



Dieet basisboek bij sulfietovergevoeligheid

Lekker leven met
sulfietovergevoeligheid

Dieet basisboek bij sulfietovergevoeligheid

Lekker leven met sulfietovergevoeligheid

Auteurs: Marloes Collins, Eleonora Kanizsai-Nagy en Natalia Ruiz Oud
Copyright: ©2018 AllergiePlatform.nl

Als u de inhoud van dit boek waardevol vindt dan kunt u verwijzen naar de website www.allergieplatform.nl of de boekhandel.

Niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

DISCLAIMER

AllergiePlatform.nl is in geen enkel geval verantwoordelijk voor onvolkomenheden of voor de gevolgen van het toepassen van de adviezen zoals die worden voorgesteld in dit boek. We raden u aan contact te zoeken met uw (huis)arts of diëtist voor persoonlijke adviezen.

Inhoudsopgave

Woord vooraf 5

Hoofdstuk 1 Sulfiet	7
Hoofdstuk 2 Sulfietovergevoeligheid	9
Hoofdstuk 3 Het sulfietvrij/sulfietarm dieet	15
Hoofdstuk 4 Goede en gevarieerde voeding	21
Hoofdstuk 5 Vitamines, mineralen en spooorelementen	25
Hoofdstuk 6 Tips voor sulfietvrij voeding	33
Hoofdstuk 7 Tips voor buitenshuis	35
Hoofdstuk 8 Interviews	39
Hoofdstuk 9 Voedingsmiddelenlijst	43
Hoofdstuk 10 Recepten	53
Hoofdstuk 11 Handige adressen	97

Bijlage Complete sulfietbevattende lijst 99

Bijlage Recepten register 111



Woord vooraf

U heeft sulfietovergevoeligheid; hoe kunt u daarmee omgaan?

Wellicht bent u niet helemaal bekend met wat sulfietovergevoeligheid is en welke stappen ondernomen kunnen worden om klachtenvrij te blijven. Wanneer u sulfietovergevoeligheid heeft, dient u een dieet te volgen waarbij producten die sulfiet bevatten vermeden worden. U zult aanpassingen moeten maken in uw voeding.

De informatie die u nodig heeft om het dieet op te starten is gebundeld in dit boek. Op praktische wijze wordt verteld wat u kunt doen en welke aanpassingen in uw dieet nodig zijn. Met dit boekje wordt u op de weg geholpen na de diagnose sulfietovergevoeligheid.

In het boek wordt uitgelegd wat sulfietovergevoeligheid is, het dieet wordt nader beschreven en er wordt benoemd welke producten u het beste kunt vermijden en wat u zonder problemen kunt eten. Er zijn interviews met ervaringsdeskundigen en handige tips. Zo komt u tot de ontdekking dat het dieet bij sulfietovergevoeligheid geen beperking hoeft te zijn om lekker en gezond te eten. Er blijft voldoende over dat u wél kunt eten en drinken.

Wij raden u aan een afspraak te maken bij een gespecialiseerde diëtist.

De symptomen en de hoeveelheid sulfiet waarop u reageert, maar ook uw voedingsgewoontes zijn individueel. De diëtist kan u verder helpen met persoonlijke adviezen. Door heel Nederland zijn diëtisten gevestigd die zich gespecialiseerd hebben in voedingsmiddelen die overgevoeligheidsreacties veroorzaken. Achterin dit boek staan adressen en websites waar u deze diëtisten kunt vinden. Meestal worden enkele consulten door uw zorgverzekering vergoed.

Belangrijk

De aanbevelingen en tips in dit boek zijn gebaseerd op uitgebreid onderzoek en informatie afkomstig van allergologen, diëtisten gespecialiseerd in allergieën en ervaringen van mensen met een sulfietovergevoeligheid. Deze gegevens zijn verzameld om mensen met sulfietovergevoeligheid op weg te helpen. Alle adviezen en aanbevelingen zijn gericht op volwassenen.

Dit boek bevat alleen voedingsgerelateerde informatie. Deze raadgevingen zijn geen vervanging voor medisch advies.

De samenstellers en uitgever kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die voortvloeit uit de praktische adviezen in dit boek.



Havermout en pindakaas koekjes

Een koekje met maar 3 ingrediënten, kan dat lekker zijn? Nou en of! Supereenvoudig en zo klaar! Let er op bij het bakken dat u de koekjes niet te lang laat bakken, dan worden ze erg droog.

Aantal: 12 kleine koekjes

Bereidingstijd: 15-20 minuten

Ingrediënten

2 rijpe bananen

100 gram havermout

2 eetlepels pindakaas

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius en bedek de ovenplaat met bakpapier. Prak de 2 rijpe bananen en meng de havermout en pindakaas hierdoor. Maak van het beslag ongeveer 12 kleine koekjes (1 el per koekje) en leg ze op de beklede ovenplaat. Bak de koekjes 10-15 minuten.



Hoofdstuk 11 Handige adressen

Allergieplatform.nl

Op onze site vindt u veel informatie over diverse allergieën.
www.allergieplatform.nl
Facebook: www.facebook.com/allergieplatform
Twitter: @allergiesuper

Diëtisten Alliantie VoedselOvergevoeligheid (DAVO)

Het netwerk bestaat uit een actieve groep diëtisten, werkzaam op het gebied van voeding en diëtetiek met als specifiek aandachtsgebied voedselovergevoeligheid (voedselallergie en voedselintolerantie).
www.allergiediëtist-davo.nl/

Nederlandse Vereniging van Diëtisten

De beroeps- en belangenvereniging van de Nederlandse diëtist.
030-6346222 op werkdagen van 9-17 uur
www.nvdietist.nl

Diëtisten Coöperatie Nederland

Een netwerk van diëtisten op allerlei terreinen van voeding, met een eigen praktijk.
088-1160402 (op werkdagen)
www.dcn.nu

Stichting Voedselallergie

De patiëntenorganisatie voor mensen met een voedselallergie.
033-4655098, op werkdagen van 9-17 uur
www.stichtingvoedselallergie.nl

Longfonds (voorheen: Astmafonds)

Informatie over astma en andere longziektes.
033-4341212
www.longfonds.nl

Sulfree - voor wijnliefhebbers

De oplossing om sulfrietvrije wijn te kunnen drinken
www.sulfree.nl
www.facebook.nl/sulfree.nl



Recepten register

Aardbeiensmoothie	pagina 55
Bananenijs	pagina 57
Burrito's	pagina 59
Cupcakes met framboos	pagina 61
Crispy bloemkool	pagina 63
Curry met platbrood	pagina 65
Eiersalade	pagina 67
Gehaktbal met aardappelschijfjes	pagina 69
Groentebouillon	pagina 71
Groentepizza's van wraps	pagina 73
Havermout en pindakaas koekjes	pagina 75
Mueslirepen	pagina 77
Oosterse soep	pagina 79
Pastinaaksoep met kerrie	pagina 81
Rijst met mango	pagina 83
Rösti rondjes	pagina 85
Spinazie-pannenkoeken	pagina 87
Spring rolls	pagina 89
Tropical smoothie	pagina 91
Wafels	pagina 93
Wraps	pagina 95