



Koolhydraatarm dieet

als voorbereiding op een F18 PET-CT- onderzoek

U krijgt een F18 PET-CT-onderzoek. Als voorbereiding volgt u de dag voor én de dag van het onderzoek een koolhydraatarm dieet.

Waarom het koolhydraatarm dieet

De reden hiervoor is dat het hart tijdens het onderzoek zo weinig mogelijk van de radioactieve stof mag opnemen. Houdt u zich goed aan dit dieet, anders kan het onderzoek niet door gaan of geeft het onderzoek niet de juiste uitslag.

De informatie over hoe het PET-CT-onderzoek gaat krijgt u ook bij deze informatie. Volg het koolhydraatarm dieet in deze folder als voorbereiding op het onderzoek en niet de informatie uit de folder over het PET-CT onderzoek.

Ook de informatie over de dag van het onderzoek is anders dan beschreven staat in de folder over het PET-CT-onderzoek. Maar ook nu houdt u zich aan wat in het koolhydraatarm dieet staat.

Drinken

Dit mag u wel drinken:

- Water.
- Koffie en thee zonder melk, suiker of zoetstof (geen oploszakjes en poeder zoals cappuccino).
- Sommige light frisdranken, zoals cola light en sinas light. Maar let op: vruchtensappen light mogen niet, want daar zitten koolhydraten in.

Dit mag u niet drinken:

- Frisdranken of (light)vruchtensappen
- Zuiveldranken ((chocolade)melk, karnemelk, drinkyoghurt).
- Alternatieve zuiveldranken (sojaproducten etc.)
- Alcoholhoudende dranken.

Eten

Dit mag u wel eten:

- Heldere soep (zonder vermicelli, rijst, noedels of ander bindmiddel).
- Vlees onbewerkt (ongepaneerd, zonder marinade).
- Vleesvervangers (tofu, tempé en Quorn)
- Vis (ongepaneerd).
- Eieren.
- Kaas ('goudse', brie, Parmezaanse)
- Roomboter, margarine, halvarine.
- Groente (zonder saus met bindmiddel, paneermeel of beschuit).
- Champignons.
- Avocado.
- Komkommer, ui, augurk, tomaat.
- Kruiden zoals peper, kerrie, paprika, nootmuskaat (geen kruidenmixen)

Dit mag u niet eten:

- Aardappelen, rijst, pasta, mais
- Peulvruchten (zoals (kikker)erwten, bruine/witte bonen, linzen)
- Brood, crackers, beschuit.
- Suiker, honing en stroop (snoep, zoet broodbeleg, koek, etc).
- Meelproducten.
- Fruit.
- Yoghurt, ijs

Let op met koolhydraatarme producten

Er zijn producten te koop waarop staat dat ze koolhydraatarm zijn of passen in een "koolhydraatarm dieet". Deze producten bevatten vaak toch koolhydraten. U mag ze dus **niet** gebruiken tijdens het dieet. Twijfelt u? Kijk op het etiket. U mag het product nemen als de hoeveelheid koolhydraten 0 (nul) is.

Voorbeeld dagmenu

Ontbijt

- 2 eieren (gekookt of gebakken)
- Plakjes kaas, vleeswaren
- Water, koffie, thee (zonder melk/suiker)

Tussendoor in de ochtend

- Water, koffie of thee (zonder melk/suiker)
- Tussendoortje uit de lijst

Lunch

- Heldere soep of bouillon, zonder vermicelli of noedels
- Omelet met champignons, kaas en ham
- Avocado
- Water, koffie of thee (zonder melk/suiker)

Tussendoor in de middag

- Water, koffie of thee (zonder melk/suiker)
- Tussendoortje uit de lijst

Warme maaltijd

- Heldere soep of bouillon, zonder vermicelli of noedels
- Portie vlees, vleesvervangers* of vis zonder toevoeging zoals paneermeel
- Gemaakt in (vloeibare) margarine of roomboter
- Jus van het vet (zonder bindmiddel)
- Portie groente** (geen mais)

*In kant- en klare vleesvervanger zitten vaak koolhydraten. Deze mogen niet.

**Neem per dag maximaal 200 gram groenten.

Tussendoor in de avond

- Water, koffie of thee (zonder melk/suiker)
- Light frisdranken
- Tussendoortje uit de lijst

Heeft u nog trek? Kies dan één van deze **koolhydraatarme tussendoortjes**:

- Noten, pinda's (zonder suiker)
- Stukje kaas/worst
- Rauwkost (wortel, komkommer, paprika, augurk, kerstomaat, ui, radijs)
- Dressing van olie en azijn, zonder saus
- Ei (met rookvlees, gevuld)
- Olijven
- Vleeswaar met rauwkost (augurk met boterhamworst)
- Kopje heldere bouillon (zonder vermicelli)
- Haring, zalm, tonijn (in olie, blik), makreel

Diabetes

Heeft u diabetes (suikerziekte) en gebruikt u hiervoor insuline? Tijdens het volgen van het koolhydraatarm dieet heeft u mogelijk minder insuline nodig. Pas uw hoeveelheid insuline hier op aan. Neem bij twijfel contact op met uw eigen diabetes verpleegkundige of uw arts.

Op de dag van het PET-CT-onderzoek

- Mag u geen zware lichamelijke activiteit doen.
- U bent vanaf 6 uur vóór het onderzoek nuchter. Dat betekent dat u vanaf 6 uur vóór het onderzoek niets meer mag eten en drinken.
- **Wel moet u vanaf 2 uur vóór het onderzoek 1 liter water drinken.**

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Met deze informatie beslist u met uw arts of u het onderzoek laat doen. Heeft u na het gesprek met uw arts en na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel deze dan gerust. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet. Heeft u nog vragen of kunt u niet naar de afspraak komen?

Belt u dan de afdeling nucleaire geneeskunde (023) 224 0055

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl