

**Dieet arm aan kleurstoffen,
conserveermiddelen, salicylaten,
tyramine en histamine**

CODE VAN DE IN DE VOEDING TE MIJDEN STOFFEN

KLEURSTOFFEN : KLS

E102 : Tartrazine
 E104 : Chinolinegeel
 E110 : Oranjegeel S
 E120 : Cochenille
 E122 : Azorubine
 E123 : Amarant
 E124 : Cochenille-rood A
 E127 : Erytrosine
 E131 : Patentblauw V
 E132 : Indigotine

Bewaarmiddelen : BEW

E210 : Benzoëzuur
 E211 : Natriumbenzoaat
 E213 : Calciumbenzoaat
 E214 : Ethylester van p-hydroxybenzoëzuur
 E215 : Natriumderivaat van E 214
 E216 : Propylester van p-hydroxybenzoëzuur
 E217 : Natriumderivaat van E 216
 E218 : Methylester van p-hydroxybenzoëzuur
 E219 : Natriumderivaat van E 218
 B807 : Benzoë-gom

SALICYLATEN : SAL

TYRAMINE : TYR

SULFIETEN : SUL

E220 : Zwaveldioxide
 E221 : Natriumsulfiet
 E222 : Natriumwaterstofsulfiet
 E223 : Natriumdisulfiet
 E224 : Kaliumdisulfiet
 E226 : Calciumsulfiet
 E227 : Calciumwaterstofsulfiet

NITRIETEN : NIT

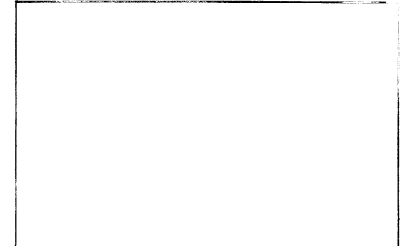
E249 : Kaliumnitriet
 E250 : Natriumnitriet
 E251 : Natriumnitraat
 E252 : Kaliumnitraat

PLANTAARDIGE GOMMEN : PLG

Stempel van de geneesheer

Verklaring voor de gebruikte tekens in bijgaande diëten

- : deze voedingsstof bevat ten minste een van de additieven van de groep
- ± : additief is al dan niet aanwezig in deze voedingsstof afhankelijk van de aanwezigheid ervan in de verse voedingsstof
- ? : een additief van de groep is hoogst waarschijnlijk, maar niet formeel aanwezig in de voedingsstof
- H : de voedingsstof bevat histamine of ageert als histamine-liberator
- A : de voedingsstof bevat andere biogene aminen
- S : sorbinezuur en derivaten



AARDAPPELEN

Verboden

- voorgeschilde aardappelen
- aardappelen in blik
- aardappelkroketten (kant & klaar)
- aardappelpuree (pakjes)

Toegelaten

- verse zelfgeschilde aardappelen
- zelfgemaakte puree/kroketten/chips/fritten

kls	bew	sal	tyr	sul	nit	plg
				•		
	•			•		
				•		

SOEP

Verboden

- industr. bereide bouillon (bv. OXO-blokjes...)
- industr. bereide soep
- industr. bereide soep met witte groenten (bv. prei, champignons, bloemkool...)

Toegelaten

- zelfgemaakte soep van de toegelaten groentesoorten en zelfgetrokken bouillon van vers vlees

kls	bew	sal	tyr	sul	nit	plg
			•			•
•		•	•			•
•		•	•	•		•

MELK & MELKPRODUCTEN

Verboden

- karnemelk
- yoghurt met fruitaroma
- gefermenteerde melk met fruitaroma
- gesteriliseerde room
- witte yoghurt

Toegelaten

- room onder druk verpakt
- melk - melkpoeder

kls	bew	sal	tyr	sul	nit	plg
•	•	•	•			•
•	S	•				
	•		•			•

KAAS

Verboden

- cottage cheese
- pure plattekaas
- plattekaas met fruitaroma
- alle kazen, behalve plattekaas
- Cheddar en Cheshire
- smeerkazen - gesmolten kazen

Toegelaten

kls	bew	sal	tyr	sul	nit	plg
	S		•			•
	S					•
•	S	•			•	•
	•		•			
	•		•		•	•

IJSROOM

Verboden

- industr. bereid ijs

Toegelaten

- zelfgemaakt ijs van melk, room, eieren en suiker

kls	bew	sal	tyr	sul	nit	plg
•	•			•		•

EIEREN

Verboden

Toegelaten

- verse eieren

kls	bew	sal	tyr	sul	nit	plg

BOTER - MARGARINE - OLIE

Verboden

- margarine
- andere vetten (bv. fritvet)

Toegelaten

- boter
- oliën

kls	bew	sal	tyr	sul	nit	plg
	S					
	S					

GRANEN & MEELPRODUCTEN

Verboden

- soepdeegwaren (bv. vermicelli)
- maizena/aardappelbloem
- vanillebloem en instant puddingpoeder
- roggebrood/volkorenbrood
- broodwaren met chocolade
- suikerbrood/koeken met suiker
- rozijnenbrood/rozijnenkoeken
- banketgebak (zonder vulling)
- peperkoek
- vullingen en versiersels biscuit
- verpakte biscuits
- beschuiten
- koekjes e.d. zonder noten, chocolade, geconfijt fruit, zonder enige vulling

Toegelaten

- rijst/deegwaren
- "breakfast cereals" (bv. corn flakes, rice crispies...)
- melen (bv. tarwe, rogge, gerst, haver...)
- vers brood of pistolets (lieft van de bakker, dus niet voorverpakt)
- zelfgemaakte koekjes, pannekoeken, wafels of taart met de toegelaten grondstoffen

kls	bew	sal	tyr	sul	nit	plg
•						
•	S			•		•
			•	•		
	•	•		•		
	S			•		•
•	S			•		•
				•		•
				•		•
	S			•	±	•

NOTEN

Verboden

- amandelen* (bv. marsepein, frangipane)
- pinda/hazelnoot/okernoot*
- notenpasta/pindakaas/
kastanje pasta*

Toegelaten

T* : bevatten veel tyrosine en lectinen

* : verboden voor mensen met een specifieke gevoeligheid voor deze stoffen

kls	bew	sal	tyr	sul	nit	plg
		•	T*			
	S		T*			
			T*	•		

VERS FRUIT

Verboden

- avocado
- appels
- aardbeien
- abrikozen
- ananas
- bananen
- bessen
- citroenen
- druiven
- frambozen
- pompelmoes
- kiwi
- kersen
- mandarijnen
- perziken
- pruimen
- sinaasappels
- vijgen
- dadels
- nectarinen

Toegelaten

- peren
- meloen

Nota : H = histamine en histamine liberator
A = andere amines

kls	bew	sal	tyr	sul	nit	plg
			•			
		•	H			
		•				
		•	A			
		•	•/A			
	•	•				
		•	H			
	•	•				
		•	H			
		•				
		•	H			
		•				
	•	•				
		•	H			
		•				
		•				

BEWAARD FRUIT

Verboden

- gedroogd fruit
- geconfijt fruit
- diepvriesfruit
- fruitconserven
- fruitsap
- citroensap

Toegelaten

kls	bew	sal	tyr	sul	nit	plg
	S	±		•		
•	S	±		•		
		±		•		
	S	±		•		
		±		•		
		±	H/- H	•		
				•		

VERSE GROENEN

Verboden

- augurk
- bonen
- erwten
- koolraap
- komkommer
- paprika
- radijs
- rammenas
- rabarber
- sla
- snijbonen
- sperziebonen
- spinazie
- tomaten
- uien/look

Toegelaten

- andijvie
- asperges
- aubergines
- rode biet
- selder/knolselder
- bloemkool
- boerenkool
- champignons
- chinese kool
- groene kool

kls	bew	sal	tyr	sul	nit	plg
		•				
			A			
		•	A			
		•			•	
		•				
		•			•	
		•				
			A			
			A			
			H		•	
		•	H			
		•				

- postelein
- prei
- raapstelen
- rode kool
- savooiekool
- schorseneren
- snijbiet
- spitskool
- spruitjes
- veldsla
- witloof
- wortelen
- witte kool

kls	bew	sal	tyr	sul	nit	plg

BEWAARDE GROENTEN

Verboden

- diepvries witte groenten (bv. bloemkool, schorseneren, ui, paddestoelen, prei, witte kool...)
- augurk op azijn of in conserven
- ui op azijn of in conserven
- rode biet op azijn of in conserven
- witte groenten in blik of bokaal
- andere groenten in blik of bokaal
- zuurkool in blik of bokaal

Toegelaten

- andere diepvriesgroenten van de toegelaten verse soorten

kls	bew	sal	tyr	sul	nit	plg
		±		•		
	•	•				
	•	•		•		
	•			•		
	S			•		
	S	±		•		
	S		H	•		

DRANKEN

Verboden

- limonade en limonadepoeders :
 - gekleurde
 - witte
- cola
- bier
- cider

kls	bew	sal	tyr	sul	nit	plg
•	•			•		
	•			•		
	•			•		
			•	•		
	•		•	•		

- wijn en afgeleide dranken (bv. wijn, porto, schuimwijn, sherry, wijnhoudend aperitief)
- geestrijke dranken :
 - gekleurde (bv. blue curaçao...)
 - kleurloze (bv. jenever...)

Toegelaten ✓

bls	bew	sal	tyr	sul	nit	plg
	•		•	•		
•			H			
			H			

VLEES

Verboden

- lever (vooral bewaarde)
- vers varkensvlees (gehakt, worst, hamburger)
- bereid vlees :
 - bv. - gerookte hesp/gekookte hesp/rookvlees van varkensvlees (zoals ardeense filet bacon...)
 - kalkoenham, paarderookvlees, runds-rookvlees
- vleesbereiding :
 - bv. - gekookte worst in natuurdarm (bv. leverworst, zwarte pens...)
 - salami en gelijkaardige worsten
 - rookworst
- vleeskroketten/kipkroketten/wildkroketten
- gelei voor omhulling van vlees
- ingeblikt vlees
- vleessla, kipsla

Toegelaten

- vers of diepvriesvlees :
 - van gevogelte, wild, paard, kalf, rund, schaap
 - vers gehakt of gemalen rundsvlees of paardevlees (bv. pure rundsfilet americain/ beefburger)

kls	bew	sal	tyr	sul	nit	plg
			•			
			H		•	
			H		•	
	•		H		•	
	S		•		•	
	S		H		•	
	•					•
	•			•		
	•		H			
	•	•			•	•

VIS

Verboden

- diepvriesgarnaal
- verse schaal- en schelpdieren (mosselen/oesters/krab/kreeft)
- kaviaar & andere kuit
- halfconserven :
 - bv. - gerookte vis
 - gerookte haring
 - gerookte koolvis
 - gestoomde vis
- halfconserven :
 - bv. - vis in gelei
 - pekelharing
 - vis in 't zuur
 - gekookte garnaal
- conserven :
 - bv. - garnalen in blik
 - vis in blik (o.m. anchovis, sardienen)
- viskroket/garnaalkroket

kls	bew	sal	tyr	sul	nit	plg
	•		H			
•	•					
•	•		?			
•	•		?			
	•		?			•
	•		?			
	•		?			
•	•		H			
			H			
	•					•

Toegelaten

- verse vis
- diepvriesvis
- fishsticks

SUIKER & SUIKERPRODUCTEN

Verboden

- witte suiker/vloeibare suiker halfwitte suiker
- suikerwerk (uit bakkerij of confiserie)/snoep/vulling van chocolade
 - gekleurd
 - wit
- kauwgom
- vruchtensiroop (bv. grenadine)
- perensiroop
- konfituur/siroop/gelei/marmelade
- honig
- choco (puur of met noten)

kls	bew	sal	tyr	sul	nit	plg
				•		
•	S			•		•
	S			•		•
•	•			•		•
	S			•		
	S	•		•		
			•			
	S		•	•		

Toegelaten

- bruine suiker

ALLEZIJN

Verboden

- dieetzout
- uienpoeder
- knolselderpoeder
- mosterd
- mosterdmeel
- cocktailkers
- lookpulp
- peper
- cacao
- cacaofantasiepoeder (bv. Nesquik)
- chocoladedrank
- chocolade :
 - ongevuld
 - met vulling
 - witte
- wijnazijn
- alcoholazijn
- mayonaise en alle andere ind. bereide sauzen
- munt
- kaneel
- kamillebloemen
- gelatine
- kruidnagel
- alle kruiden
- anijs

Toegelaten

- zout
- koffie-thee
- saccharine
- water
- zelfgemaakte mayonaise van ei, olie en zout (zonder mosterd of azijn)

kls	bew	sal	tyr	sul	nit	plg

kls	bew	sal	tyr	sul	nit	plg
				•		
•	•	•		•		
•		•		•		
•		•		•		
		•		•		
			•	•		•
			•	•		•
				•		
•	S		•	•		•
			H	•		
			H	•		
•	•			•		•
		•		•		
			H			
		•		•		
			H			