



Patiënteninformatie










Dieet bij gastro-oesofagale reflux en gastritis bij kinderen










az turnhout

Dieet bij oesophagitis en gastritis

Volgende voedingsmiddelen zijn te vermijden:

-  Sterke koffie of thee
-  Sterke kruiden en specerijen (curry, paprika, pili-pili, peper, sambal, knoflook, mosterd)
-  Zure vruchten (zure appel, zure appelsien, kiwi, ...), citrusvruchten en vruchtensappen
-  Koolzuurhoudende dranken (limonade, cola, bruiswater)
-  Alcohol
-  Tomaten
-  Chocolade
-  Pepermunt en kauwgom
-  Vetrijke en suikerrijke voeding

Tips:

-  Evenwichtige voeding
-  Kleine, frequente maaltijden
-  Rustig eten, goed kauwen
-  Voldoende vezels
-  Voldoende drinken (1,5l water per dag)
-  Drinken na het eten

- 👉 Tot 1 uur na het eten niet gaan liggen, wel blijven recht zitten
- 👉 2 uur voor het slapen gaan niet meer eten
- 👉 Niet roken
- 👉 Geen knellende kledij
- 👉 Vermijd stress
- 👉 Niet voorover buigen, maar door de knieën zakken

Contact

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de pediatrische diëtisten. U kan ons bereiken op het telefoonnummer 014/44.45.09, elke weekday tussen 08.00u en 16.30u

- 👉 Elke Mertens
- 👉 Joke Vanhove
- 👉 Ellen Thys
- 👉 Lena Jacobs
- 👉 Nele Van Hal

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout

