

## Voedingsadvies bij galstenen

### Waardoor ontstaan galstenen?

Galstenen kunnen ontstaan wanneer de lever meer cholesterol aanmaakt bijvoorbeeld door overgewicht, snel afvallen of onder invloed van vrouwelijke hormonen. Galstenen komen bij vrouwen dan ook vaker voor dan bij mannen. De echte oorzaak voor het ontstaan van galstenen is niet altijd bekend. Wel is bekend dat de galvloeistof iets teveel indikt. Er ontstaan dan kleine cholesterolkristallen die na verloop van tijd samenklonteren en steentjes vormen. Deze steentjes kunnen vervelende klachten geven. Overgewicht verhoogt de kans op galstenen, een gezond lichaamsgewicht is daarom belangrijk. Wanneer u wilt afvallen, is het raadzaam dit in geleidelijk en in overleg met een diëtist te doen, ook snel afvallen verhoogt de kans op galstenen.

### Voedingsadviezen bij galstenen

Vroeger werd bij galstenen een speciaal dieet voorgeschreven met allerlei beperkingen. Er werd aangeraden lichtverteerbaar en vetbeperkt te eten zonder prikkelende stoffen. Het nut van dit dieet is echter nooit aangetoond. Het heeft dan ook geen zin om een vetarm dieet te volgen. Een aantal adviezen lijken wel zinvol bij het voorkomen van klachten;

- Gebruik een gezonde voeding en varieer zoveel mogelijk (zie: basisvoeding blz 2).
- Neem voor het slapen gaan nog een (klein) tussendoortje met vet, bijvoorbeeld een cracker met 30+ kaas. Hierdoor wordt de galblaas voor de nacht gelegeerd en is er minder kans op indikking van galvloeistof en dus op galstenen.
- Gebruik een voeding met voldoende voedingsvezels. Voedingsvezels zijn onverteerbare deeltjes in plantaardige voedingsmiddelen die nodig zijn voor een goede darmwerking. Ook lijken ze een gunstige invloed te hebben op het voorkomen van galsteenvorming. Rijk aan vezels zijn groente, fruit, volkoren brood, havermout, aardappelen, zilvervliesrijst en peulvruchten.
- Drink voldoende, minimaal 1½ -2 liter per dag (10-12 kopjes). Bij een vezelrijke voeding is het belangrijk om nog meer te drinken, namelijk 2-2½ liter per dag.

Misschien heeft u al veel voedingsmiddelen weggelaten omdat u denkt dat zij de oorzaak van uw klachten zijn. Het risico hiervan is dat uw voeding onvolwaardig wordt en dat u niet alle voedingsstoffen binnen krijgt. Van erg vetrijke voedingsmiddelen zoals patat frites, kroketten en frikadellen is bekend dat ze klachten kunnen geven. Deze producten kunt u zonder problemen uit uw voedingspatroon weglaten. Wanneer u het gevoel heeft dat ook andere voedingsmiddelen uw klachten beïnvloeden, is het verstandig om een diëtist om advies te vragen.

**Basisvoeding: aanbevolen dagelijkse hoeveelheden  
voor volwassenen man (m) / vrouw (v)**

	19 - 50 jaar	51 - 69 jaar	70 jaar en ouder
<b>Bruine of volkoren boterhammen</b>	m: 6-8 v: 4-5	m: 6-7 v: 3-4	m: 4-6 v: 3-4
<b>Gram margarine/ halvarine per snee brood</b>	5	5	5
<b>Opscheplepels aardappelen, rijst of volkoren pasta</b>	m: 4-5 v: 4-5	m: 4 v: 3-4	m: 4 v: 3
<b>Gram groente</b>	250	250	250
<b>Porties fruit</b>	2	2	2
<b>Porties melkproducten</b>	2-3	m: 3 v: 3-4	4
<b>Gram kaas</b>	40	40	40
<b>Gram ongezouten noten</b>	25	m: 25 v: 15	15
<b>Porties vlees, vis, ei of peulvruchten*</b>	1	1	1
<b>Gram bereidingsvet</b>	15-20	15-20	15-20
<b>Liter vocht</b>	1½-2	1½-2	1½-2

\* Kies dagelijks 1 portie; bijvoorbeeld: 100 gram vis, 2-3 opscheplepels peulvruchten, 2 eieren of 100 gram vlees of kip.

## Meer informatie

### Voedingscentrum

Het Voedingscentrum geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie. Kijk op de site van het Voedingscentrum: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### Maag Lever Darm Stichting

De Maag Lever Darm Stichting wil maag-, lever- en darmziekten voorkomen, bestrijden en de gevolgen ervan verminderen en geeft onder andere voorlichting en steun aan patiënten. Vraag meer informatie aan bij: Postbus 430, 3430 AK Nieuwegein of via: ☎ (030) 605 5881. Website: [www.mlds.nl](http://www.mlds.nl)

## Tot slot

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere. De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ **(036) 868 8771**. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar [dietetiek@flevoziekenhuis.nl](mailto:dietetiek@flevoziekenhuis.nl).