken is dat dit absoluut geen nut heeft en dat juist vezelrijke voeding beter is. Als de diarree langer dan een paar dagen aanhoudt, raadpleeg dan uw huisarts. Doe dit binnen 1 dag als een klein kind of een oudere diarree heeft.

Blijf drinken, bij voorkeur met kleine slokjes tegelijk, ook al denkt u dat dit weinig zin heeft. Een beetje vocht is beter dan niets. Drinkt u niet, dan kan uw lichaam zoveel vocht verliezen dat u het risico loopt op uitdrogingsverschijnselen. Vooral met warm weer. Normaal gesproken heeft een volwassen mens 1½ liter vocht per dag nodig. Bij diarree moet u meer drinken: minstens 2 à 3 liter per dag. Daarnaast is het belangrijk om voldoende zout te gebruiken, bijvoorbeeld in de vorm van bouillon.

Neem bij hevige diarree enkele keren per dag een oplossing met ‘rehydratiezouten’, zoals bijvoorbeeld ORS. Dit is een speciaal middel met zouten en suikers dat u in water moet oplossen. Hiermee vult u het verlies aan vocht het beste aan. ORS is vrij verkrijgbaar bij drogisterij en apotheek. Als u op vakantie gaat, is het verstandig om dit vanuit Nederland mee te nemen. Voor kinderen is er een speciaal middel: ORS-junior.

Probeer te blijven eten. U kunt eten waar u trek in hebt. Bruin- of volkorenbrood is in principe beter dan witbrood, omdat het meer voedingsvezels bevat. Vezels absorberen en binden vocht en kunnen dus de ontlasting dikker maken.

Hebt u zo nu en dan diarree zonder ernstige bijverschijnselen als braken en koorts, let dan eens op wat u hebt gegeten. Het kan zijn dat u bepaalde voedingsmiddelen niet zo goed verdraagt. Door deze 1 voor 1 een tijdje uit uw menu te schrappen, kunt u vaststellen of zij de diarree veroorzaken. Probeer deze middelen na een tijdje opnieuw uit, misschien hebt u er dan geen last meer van. Hiermee voorkomt u ook dat u te eenzijdig eet. Het is voor uw gezondheid namelijk goed om gezond en gevarieerd te eten.

Overloopdiarree of paradoxale diarree

Sommige mensen denken dat ze diarree hebben terwijl ze in feite last hebben van verstopping. Dit komt omdat dunne ontlasting langs harde proppen ontlasting weglekt. We noemen dit ook wel overloopdiarree of paradoxale diarree.

Adviezen bij verstopping of obstipatie

We spreken van obstipatie als u minder dan 3 keer per week naar het toilet kunt voor ontlasting. De stoelgang is moeizaam en soms pijnlijk, omdat de ontlasting droog en hard is en alleen met hard persen naar buiten komt. De oorzaak is meestal een vezelarm dieet in combinatie met weinig drinken en een zittend leven.

Om de verstopping op te heffen, is het belangrijk uw eetgewoonten te veranderen. Dus meer vezels en vocht en meer bewegen. Ga niet op eigen houtje laxemiddelen gebruiken, ook niet de zogenaamde natuurlijke producten op basis van Senna peulen. Deze kunnen bij langdurig gebruik uw darm blijvend beschadigen.

Drink voldoende vocht

Het is belangrijk om bij een vezelrijke voeding voldoende te drinken: 1,5 tot 2 liter per dag. Vezels nemen namelijk veel vocht op. Drinkt u te weinig, dan kunnen de vezels niet voldoende opzwellen en dus ook geen zachte ontlasting vormen; de ontlasting blijft dan hard en droog. Twee liter vocht komt overeen met de inhoud van 16 koffiekopjes of 13 limonadeglazen.

Sommige mensen vinden het moeilijk om genoeg te drinken. Anderen hebben het idee dat ze genoeg drinken, terwijl ze nauwelijks 1 liter vocht per dag binnenkrijgen. Onderstaand lijstje geeft u een idee wat u op een dag zou kunnen drinken om aan 2 liter vocht te komen.

Voedingsmiddel vocht	Liter
1 bord Cornflakes met melk	0,25
5 kopjes thee	0,625
2 kopjes koffie	0,25
2 bekers melk	0,30
2 glazen fris/sap	0,30
1 glas water	0,15
1 schaalpje vla	0,15
Totaal	2,025

Het kan ook handig zijn om 's ochtends een lege 1½ liter fles met water te vullen en dit water te gebruiken om te drinken of voor het zetten van koffie of thee. U ziet dan vanzelf hoeveel u gebruikt op een dag.

Zorg voor voldoende lichaamsbeweging

Beweging heeft ook een positieve invloed op de werking van de darmen. Het is beter regelmatig iets aan beweging te doen dan bijvoorbeeld 1 maal per week intensief te sporten. Probeer minimaal 30 minuten per dag actief in beweging te zijn. Alle beetjes beweging helpen, denk bijvoorbeeld aan fietsen, wandelen, in de tuin werken, zwemmen, het huishouden doen of de trap nemen in plaats van de lift.

Bewegen is ook prima tegen stress. Dit is gunstig. Spanning, stress en nervositeit hebben namelijk een nadelige invloed op uw darmen. Ook heeft bewegen een positief effect op uw algehele conditie, zowel lichamelijk als psychisch. Hierdoor kunt u stress of pijn beter aan.

Negeer aandrang niet

Veel mensen hebben de neiging de aandrang om naar het toilet te gaan te negeren. Ze hebben het druk of geen zin om te gaan. Hierdoor raken de darmen van slag. Ze geven geen signalen meer af omdat er niet op de aandrang gereageerd wordt. Dit kan uiteindelijk leiden tot een nog moeizamere stoelgang. Als u aandrang hebt om naar het toilet te gaan, beantwoord deze prikkel dan en neem de tijd voor de toiletgang.

Adviezen bij winderigheid

Gasvorming in de darm is een normaal verschijnsel. Het ontstaat doordat darmbacteriën vezels, zetmeel en suikers bewerken in de dikke darm. Daarnaast kan er gas in de darm komen door het inslikken van lucht en via de bloedsomloop. Ieder mens laat ongemerkt vele windjes per dag om dit gas kwijt te raken. Dit is dus heel normaal. Sommige mensen hebben echter veel meer last van gasvorming. Dit kan erg vervelend en lastig zijn. Bovendien zijn er dan vaak ook andere klachten. Zoals rommelingen in de buik, een opgeblazen gevoel en darmkrampen.

- Eet rustig, kauw goed en praat niet te veel onder het eten. Hiermee voorkomt u dat u te veel lucht inslikt.
- Eet gezond en gevarieerd. Laat niet zomaar voedingsmiddelen weg, omdat u denkt dat u er last van hebt. Sommige etenswaren geven meer gasvorming. Dit verschilt van persoon tot persoon. Het hoeft voor u dus niet zo te zijn. Producten die meer gasvorming kunnen geven zijn: nieuwe aardappelen, spruiten, prei, knoflook, peulvruchten, kool, ui, veel suiker en vet, scherpe kruiden en noten. Wees matig met deze etenswaren als u merkt dat u er wel winderiger door wordt.
- Drink geen koolzuurhoudende dranken. U krijgt hiermee namelijk veel lucht binnen.
- Kauw geen kauwgom, want ook hierbij slikt u veel lucht in.
- Wees matig met zoetstoffen zoals sorbitol. Sommige mensen krijgen hierdoor extra gasvorming en diarree.

Vezels

Vezels zijn erg belangrijk voor een gezonde spijsvertering. Voedingsvezels zijn afkomstig van planten. De maag en darm kunnen vezels niet verteren met verteringssappen. De voedingsvezels komen dus onveranderd in de dikke darm. Daar verlaten ze uiteindelijk het lichaam via de ontlasting. Sommige vezels houden vocht vast. Dit maakt de ontlasting smeùiger. Harde ontlasting wordt daardoor zachter en soepeler terwijl zachte, dunne ontlasting juist indikt. Bij zowel diarree als verstopping is het daarom belangrijk om vezelrijke voeding te eten.

Er zijn twee soorten vezels: *de oplosbare en de niet-oplosbare vezels*.

Oplosbare vezels

Deze zitten vooral in groenten, fruit en peulvruchten. Deze vezels komen onverteerd in de dikke darm. Daar breken onze darmbacteriën (darmflora) de vezels af. Hierbij komen stoffen vrij. Deze stoffen zijn de energiebron voor de bacteriën en de darmcellen. Ook komen er gassen vrij die er voor zorgen dat de ontlasting luchtig en soepel blijft. Verder zorgen oplosbare vezels ervoor dat:

- Voedsel langer in de maag blijft.
- Voedsel langzamer door de dunne darm gaat.
- Glucose, cholesterol en galzuren langzamer worden opgenomen.

Dit helpt tegen overgewicht, verhoogd cholesterol en diabetes.

Onoplosbare vezels

Deze zitten vooral in granen zoals bruinbrood, zemelen, volkorenpasta's, havermout en ontbijtproducten (cereals). Deze vezels worden niet verteerd in de dikke darm en zijn onveranderd in de ontlasting terug te vinden. De vezels nemen veel vocht op: ze werken als een soort spons. De ontlasting wordt hierdoor zachter en kan sneller in de richting van de endeldarm worden afgevoerd. De niet-oplosbare vezels zorgen er voor dat u sneller vol zit tijdens het eten. Door de vezels krijgt u ook meer ontlasting.

Hoeveel vezels heb ik nodig per dag?

Belangrijk is dat u genoeg van beide soorten vezels binnenkrijgt.

Probeer elke dag 30-40 gram vezels te eten. Een gevarieerde voeding zorgt hiervoor. In de bijgevoegde tabel (op blz. 14 en 15 van deze folder) vindt u de grammen vezels per voedingsmiddel.

Langzaam wennen aan vezels

Zijn uw darmen niet gewend aan veel vezels? Dan kunt u in het begin juist meer last krijgen van darmklachten, zoals krampen. Ook kunt u last krijgen van winderigheid. Dit komt doordat de bacteriën in de dikke darm bij het verwerken van vezels extra gas vormen. Om te wennen kunt u het beste steeds wat meer vezels eten.

Calcium

Calcium wordt ook wel kalk genoemd.

Waar is calcium voor nodig?

Calcium is nodig voor de opbouw en het onderhoud van de botten en het gebit. Verder is calcium belangrijk bij de werking van zenuwen en spieren, de bloedstolling en het transport van stoffen (natrium, kalium en magnesium) in de lichaamscellen.

Opname van calcium in het lichaam

Er zijn een paar voedingsmiddelen die de opname van calcium in het lichaam beïnvloeden.

- Vitamine D stimuleert de opname van calcium uit de darmen en het vastleggen ervan in het botweefsel.
- Alcohol, cafeïne (koffie, thee en cola) en zout verhogen de uitscheiding van calcium via de urine. Zo verliest het lichaam meer calcium.
- Ook voedingsvezel, spinazie en rabarber verminderen de opname van calcium in het lichaam. Als u gevarieerd eet, is dat geen probleem.

In welke voeding zit veel calcium?

In melk en melkproducten zoals yoghurt en kaas zit en ook in groente en noten zit calcium. In het algemeen levert gevarieerde voeding met voldoende zuivel genoeg calcium. Daarbij gaan we uit van 5 porties melkproducten per dag. Bijvoorbeeld: 2 bekertjes melk, 2 plakken kaas en 1 schaalpje vla.

Calcium en botontkalking

Botontkalking ontstaat doordat calcium bij het ouder worden minder goed wordt opgenomen in het bloed. Daarbij komt dat de botten langzaam gaan ontkalken. Hierdoor breken oude mensen vaker iets.

Naast calcium hebben ook vitamine D, lichaamsbeweging en waarschijnlijk ook vitamine K invloed op botontkalking.

Langdurige behandeling met Prednison (langer dan 6 maanden) kan ook botontkalking geven. Prednison zorgt er namelijk voor dat:

- Calcium niet goed wordt opgenomen.
- Calcium sneller wordt uitgescheiden.

De kans op botontkalking wordt kleiner:

- Als er op jonge leeftijd veel calcium in de botten is vastgelegd.
- Bij voldoende lichaamsbeweging.

Hoeveel calcium heb ik nodig per dag?	Gehalte in milligram (mg)
Kinderen 1 tot 9 jaar	500 à 700
Jongeren tot 19 jaar	1100 à 1200
Volwassenen	1000 à 1100
Zwangere vrouwen	1000
71 jaar en ouder	1200

Vitamine D

Waar is vitamine D voor nodig?

Het lichaam heeft vitamine D nodig voor stevige botten en tanden. Het zorgt ervoor dat calcium en fosfor goed uit de voeding worden opgenomen en tijdens de groei in de botten en tanden worden vastgelegd. Na de groei is vitamine D nodig om botontkalking (osteoporose) zoveel mogelijk te beperken.

Hoe krijg ik voldoende vitamine D?

Het lichaam kan zelf vitamine D of cholecalciferol (vitamine D-3) maken. Dit gebeurt in de huid onder invloed van zonlicht. De hoeveelheid vitamine D die zo gemaakt wordt, is niet altijd genoeg. Daarom hebben we ook vitamine D uit eten nodig.

De meeste mensen krijgen genoeg vitamine D binnen met de voeding. Sommige mensen niet, zoals:

- Mensen die niet of nauwelijks in het daglicht komen (bijvoorbeeld nachtwerkers).
- Mensen die in de buitenlucht de huid overmatig bedekken.
- Mensen met een donkere huidskleur.

- Kinderen tot 4 jaar, behalve kinderen die dagelijks meer dan een halve liter zuigelingenvoeding of opvolgmelk krijgen.
- Zwangere vrouwen.
- Vrouwen boven de 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar.

Deze mensen moeten extra vitamine D nemen in de vorm van supplementen. Voor zowel mannen als vrouwen van 70 jaar en ouder wordt aanvulling van 20 microgram per dag aanbevolen.

In welke voeding zit veel vitamine D?

Belangrijke bronnen van vitamine D zijn:

- Halvarine, margarine en bak- en braadproducten (vitamine D is hieraan toegevoegd).
- Vette vis, bijvoorbeeld paling, haring, zalm, makreel en bokking.

In vlees, zuivelproducten en eieren zit veel minder vitamine D.

Vitamine D-bronnen

Vitamine D bronnen	Gehalte in microgram (mcg)
margarine/halvarine (voor 1 snee brood, 5 gram)	0,4
ongezouten boter (voor 1 snee brood, 5 gram)	0,06
1 glas volle melk (200 milliliter)	0,2
1 stukje paling voor 1 toast (gerookt, 10 gram)	2,3
1 stukje makreel voor 1 snee brood (gerookt, 40 gram)	3,2
1 stukje zalmoot (gegaard in magnetron, 120 gram)	10,4
1 stukje bereid rundertartaar (70 gram)	0,6
1 stukje bereid varkensfiletlap (70 gram)	0,3

Probiotica

Van nature leven er veel verschillende soorten bacteriën in de darm. We noemen dit ook wel darmflora. De darmflora bestaat uit 'goede' en 'slechte' bacteriën. De darmflora kan verzwakken. Bijvoorbeeld door een ziekte of door het gebruik van antibiotica. Antibiotica doden slechte en ook goede bacteriën. Als de darmflora verzwakt is, kan het goed zijn om de darmflora van buitenaf te versterken.

Er zijn producten op de markt waaraan grote hoeveelheden goede bacteriën zijn toegevoegd. Deze goede bacteriën heten probiotica. Deze producten hebben misschien een positief effect op de gezondheid van uw darm. Dit is nog niet bewezen. Voorbeelden van voedingsmiddelen met probiotica zijn Actimel, Activia, Vifit en Yakult. Ze zijn te koop in de supermarkt.

Aanvullende informatie

Aanvullende informatie kunt u krijgen bij de Maag Lever Darm Stichting.

- Infolijn: 0900 - 20 25 625 (op werkdagen tussen 9:00 en 17:00 uur)
- Internetadres: www.mlds.nl

Het Voedingscentrum geeft informatie over gezonde voeding.

- Infolijn: 070 - 30 68 888 (op werkdagen tussen 9:00 en 17:00 uur).
- Internetadres: www.voedingscentrum.nl

Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen hebt (die niet kunnen wachten tot de volgende afspraak of het polibezzoek) kunt u contact opnemen met het secretariaat MDL. Ook kunt u een e-mail sturen naar de verpleegkundig consulent MDL.

- Telefoonnummer secretariaat MDL: 0515 - 48 89 84
- E-mail adres verpleegkundig consulent MDL: mdlconsulent@antonius-sneek.nl

Vezeltabel

Gebruik elke dag 30-40 gram vezels.

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Gram vezel
BROODMAALTIJD		
Volkorenbrood	1 snee	2,5
Bruinbrood	1 snee	2
Witbrood	1 snee	1
Krentenbrood	1 snee	1
Donker roggebrood	1 snee	4
Licht roggebrood	1 snee	2
Wit beschuit	1 stuk	0,5
Volkoren beschuit	1 stuk	1
Licht knäckebröd	1 stuk	1
Donker knäckebröd	1 stuk	2
Cream-cracker	1 stuk	0
Rijstwafel	1 stuk	0
Ontbijtkoek	1 plak (25 gram)	0,5
Volkoren ontbijtkoek	1 plak (25 gram)	1
Wit bolletje	1 stuk	1
Bruin bolletje	1 stuk	3
Cornflakes	6 eetlepels (30 gram)	1
Crueli	3 eetlepels (30 gram)	2
Muesli	3 eetlepels (30 gram)	1,5
Zemelen	5 eetlepels (30 gram)	13,5
Hero's drinkontbijt	1 fles (250 ml)	5
Goedemorgen drinkontbijt	1 fles (200 ml)	1,5
Wake up drinkontbijt	1 zakje (25 mg)	2
MEDICIJNEN		
Metamucil	1 zakje	3,5

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Gram vezel
WARME MAALTIJD		
Gekookte aardappelen	1 stuk (50 gram)	1,5
Frites	1 opscheplepel (50 gram)	1,5
Gekookte pasta	1 opscheplepel (50 gram)	0,5
Gekookte volkoren pasta	1 opscheplepel (50 gram)	2
Gekookte witte rijst	1 opscheplepel (50 gram)	1
Gekookte zilvervliesrijst	1 opscheplepel (50 gram)	1
Gekookte bruine- of witte bonen	1 opscheplepel (50 gram)	5,5
Gekookte groenten	1 opscheplepel (50 gram)	1,5
Rauwkost	1 schaalpje (50 gram)	1

TUSSENDOORTJES		
Appel	1 stuk (125 gram)	3
Citrusfruit	1 stuk (125 gram)	2,5
Bramen / bessen / frambozen	1 schaalpje (100 gram)	7,5
Overig fruit	1 stuk (100 gram)	3
Gedroogde appels / peren / krenten	50 gram	4,5
Gedroogde pruimen	25 gram	4
Gedroogde vijgen	20 gram	4
Tutti-frutti	80 gram	10
Vruchtensap met vruchtvlees	150 ml	1
Stimulance vezeldrank	1 pakje (200 ml)	6,5
Stimulance Multi Fibre Mix	1 maatschepje	5
Biscuitje	1 stuk (10 gram)	0
Volkoren biscuitje	1 stuk (10 gram)	0,5
Kokosmakroon	1 stuk (50 gram)	4,5
Mueslikoek	1 stuk	3
Noten / pinda's	1 eetlepel (20 gram)	1,5
Chips	1 handje (10 gram)	0,5

**Antonius Ziekenhuis
Bolswarderbaan 1
8601 ZK Sneek**

**Urkerweg 4
8303 BX Emmeloord**

**Vissersburen 17
8531 EB Lemmer**

**Postadres
Postbus 20.000
8600 BA Sneek**

**Telefoon
0515 - 48 88 88**

www.mijnantonius.nl

05-09-2017