

Koolhydraatvrij dieet Vorbereiding bij PET-CT

U krijgt binnenkort een onderzoek waarvoor u een speciaal dieet moet volgen. In deze folder leest u precies welke producten u wel en niet mag gebruiken. Het is belangrijk dat u zich aan dit dieet houdt, want dan kan uw onderzoek gewoon doorgaan.

Wanneer start u met het voorbereidingsdieet?

In de andere folder die u hebt gekregen staat of u 24 uur of 48 uur vóór het onderzoek met dit dieet moet starten.

Wat mag u wel of niet eten?

Tijdens dit dieet mag u vrijwel geen koolhydraten eten of drinken.

In het schema hieronder in deze folder leest u welke producten wel of niet zijn toegestaan.

Probeer gevarieerd te eten. Wissel producten af. Er zijn veel producten te koop waarop vermeld staat dat ze koolhydraatarm of suikervrij zijn of passen in een 'koolhydraatarm dieet'. Deze producten bevatten vaak echter **wel** koolhydraten en mag u dus **niet** gebruiken.

Bij twijfel: lees eerst de verpakking voordat u iets eet of drinkt. U kunt op de verpakking van een product lezen of het koolhydraten bevat.

U mag het product gebruiken als de hoeveelheid koolhydraten 0 (nul) is.

Voorbeeld:

Deze vruchtensap bevat 4,1 gram koolhydraten.
U mag het voor het onderzoek dus niet drinken.

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

Voor het onderzoek

- Bij uw afspraak krijgt u ook een invulijst toegestuurd via MijnETZ. Noteer op de invulijst wat u gegeten en gedronken hebt. Breng de lijst mee naar het onderzoek.

Dranken

Toegestaan	Niet toegestaan
Water en Spa rood	Water met een smaakje
Koffie (van koffiebonen zonder toevoeging)	Cappuccino poeders, coffeepads of koffiecapsules met smaken
Thee (alleen ceylon melange, earl grey, groene thee zonder smaakje) Gebruik geen suiker, geen melk en geen zoetstof	Thee met smaakjes
	Nesquick en cacao poeders
	Frisdrank, ook geen light frisdrank
	Sap, siroop
	Alcohol

Ontbijt & lunch

Toegestaan	Niet toegestaan
Eieren	Zoetstoffen en suiker
Nederlandse kaas: Goudse kaas, Maaslander, Edammer	Alle zoete belegsoorten zoals jam, marmelade, chocoladeproducten (vlokken, hagel slag, pasta), pindakaas, stroop, Marmite, honing, suiker, speculoos, muisjes, vruchtenhagel
Vleeswaren: bacon, fricandeau, pekelvlees, kipfilet, kalkoenfilet, rosbief	Overige botersoorten
Roomboter	Fruit
	Slagroom, yoghurt, kwark
	Alle broodsoorten: wit, tarwe, volkoren, koolhydraatarm brood, spelt brood

Avondeten

Toegestaan	Niet toegestaan
Vlees onbewerkt en ongepaneerd	Worstsoorten, burgers, schnitzels, snacks, gehakt
Varkensvlees: schouderkarbonade, halskarbonade, varkenshaas, speklapje met zwoerd	Kipschnitzel, kipcorn, kipnuggets, kippengehakt
Rundvlees: biefstuk, tartaar	Alle overige en gemarineerde vis, visburger, vissticks, inktvisringen
Schapenvlees	Alle vegetarische vervangingen
Kip onbewerkt en ongepaneerd	Alle overige groenten
Kipfilet, kippenpoot	Pasta, rijst, graan, aardappelen, frites, puree, couscous, quinoa, spelt, gort, peulvruchten, bonen
Vis onbewerkt en ongepaneerd: kabeljauw, zalm, tilapia, pangasiusfilet, koolvis, tong, makreel	
Sla, maximaal 100 gram per dag: ijsbergsla, kropsla of rucola	
Komkommer, maximaal 100 gram per dag (circa 8 cm)	

Voorbeeld dagmenu

Kijk in het schema welke producten zijn toegestaan.

Ontbijt

- Gekookt of gebakken ei (peper en zout).
- Nederlandse kaas en/of vleeswaren (hoeveelheid onbeperkt).
- Koffie of thee, geen suiker en melk en geen zoetstof.

Lunch

- Gekookt of gebakken ei (peper en zout).
- 50 gram sla en 50 gram komkommer eventueel met olijfolie, peper en zout.
- Nederlandse kaas en/of vleeswaren of vis (hoeveelheid onbeperkt).

Warme maaltijd

- Gekookt of gebakken ei (peper en zout).
- 50 gram sla en 50 gram komkommer eventueel met olijfolie, peper en zout.
- Stukje onbewerkt en ongepaneerd vlees, vis of kip, gebakken in roomboter of olie.

Tussendoor (ochtend, middag, avond)

- Koffie of thee, geen suiker en melk en geen zoetstof.
- Water en/of Spa rood.
- Blokjes Nederlandse kaas en/of rolletje vleeswaren of vis (hoeveelheid onbeperkt).

Hebt u vragen over het dieet?

Neem contact op met een medewerker van de afdeling Nucleaire Geneeskunde.

Telefoonnummer: 013 – 221 04 70

E-mail: ng-administratie@etz.nl