

**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

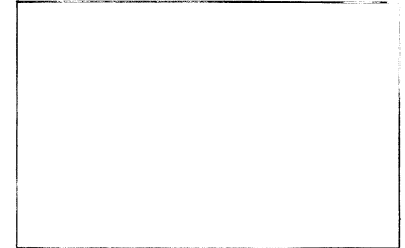
E249 : Kaliumnitriet
 E250 : Natriumnitriet
 E251 : Natriumnitraat
 E252 : Kaliumnitraat

PLANTAARDIGE GOMMEN : PLG

Stempel van de geneeshe-

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 (liefst 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			•	±	•

- 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		•	•

