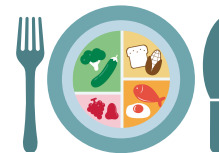


VOORBEREIDEND REGIME

SIBO/IMO-screening ademtest



Ter herinnering: dit dieet moet minimaal 24 uur vóór de test worden gevolgd. Dit dieet houdt in dat u alle fermenteerbare voedingsmiddelen vermijdt (alle fermenteerbare koolhydraten zoals FODMAP's, resistente zetmeelsoorten, enz.). Als u last heeft van constipatie of een vertraagde maaglediging, kan uw zorgverlener u adviseren dit dieet 48 of zelfs 72 uur te volgen in plaats van 24 uur.

Lijst met toegestane voedingsmiddelen:

- ✓ Alle verse of bevroren vlees-, gevogelte- en vissoorten, zonder toevoegingen en niet gepekeld. Gekookte ham is toegestaan (mits nitrietvrij).
- ✓ Gebruik heldere (zelfgemaakte) bouillon die uitsluitend van het vlees is gemaakt. Gebruik geen botten, kraakbeen of kippenvel. Gebruik geen groenten, kruiden of specerijen. Kies voor zeer vers vlees; vermijd gerijpt rood vlees.
- ✓ Eieren, uitsluitend zachtgekookt, gebakken, roerei of in een omelet.
- ✓ Vetten en oliën: Een kleine hoeveelheid olie is toegestaan om te koken, zoals kokosolie, olijfolie en andere plantaardige oliën. Reuzel, rundvet en ganzen- of eendenvet zijn toegestaan. Boter is verboden, tenzij deze vooraf is geklaard.
- ✓ Witte rijst (of rijstvermicelli) moet voor het koken meerdere keren worden afgespoeld en langdurig in ruim water worden gekookt tot de korrels heel zacht en sterk opgezwollen zijn (te gaar). Kies alleen witte rijst of jasmijn-/Thaise rijstvermicelli. Volkoren of halfvolkoren rijst, en andere soorten zoals basmati (die te gemakkelijk fermenteert), worden afgeraden. Rijst moet warm worden gegeten, niet gekoeld of in de koelkast bewaard en later opgewarmd.
De toegestane portie rijst en/of rijstnoedels per maaltijd is maximaal 80-100 gram gekookt.
- ✓ Goed doorgedookte aardappelpuree is toegestaan. Kies bloemige aardappelen (zoals Bintje, Agria, Marabel, Manon of Victoria). Schil de aardappelen en laat ze een paar minuten weken in koud water om het zetmeel te verwijderen. Snijd ze vervolgens in kleine stukjes en kook ze in ruim water tot ze heel zacht zijn (te gaar). De aardappelpuree moet zonder melk of andere zuivelproducten worden bereid en warm worden gegeten. Het toevoegen van zout, peper of een kleine hoeveelheid ghee (geklaarde boter) of olijfolie is toegestaan. Aardappelpuree is alleen toegestaan bij het ontbijt of de lunch; eet het niet als avondeten op de avond voor de toets.
De portie aardappelpuree per maaltijd bedraagt maximaal 80-100 gram gekookte aardappel.

- ✓ Alleen zout en peper. Geen kruiden of specerijen toegestaan.
- ✓ Drink lichte koffie en/of gewone zwarte thee (zonder smaakstoffen). Drink niet meer dan één kopje per dag, zonder suiker, zoetstoffen, room of melk. Geen groene thee, kruidenthee of aftreksels. Vermijd sterke koffie en lang getrokken zwarte thee.
- ✓ Puur plat water. Koolzuurhoudend, gearomatiseerd of gezoet water is verboden.
- ✓ Brood: Als u brood wilt eten, consumeer dan alleen vers, geroosterd witbrood. Het moet voor het eten geroosterd worden en slechts in kleine hoeveelheden (1 sneetje). Controleer of het brood geen additieven bevat. Toast is alleen toegestaan bij het ontbijt; eet geen toast bij de lunch of het avondeten op de dag vóór de toets.

Lijst met verboden voedingsmiddelen:

- ✓ Alcohol (wijn en andere alcoholische dranken of producten).
- ✓ Snoep, chocolade, gebak, kauwgom, ...
- ✓ Honing, jam, vruchtengelei, suikers en zoetstoffen.
- ✓ Zuivelproducten en zuivelvetten zoals room of boter (met uitzondering van ghee = geklaarde boter, wat wel is toegestaan).
- ✓ Granen, pseudogranen, peulvruchten, knollen anders dan Thaise/jasmijnrijst en aardappelen.
- ✓ Zaden en oliezaden.
- ✓ Brood met het label "glutenvrij" bevat vaak additieven zoals verdikkingsmiddelen (guar of xanthaangom) of andere toegevoegde vezels.
- ✓ Alle soorten fruit en groenten.
- ✓ Kruiden en specerijen (met uitzondering van zout en peper).

