

Richtlijn koolhydraatarm dieet

onderzoek nucleaire geneeskunde

Uw specialist heeft u een koolhydraatarm dieet voorgeschreven ter voorbereiding op uw PET/CT onderzoek.

Wat houden de richtlijnen voor u in?

- De dag vóór het PET/CT onderzoek vanaf het moment dat u wakker wordt, volgt u een koolhydraatarm dieet. Gebruik deze dag **maximaal 50 gram koolhydraten**. Dit betekent dat u veel producten niet mag gebruiken. Dit lijkt wat vreemd omdat u dan ook geen gezonde producten als brood, groente en fruit mag. Maar voor deze ene dag kan dat beslist geen kwaad.
- De laatste 12 uren voor het onderzoek eet u **niets** en drinkt u **alleen** water, koffie of thee zonder suiker, zoetjes of melk.
- Heeft u diabetes mellitus (suikerziekte) én gebruikt u insuline?
 - Dan mag u alleen de laatste 4 - 6 uren voor het onderzoek **niets** eten en **alleen** water, koffie of thee zonder suiker, zoetjes of melk drinken. In de periode daarvóór houdt u het koolhydraatarm dieet aan. Overleg vooraf met uw diabetesverpleegkundige welke insulinedosering u moet spuiten.
 - Het is raadzaam om uw bloedsuikerspiegel regelmatig te controleren.

Voorbeeld

Het onderzoek van mevrouw Jansen staat ingepland voor woensdag om 15.00 uur. U vindt een voorbeeld van de voorbereiding voor patiënten met diabetes mellitus die insuline gebruiken. En een voorbeeld voor alle andere patiënten.

Vorbereiding	Vorbereiding bij diabetes mellitus + insuline
<ul style="list-style-type: none">• Mevrouw Jansen begint met het dieet op dinsdag, vanaf het moment dat ze wakker wordt.• Ze volgt het dieet tot ze dinsdagavond naar bed gaat.• Van woensdag 03.00 uur ('s nachts) tot het onderzoek eet zij niets meer en drinkt zij alleen nog water, koffie of thee (zonder suiker, zoetjes of melk).	<ul style="list-style-type: none">• Mevrouw Jansen begint met het dieet op dinsdag, vanaf het moment dat ze wakker wordt.• Ze volgt het dieet tot woensdag tussen 9.00 – 11.00 uur.• Van woensdag tussen 9.00 – 11.00 uur tot het onderzoek eet zij niets meer en drinkt zij alleen nog water, koffie of thee (zonder suiker, zoetjes of melk).

Wat mag u wel en niet eten en drinken

In deze tabel kunt u opzoeken wat u de dag vóór het onderzoek wel en niet mag eten en drinken. In geval van twijfel wordt aangeraden om het product tijdens de dieetperiode niet te gebruiken. Bedenk hierbij dat het slechts om een korte dieetperiode gaat.

De kolom “*neem gerust*” bestaat uit producten waar geen koolhydraten in zitten, dus deze producten mag u onbeperkt gebruiken.

De kolom “*beperkt gebruiken*” bevat producten waar tussen de 5-10 gram koolhydraten in zitten, u mag maximaal 5 keer een keuze maken uit deze kolom.

De kolom “*niet gebruiken*” bevat koolhydraatrijke producten, deze mogen niet gebruikt worden.

categorie	neem gerust	beperkt gebruiken (maximaal 5 producten uit deze kolom)	niet gebruiken
algemeen	<ul style="list-style-type: none"> • producten zonder koolhydraten 	<ul style="list-style-type: none"> • producten tussen de 5-10 gram koolhydraten 	<ul style="list-style-type: none"> • koolhydraatrijke producten
broodproducten	-	<ul style="list-style-type: none"> • beschuit • cracker • (kaas/kruiden) rijstwafel • knäckebröd • koolhydraatarmbrood 	Alle soorten brood zoals: <ul style="list-style-type: none"> • witbrood • bruin/volkorenbrood • speltbrood • krentenbrood en –bollen • stokbrood • bolletjes (hard en zacht) • roggebrood • ontbijtkoek • rijstwafels met karamel of chocolade
ontbijtgranen	-	-	Alle soorten zoals: <ul style="list-style-type: none"> • muesli/crueli • cornflakes • pap zoals havermoutpap, Brinta • drinkontbijt
boter en margarine	<ul style="list-style-type: none"> • (room)boter • (dieet)margarine • (dieet)halvarine 	-	-
beleg	<ul style="list-style-type: none"> • vleeswaren • kaas of smeerkaas • rauwkost zoals komkommer, tomaat of radijs • aardbeien, frambozen of bessen • pindakaas • avocado • groentespread / zuivelspread, bijvoorbeeld Sandwich Spread of Philadelphia 	<ul style="list-style-type: none"> • halvajam 	Alle soorten zoet broodbeleg zoals: <ul style="list-style-type: none"> • hagelslag • jam • chocoladepasta, hazelnootpasta • gestampte of gekleurde muisjes
eieren	<ul style="list-style-type: none"> • eieren (gekookt, gebakken, omelet, uitsmijter) 	-	-

categorie	neem gerust	beperkt gebruiken (maximaal 5 producten uit deze kolom)	niet gebruiken
melk- producten	-	<ul style="list-style-type: none"> • 1 beker (karne)melk • 1 schaaltje yoghurt • 1 schaaltje kwark • 1 beker sojamelk • melkdrink/toetje waar geen suiker aan toegevoegd is, b.v. Optimel, light chocolademelk 	<ul style="list-style-type: none"> • vruchtenyoghurt • vruchtenkwark, Danootje • vla • melkdranken/yoghurtdrink zoals yogidrink, chocomelk, Fristi
vlees, vis, kip, gevogelte	<ul style="list-style-type: none"> • alle ongepaneerde soorten 	<ul style="list-style-type: none"> • gepaneerde varianten zoals gepaneerde schnitzel, kibbeling, lekkerbekje, kipnuggets, vissticks 	-
vegetarische vlees- vervanging	<ul style="list-style-type: none"> • tahoe • tempeh • ei 	<ul style="list-style-type: none"> • quorn • vegetarische burgers en vegetarische worstjes 	
bak- en braadproduct / olie	<ul style="list-style-type: none"> • (vloeibare)bak- en braad • olie 	-	-
jus / saus	<ul style="list-style-type: none"> • jus (zelfgemaakt van bakvet en water) • mayonaise • mosterd 	<ul style="list-style-type: none"> • jus/saus met bindmiddel • ketchup 	-
groenten	-	<p>1 portie groenten, alle soorten behalve soorten uit de laatste kolom.</p> <p>Rauw (50 gram) of gekookt (200 gram) maar zonder bindmiddel/saus.</p> <p>Eventueel met dressing van olie, azijn, zout, peper en kruiden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • doperwten • maïs

categorie	neem gerust	beperkt gebruiken (maximaal 5 producten uit deze kolom)	niet gebruiken
aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten, quinoa, couscous	-	-	Alle soorten zoals: <ul style="list-style-type: none"> • aardappelen • aardappelproducten (dus ook patat frites, gebakken aardappel) • pasta (spaghetti, macaroni) • peulvruchten (bijv. bruine/witte bonen, kapucijners) • rijst • mie • quinoa • couscous
samengestelde of kant-en-klare maaltijden	-	-	Alle soorten zoals: <ul style="list-style-type: none"> • pizza • nasi • bami
kruiden / specerijen	<ul style="list-style-type: none"> • zout • peper • alle kruiden en specerijen • sambal 	-	-
fruit	-	<ul style="list-style-type: none"> • 1 verse abrikoos • 1 schaalpje aardbeien, frambozen, aalbessen, bosbessen, kruisbessen of zwarte bessen (100 gram) • 1 schaalpje bramen (125 gram) • 1 kiwi • 1 gewone of 2 kleine mandarijnen • 1 nectarine • 1 perzik • 1 pruim 	Bijvoorbeeld: <ul style="list-style-type: none"> • ananas • appel • peer • banaan • kersen • druiven • mango • meloen • gedroogd fruit zoals rozijnen en krenten, vijgen, dadels, abrikozen • vruchten uit blik / op sap • vruchtenmoes zoals appelmoes
koek, gebak, ontbijtkoek, mueslirepen, fruitbiscuits	-	-	alle soorten
ijs	-	-	alle soorten
kauwgom, snoep	<ul style="list-style-type: none"> • kauwgom suikervrij 	-	alle soorten

categorie	neem gerust	beperkt gebruiken (maximaal 5 producten uit deze kolom)	niet gebruiken
chips, nootjes, zoutjes	-	<ul style="list-style-type: none"> • een handje naturel noten zoals pinda's, gemengde noten, walnoten, pistachenoten 	<ul style="list-style-type: none"> • chips • zoutjes • popcorn • borrelnootjes
koffie, thee	<ul style="list-style-type: none"> • koffie evt. met melk/room zonder suiker • thee zonder suiker 	-	<ul style="list-style-type: none"> • koffie of thee met suiker • oploskoffie zoals cappuccino, Wiener melange • oplosthee
suiker e.d., zoetstoffen	<ul style="list-style-type: none"> • zoetjes • zoetstof (poeder of vloeibaar) 	-	<ul style="list-style-type: none"> • suiker • honing • stroop
(fris)dranken	<ul style="list-style-type: none"> • water, bron/mineraalwater zonder smaakje • light frisdrank • suikervrije limonadesiroop (bijv. Diaran, Slimpie) <p>Let op! Dranken kunnen zeer wisselen in de hoeveelheid koolhydraten die ze bevatten. Kijk dus voor de zekerheid op de verpakking. 0-1 gram koolhydraat per glas is geen probleem.</p>	-	<p>Gewone frisdranken zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cola • sinas • Dubbelfriss <p>Gewone vruchtensappen zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jus d' orange • versgeperst sinaasappelsap • appelsap <p>Light vruchtensappen zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dubbelfriss light • Spa Fruit • eigen merk light vruchtensap
alcoholische dranken	-	-	<p>Alle alcoholische dranken, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bier • wijn • likeur • gedestilleerd

Koolhydraatarme of "suikervrije" producten

Er zijn veel producten te koop waarop vermeld staat dat ze koolhydraatarm of suikervrij zijn of passen in een 'koolhydraatarm dieet'. Deze producten kunnen echter wél koolhydraten bevatten, kijk dus voor de zekerheid altijd even op de verpakking naar de koolhydraten.

Twijfelt u? Kijk op het etiket!

Of een product koolhydraten bevat kunt u op het etiket vinden (zie voorbeeld hieronder).

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

U mag deze dag **maximaal 50 gram koolhydraten** gebruiken. Dit product bevat bijvoorbeeld 4,1 gram koolhydraten per 100 ml. Per glas (200 ml) komt dit uit op 8,2 gram koolhydraten.

Uw vragen

Op www.nwz.nl vindt u meer informatie over de afdeling nucleaire geneeskunde.

Heeft u nog vragen dan kunt u:

- uw vraag mailen naar nucleairegeneeskunde@nwz.nl
- bellen naar de afdeling nucleaire geneeskunde telefoonnummer (072) 548 3480

De afdeling nucleaire geneeskunde is telefonisch bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 08:00 tot 17:00 uur.

Voorbeelddagmenu

Hieronder ziet u 2 voorbeelden van een menu zoals u tijdens uw dieet dag mag gebruiken. U mag zelf variëren, ook in de hoeveelheden die u neemt, zolang u maar producten gebruikt die zijn toegestaan en u niet meer dan 50 gram koolhydraten gebruikt.

Voorbeelddagmenu 1	Voorbeelddagmenu 2
ontbijt 2 beschuitjes met boter en kaas thee zonder suiker	ontbijt Schaaltje Griekse yoghurt met frambozen en bramen Thee zonder suiker
tussendoor Een schaalje aardbeien zonder suiker Koffie zonder suiker	tussendoor Komkommer stukjes met Philadelphia erop Koffie zonder suiker
lunch 2 gebakken eieren met ham en kaas, gekruid met zout en peper Thee zonder suiker	lunch Boerenomelet van 2 eieren met ham, kaas, champignons, tomaat, ui
tussendoor Een beker heldere drinkbouillon	tussendoor Rijstwafel Thee zonder suiker
warme maaltijd Een stukje zalm, gebakken in olijfolie 200 gram gekookte sperziebonen met stukjes uitgebakken spek en een handje cashewnoten erdoor	warme maaltijd Rucola sla met dressing van olie, azijn, zout, peper en stukjes gerookte kipreepjes, avocado, rode ui en tomaat
tussendoor Koffie zonder suiker Rookvlees met een gekookt eitje	tussendoor Koffie zonder suiker Handje gemengde noten