



WAT KAN IK ETEN?

LEIDRAAD VOOR ADEMTESTS

De meetresultaten van de ademtest kunnen aanzienlijk worden beïnvloed door de voeding in de dagen voorafgaand aan de test. Om ervoor te zorgen dat de resultaten betrouwbaar en bewijskrachtig zijn, is belangrijk dat **bepaalde voedingsmiddelen 24 uur vóór de test worden vermeden.**

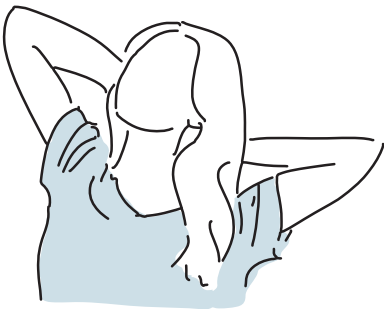
VERMIJD:

- vezelrijke voeding
- voedingsmiddelen die winderigheid veroorzaken
- Voedingsmiddelen die sorbitol en/of fructose bevatten

Deze leidraad heeft betrekking op de volgende tests:

- Laktose ademtest
- Fructose ademtest
- Sorbitol ademtest
- Fructose sorbitol combi ademtest

	WEL 	NIET 
Groente	Komkommer, tomaat, aardappel (geschild), courgette, aubergine, spinazie, koolrabi, ijsberg- en kropsla	Bloemkool, artisjok, knoflook, uien, prei, paddenstoelen, rode bieten, schorseneren, zoete aardappelen, suikermaïs, aardappelen (met schil), wortelen, paprika
Fruit	Citroen	Appel, banaan, peer, bessen (bramen, aalbessen, frambozen), kersen, nectarine, pruimen, watermeloen, avocado, kaki
Graan, graan-producten	Witte gepolijste rijst, producten van wit meel (witbrood, zoute krakeling)	Gerst, groene spelt, rogge, tarwe, amarant, bulgur, couscous, tarwezemelen
Noten, zaden		Cashewnoten, pistachenoten, alle noten
Vet	Plantaardige olie	
Peulvruchten		Linzen, kikkererwten, erwten, bonen



	 WEL	NIET 
Zuivelproducten	Lactosevrije zuivelproducten bijv. lactosevrije natuurlijke yoghurt/melk lang gerijpte kaas	Zuivelproducten die lactose en/of fructose bevatten
Vis, vlees	Vis, vlees (liefst niet bewerkt)	Gepaneerd, evt. bewerkt vlees (bijv. gehaktballen)
Overig	Tofu (hard), tempeh, rijstdrank, kokosmelk, rijstdrank, huishoudsuiker (saccharose)	Zijdetofu, sojadrink van hele sojabonen, agavesiroop, fructosesiroop, honig, suikervervangers (bijv. erythritol, xylitol/ berkensuiker), alcohol

MAALTIJDSUGGESTIES

Ontbijt

- Witbrood met Goudse kaas/
kalkoenfilet/gekookte ham
- Lactosevrije natuurlijke
yoghurt met citroen
- Roerei met spek, tarwebroodje

Lunch

- Witbrood met Goudse kaas/
kalkoenfilet/gekookte ham,
gekookt ei
- Tomatensalade zonder ui
met een dressing van azijn
en olie

Snacks

Komkommer
(zonder schil)

**Zoute
krake-
ling**

**Zoet
gebak**
(bijv. kruimel-
gebak)

Avondeten

Pasta met tomatensaus en Parmezaanse kaas + ijsbergsla of komkommersalade met een dressing van azijn en olie

- Tomatensaus van gezeefde tomaten en tomatenpuree.
- Breng op smaak met zout, peper, gedroogde kruiden, een snufje
suiker, olijfolie of knoflookolie.
- Voeg eventueel courgette of aubergine toe of combineer de
saus met witte rijst.

Gekookte aardappelen (zonder schil) met spinazie en kipfilet

- Gebruik niet bewerkte spinazie en eventueel lactosevrije room.
- Breng op smaak met zout en peper.

Maaltijdsoep met aardappelen (zonder schil) en gehakt

- Als basis voor de soep: gepureerde tomaten en tomatenblokjes,
groentebouillon, evt. lactosevrije (zure) room.
- Breng op smaak met zout, peper en gedroogde kruiden.

Illustratieverantwoording:

© AA+W - stock.adobe.com