



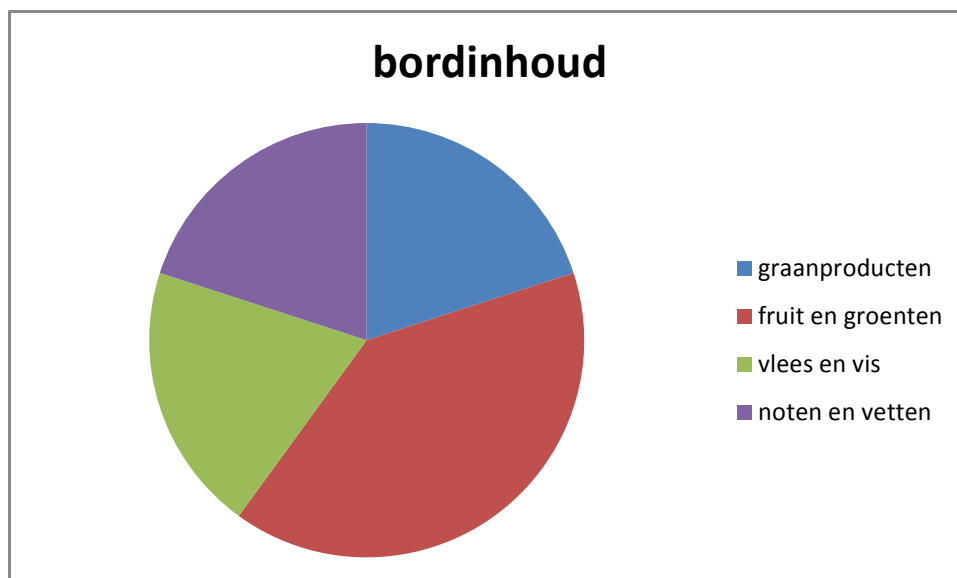
In onderstaande voedingskaart zult u twee kolommen terugvinden. De kolom met voeding waar je veel tot onbeperkt van mag eten (de groene kolom) en de kolom waar je slechts beperkt mag van eten (de oranje kolom). Sommige voedingsmiddelen kun je zelfs beter mijden indien je last hebt van aambeien.

Onthoud dat je niet extreem hoeft te zijn en dus ook nu en dan eens voeding uit de oranje kolom kan eten maar zorg er dan wel voor dat je deze voeding beperkt eet en indien je deze eet, compenseer het dan met nog meer groenten en fruit uit de groene kolom.

Volg de dieetregels in het boek goed. Het is heel belangrijk om te verstaan dat constipatie de grootste vijand is van iemand die aambeien heeft. Constipatie moet voorkomen worden zodat ook aambeien voorkomen worden.

De bordindeling is als volgt:

eet een heel beperkte portie vlees, ongeveer 1/5 van je bord. Eet vooral veel fruit en groenten, ongeveer 2/5 van je bord. Graanproducten zouden 1/5 van je bord in beslag moeten nemen en liefst volkoren graanproducten. Tenslotte eet je 1/5 van je bord vetten of noten/zaden.



Toegestane voeding	Te vermijden voeding
<p><u>fruit</u></p> <p>Appels peren sinaasappel kiwi nectarine frambozen aardbeien mango abrikoos</p>	<p><u>fruit</u></p> <p>onrijp fruit</p> <p><u>groenten</u></p> <p>erwten soja bonen</p>

pêche
ananas
banaan
rozijnen
pompelmoes
meloen
watermeloen
mandarijn
pompoen
pruimen
dadels
vijgen

groenten

sla
komkommer
tomaat
waterkers
broccoli
bloemkool
spruitjes
rode kool
spinazie
linzen
wortelen
aubergine
artisjok

graanproducten

volkoren pasta
volkoren brood
meergranen brood
volkoren rijst
rijstwafels (volkoren)

vlees (beperkt!)

kip
kalkoen
struisvogel
biefstuk
schapenvlees
lamsvlees
paardenvlees
gehakt
filet americain

graanproducten

witte rijst
wit brood
witte pasta's

vlees

varkensvlees
spek
vettige worsten
hamburgers
frikandellen en ander gefrituurd vlees

vis

ansjovis (te zout)
geblikte haring
andere vis uit blik

noten/vetten

sesam zaden
minarine
frituurvet
pinda's (hééél slecht verteerbaar)
cashewnoten

dranken

koffie
alcohol
fruitsap in blik of karton
melk
frisdranken

suiikers

witte tafelsuiker
chemische suikervervangers
koekjes
cake
popcorn
chocolade

vis (beperkt!)

kreeft
garnalen
zalm
tonijn
kabeljauw
roodbaars
andere vis

ei

noten/vetten

olijfolie
kokosolie
lijnzaadolie
zonnebloemolie
walnoten
hazelnoten
pecan noten
paranoten
amandelen
kastanjes

dranken

water
versgeperst fruitsap met pulp (vezels)
thee

suikers

honing
splenda
rietsuiker (beperkt)

kruiden

verse dille
verse basilicum
verse peterselie
verse tijm
verse salie

zuivelproducten

Vermijd ALLE zuivelproducten (slecht verteerbaar)

kruiden

cayenne
peper
curry