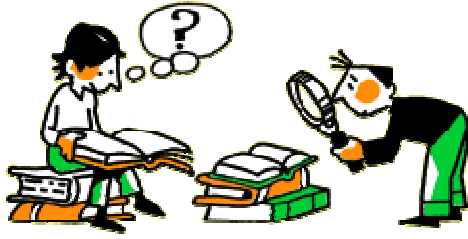




Voedingsadvies bij een erfelijke sucrase-isomaltase deficiëntie

Een brochure als hulpmiddel bij het dieet,
voor ouders en hun omgeving



Wat vindt u in deze brochure?

INHOUDSTAFEL

1. Wat is een sucrose-isomaltase deficiëntie?	3
2. Behandeling	4
2.1 Een sucrose beperkte voeding.....	4
2.2 Behandeling met Bi-myconase®	5
2.3 Vervangsuiker	6
2.4 De actieve voedingsdriehoek	7
3. Algemene informatie	16
3.1 Medicatie	16
3.2 Tandem poetsen.....	16
3.3 Vitaminen en mineralen	16
4. Wat bij ziekte ?	17
5. Bijlagen	18
5.1 Bijlage 1: Groentelijst	18
5.2 Bijlage 2: Fruitlijst	20



1. Wat is een sucrose-isomaltase deficiëntie?

Een sucrose-isomaltase deficiëntie (SI-deficiëntie) kan als erfelijke of niet-erfelijke vorm voorkomen. In deze brochure wordt verder ingegaan op de erfelijke vorm die autosomaal recessief is. De aandoening is zeldzaam, maar wordt wel onderschat. Vaak wordt de aandoening niet als SI-deficiëntie gediagnosticeerd bij patiënten met een verleden van chronische diarree.

Bij een erfelijke sucrose-isomaltase deficiëntie is de activiteit van het enzym sucrose duidelijk verminderd. Dit enzym is nodig voor de vertering van sucrose (ook wel sacharose, tafelsuiker of gewoonweg suiker genoemd). Ook is de activiteit van het enzym isomaltase verminderd en kan variëren van weinig tot bijna normaal. Dit enzym is nodig voor de splitsing van zetmeel (maltose, isomaltose, maltodextrines).

Wanneer de baby borstvoeding of een standaard zuigelingenvoeding krijgt die enkel lactose bevat, zullen er geen symptomen optreden. Problemen zullen pas optreden bij de introductie van fruit- en/of groentepap aan het voedingspatroon. Deze zullen immers een bepaalde hoeveelheid sucrose en/of zetmeel bevatten. Enkel wanneer, voor het inschakelen van fruit en groenten, overgeschakeld wordt op een zuigelingenvoeding die zetmeel of sucrose bevat, zullen de symptomen eerder optreden.

Sucrose, zetmeel en/of glucosepolymeer afkomstig uit onze voeding moeten verteerd worden. Bij een SI-deficiëntie zal door de verminderde activiteit sucrose, zetmeel en/of glucosepolymeer onverteerd naar de dikke darm gaan, waar ze verder door bacteriën worden gefermenteerd. Hierdoor kan de patiënt last krijgen van flatulentie, borreling in de darmen, buikkrampen en diarree. De osmotische diarree is het primair symptoom van SI-deficiëntie. Bij zuigelingen en peuters komen dan ook vaak chronische waterige zuurruikende diarree voor met als gevolg 'failure to thrive' of groeiachterstand. Bij oudere kinderen kan ook een mildere chronische diarree voorkomen met normale groei.

De hoeveelheid sucrose, zetmeel en glucosepolymeer die de patiënt kan verdragen is afhankelijk van de tolerantie en zal per patiënt individueel moeten worden aangepast. Om dit te kunnen doen hebben we een uitgebreide voedingsanamnese nodig. Met deze voedingsanamnese gaan we na hoeveel sucrose, zetmeel en eventueel glucosepolymeer er in de huidige voeding aanwezig is.

De diagnose van een SI-deficiëntie wordt bepaald door enerzijds de waterstofademtest (maar is minder betrouwbaar) en anderzijds door een bepaling van de enzymactiviteit op een duodenumbiopsie.



2. Behandeling

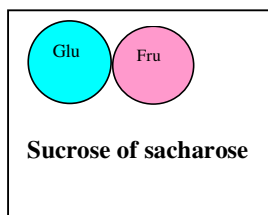
De behandeling bestaat uit een sucrose beperkte voeding. Vanaf de leeftijd van 2 à 3 jaar kan het zijn dat sucrose beter verdragen wordt, waardoor eventueel uitbreiding van groenten en fruit mogelijk is.

Zetmeel wordt bij de zuigeling in het begin vermeden, maar wordt later stapsgewijs geïntroduceerd tot de tolerantie bereikt is. Ongeveer vanaf de leeftijd van 2 à 3 jaar kan de tolerantie voor zetmeel toenemen (vooral deze met een B-mutatie). Bij een lage tolerantie kan hier ook gebruik gemaakt worden van een enzympreparaat, namelijk Bi-myconase® (zie verder punt 2.2).

Voor alle duidelijkheid: patiënten groeien niet over een deficiëntie heen, maar symptomen kunnen wel verminderen wanneer de bacteriële darmflora verandert.

2.1 Een sucrose beperkte voeding

- **Sucrose of sacharose of rietsuiker of bietsuiker**



Sucrose of sacharose wordt ook suiker of tafelsuiker genoemd en smaakt heel zoet.

Sucrose is een disacharide en is opgebouwd uit fructose en glucose. Na vertering zal het normaal in de darm gesplitst worden door het enzym sucrose. Hierbij worden dan gelijke hoeveelheden fructose en glucose gevormd.

Bij een SI-deficiëntie zal het enzym sucrose minder of niet aanwezig zijn, waardoor sucrose niet gesplitst kan worden. Sucrose gaat onverteerd naar de dikke darm waar het verder door bacteriën wordt gefermenteerd. Hierdoor kan de patiënt last krijgen van flatulentie, borreling in de darmen, buikkrampen en diarree.

Sucrose of sacharose komt van nature voor in plantaardige voedingsmiddelen. Het komt voor in grotere hoeveelheden in fruit. Kleinere hoeveelheden kan men terug vinden in groenten, aardappelen en granen. Het grootste deel sucrose in de voeding komt echter voor in kant en klare producten waarbij het toegevoegd werd als suiker zoals bijvoorbeeld in koek, gebak, snoep, frisdranken, gezoete fruitsappen, zoete toetspijs. Ook kan het toegevoegd worden aan kant en klare voedingsmiddelen waarvan het minder evident lijkt omdat ze niet zoet smaken. Zo wordt het bijvoorbeeld toegevoegd aan ketchup, soep in poedervorm, pizza, sandwiches, brood en vleeswaren, ... (vaak omwille van houdbaarheid). In de praktijk komt dit neer op een zeer beperkte keuze aan kant en klare voedingsmiddelen. Alles moet zo zuiver mogelijk genomen worden.

2.2 Behandeling met Bi-myconase®

Bij ieder individu zal er een verschil zijn in het nog werkende enzym (enzymactiviteit). Bij sommige patiënten zullen we met een beperking van sucrose kunnen voldoen aan de dieetbehandeling maar bij andere zal dit niet voldoende zijn en moeten we vooral bij koolhydraatrijke maaltijden Bi-myconase® bijgeven.

- **Werking van Bi-myconase®**

Bi-myconase® is een preparaat waarbij 2 enzymen gecombineerd worden namelijk Glycamylase en Invertase.

Invertase (of sacharase) zorgt voor de splitsing van het niet absorbeerbare disacharide 'sacharose' in absorbeerbare monosachariden glucose en fructose.

Glycamylase is een enzym dat de niet absorbeerbare polysachariden zetmeel, glycogeen, dextrinen, maltose en isomaltose direct omzet in absorbeerbare monosachariden.

Met deze combinatie van enzymen in Bimyconase® kan dan ook de stofwisseling van alle in de voeding voorkomende koolhydraten, met uitzondering van lactose worden beheerst.

- **Gebruik van Bi-myconase®**

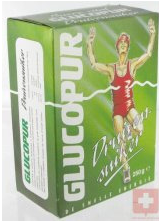
- Bi-myconase® wordt per 30g in bruine flesjes geleverd.
- Bi-myconase® dient koel (beneden 15°C) bewaard te worden.
- Bi-myconase® mag niet met hete vloeistoffen worden gemengd, aangezien de enzymen hierdoor kunnen worden geïnactiveerd.
- Bi-myconase® bevat 2500^E Glycamylase en 7500^E Invertase per 500mg poeder. De enzymen zijn zuurresistent en worden ook in de darm niet afgebroken. Voor zover bekend zijn er geen aanwijzingen voor absorptie van deze enzymen in het lichaam.
- ***Een dosis (=500mg) bevat voldoende activiteit voor de omzetting van de hoeveelheid koolhydraten van 1 maaltijd met 20-60g zetmeel, 5-15g maltose, 30-90g sacharose.***
- Het product is onschadelijk voor kinderen.

2.3 Vervangsuiker

Aangezien bij patiënten met SI-deficiëntie de hoeveelheid sucrose sterk beperkt wordt, zal in de voeding soms gebruik gemaakt moeten worden van een vervangsuiker die wel wordt verdragen. Daarnaast kan een vervangsuiker ook een hulpmiddel zijn om voldoende calorieën te voorzien in de aangepaste voeding.

Er bestaan 2 mogelijke vervangsuikers namelijk ***glucose en fructose***.

- **Glucopur**



Glucopur bestaat uit zuivere ***glucose***, waardoor het zonder problemen door het lichaam kan opgenomen worden. Het kan toegevoegd worden aan voedingsmiddelen om extra calorieën aan te brengen. De diëtiste zal je hierin verder advies kunnen geven.

- **Fructose module**

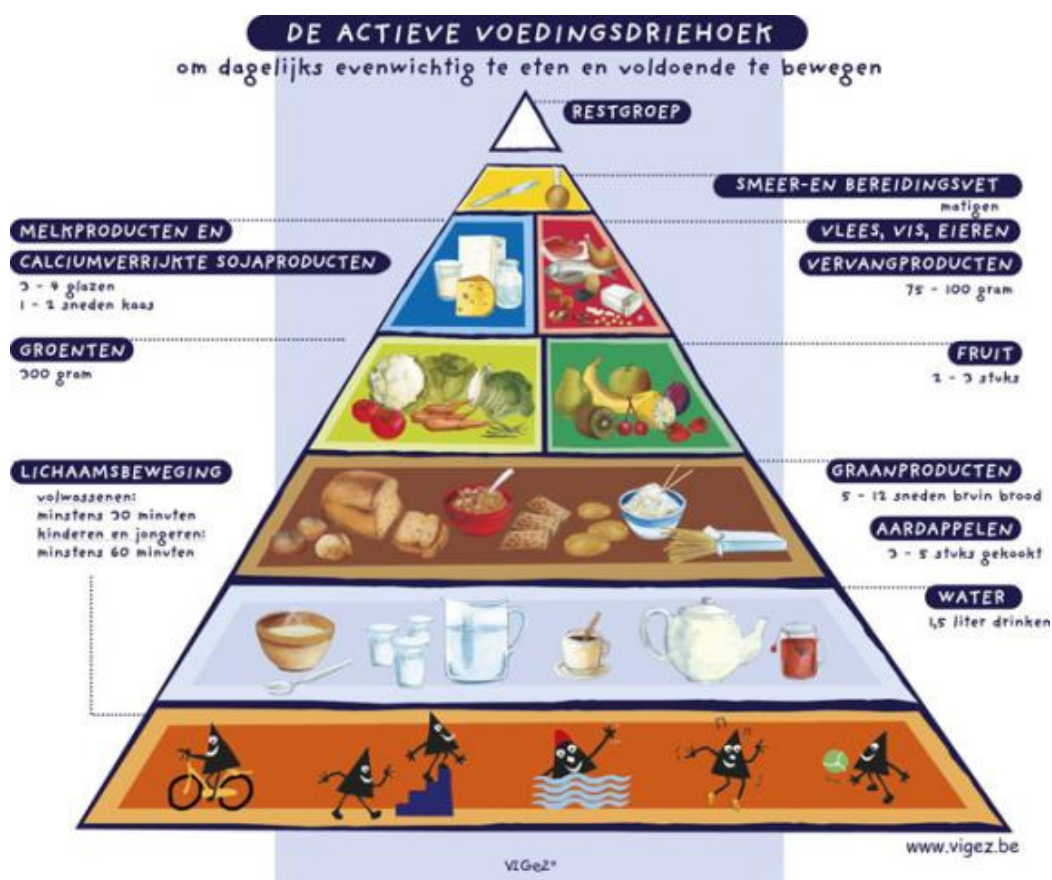


Fructose module is een wit poeder dat enkel zuivere ***fructose*** bevat. Het kan dus zonder problemen door het lichaam opgenomen worden. Het is zeer zoet van smaak. Het kan toegevoegd worden aan voedingsmiddelen om extra calorieën aan te brengen. De diëtiste zal je hierin verder advies kunnen geven.

2.4 De actieve voedingsdriehoek

Voeding is noodzakelijk voor het aanbrengen van energie, bouwstoffen en beschermende stoffen. Ook al moet men sommige voedingsmiddelen uit het voedingspatroon schrappen, toch is het belangrijk om een gezonde en evenwichtige voeding te nuttigen. De voedingsdriehoek is hierbij een handig hulpmiddel. Hierin zijn verschillende groepen voedingsmiddelen terug te vinden. Het is noodzakelijk om uit elke groep te kiezen om in voldoende voedingsstoffen te voorzien.

We zullen per groep bespreken hoe de voeding zal aangepast worden voor personen met een SI-deficiëntie.



- **Beweging en sport**

Voldoende fysieke activiteit vormen samen met een evenwichtige voeding de hoeksteen voor een gezond leven. Om goed te kunnen bewegen moet men het lichaam voorzien van voldoende vocht en energie.

- **Water en vocht**

Het is noodzakelijk per dag minstens 1 à 2 liter vocht, afhankelijk van de leeftijd, te drinken voor een optimale werking van het lichaam.

Bij overmatig zweten, warm weer, diarree en braken is het nodig meer te drinken om het verlies te compenseren.

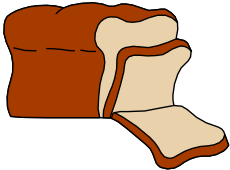
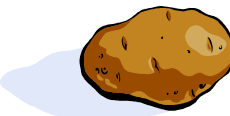

	TOEGESTAAN	VERBODEN
DRANKEN 	<ul style="list-style-type: none"> • mineraalwater • bruisend water • groentesappen, fruitsappen van de toegelaten groente- en fruitsoorten → <i>in een verdraagbare hoeveelheid wat individueel verschillend is.</i> • koffie, thee zonder suiker, eventueel met zoetstof • granenkoffie • light-frisdrank 	<ul style="list-style-type: none"> • gesuikerde dranken • frisdranken: limonade, cola, tonic, ... • gesuikerde vruchtesappen • sportdranken • wijn, bieren, likeuren en andere alcoholische dranken

- **Graanproducten en aardappelen**

Deze groep zorgt voor de grootste energie-aanbreng en vormt dus de basis van onze voeding. Hiertoe behoren brood, aardappelen, deegwaren, rijst, tarwegriesmeel, ontbijtgranen, muesli en havermout. Zij zijn rijk aan B-vitamines, mineralen en voedingsvezels. Verder zorgen ze voor de aanbreng van meervoudige koolhydraten.

Er is niets van graanproducten en aardappelen toegelaten zonder Bi-myconase®. De werking van Bi-myconase® zorgt ervoor dat de niet-verteerbare koolhydraten bij SI deficiëntie patiënten (zetmeel, dextrinen, maltose, isomaltose en sucrose) omgezet worden tot absorbeerbare monosachariden (glucose en fructose).

Een dosis (=500mg) bevat voldoende activiteit voor de omzetting van de hoeveelheid koolhydraten van 1 maaltijd met 20-60g zetmeel, 5-15g maltose, 30-90g sacharose.

	TOEGESTAAN <i>MET Bi-myconase !</i>	TE BEPERKEN
BROOD 	<ul style="list-style-type: none"> • alle soorten brood • beschuiten, toast, knäckebröd • sandwiches, pistolets • ongesuikerde ontbijtgranen • muesli, havermout zonder gedroogd fruit • matsen • pizzabodems • kant-en-klare deegmengsels 	<ul style="list-style-type: none"> • suikerbrood, rozijnenbrood • suikersandwiches • koffiekoeken zoals croissant, brioche, boterkoek, ... • gesuikerde ontbijtgranen
AARDAPPELEN 	<ul style="list-style-type: none"> • aardappelen, gekookt, gestoomd, gebakken, in de schil • puree bereid met toegelaten ingrediënten • frieten en kroketten • diepvriesbereidingen (frieten, aardappelschijfjes, -bolletjes, pommes duchesses,...) 	
RIJST EN DEEGWAREN	<ul style="list-style-type: none"> • rijst, wilde rijst • deegwaren op basis van rijst bv. rijstvermicelli • alle deegwaren zoals spaghetti, macaroni, vermicelli, mie ... • couscous • tarwekorrels • quinoa 	
GRAANPRODUCTEN EN BINDMIDDELEN 	<p>alle soorten zetmeel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tarwe, rogge, gerst, haver, maïs, rijst, boekweit, soja en hun afgeleiden • tapioca • agar-agar, gelatine • arrowroot: zetmeel • paneermeel • gebruiksklare puddingpoeders • bakpoeder 	

Opmerking: Indien kinderen problemen hebben met de vertering van tarwetzetmeel (75g zetmeel/100g), kan er gebruik gemaakt worden van sojazzetmeel (15g zetmeel/100g).

- **Groenten en Fruit**


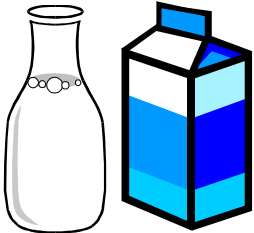

Deze voedingsmiddelen zijn rijk aan vezels, vitaminen en mineralen. Groenten kunnen zowel bij de warme maaltijd als bij de broodmaaltijd genomen worden. Gebruik dagelijks minimum 2 stukken fruit.

Er wordt bij voorkeur gekozen voor alle verse groenten en fruit met max. 1% sucrose (zie groente- en fruitlijst in bijlage). Fruit en groenten met grotere hoeveelheden sucrose kunnen gebruikt worden afhankelijk van de tolerantie. De tolerantie kan toenemen vanaf de leeftijd van 2 à 3 jaar.

- **Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten**

Melk, karnemelk, yoghurt en kaas leveren naast eiwitten veel calcium (kalk) en vitaminen. Calcium is erg belangrijk voor een stevig beendergestel.

Ongesuikerde melk- en melkproducten zijn toegelaten.

	TOEGESTAAN	VERBODEN
BABYVOEDING 	<ul style="list-style-type: none"> • borstvoeding • standaard zuigelingenvoedingen zonder dextrinemaltose 	<ul style="list-style-type: none"> • zuigelingenvoedingen met dextrinemaltose
MELK EN MELKPRODUCTEN 	<ul style="list-style-type: none"> • magere, halfvolle, volle melk • yoghurt natuur • karnemelk natuur • ongesuikerde room • melkpoeder, imitatiemelk of koffiewitmaker • zelfbereide chocolademelk (met zuivere cacao) 	<ul style="list-style-type: none"> • gesuikerde pappen, vla's, chocomelk, yoghurt met fruit of met chocolade • gesuikerde yoghurtdrinks en karnemelkdrinks • gesuikerde room • instant cacao poeders • Ovomaltine® • sojadrinks, sojadesserts • rijstdrinks, granendrinks (Rice dream®, Oat dream®)
KAZEN 	<ul style="list-style-type: none"> • alle soorten kaas, smelt- en smeerkaas • platte kaas natuur, cottage cheese natuur 	<ul style="list-style-type: none"> • platte kaas met fruit uit de winkel

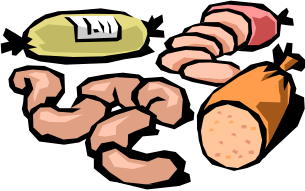


- **Vlees, vis en vervangproducten**

Deze voedingsmiddelen leveren eiwitten die het lichaam nodig heeft voor groei, opbouw en herstel.

Zuiver vlees (vers of uit diepvries) zonder toevoeging van suiker en zetmeel zijn toegelaten. Zuivere vis, schaal- en schelpdieren (vers of uit diepvries) zijn tevens toegelaten. Zuivere eieren zijn ook toegelaten.

Tofu, tempeh, Quorn®, ... zijn eiwitrijke vervangproducten.

Tofu, tempeh, Quorn® in zuivere vorm zijn toegelaten. Vegetarische burgers en gehakt, gepaneerde vegetarische producten bevatten meer zetmeel. De samenstelling van deze voedingsmiddelen moet steeds worden nagekeken.


	TOEGESTAAN Lager in zetmeel en sucrose	TE BEPERKEN Hoger in zetmeel en sucrose
VLEES, VLEESWAREN, GEVOGELTE 	<ul style="list-style-type: none"> • alle soorten 'zuiver' vlees, gebakken, geroosterd, gerookt, gestoomd of gepekeld, niet gepaneerd en zonder andere ingrediënten • zuivere vleeswaren zonder toevoeging van zetmeel of suiker (ham, kippewit, rosbief, varkensgebraad,...) 	<ul style="list-style-type: none"> • alle bereide vleessoorten (pensen, worsten, hamburgers,...) met toevoeging van zetmeel of suiker • alle gepaneerde vleessoorten, vleeskroketten • alle kant-en-klare vleesbereidingen • alle vleeswaren (salami, paté, hesp,...) met toevoeging van zetmeel of suiker
VIS 	<ul style="list-style-type: none"> • alle soorten 'zuivere' vis, schelp- en schaaldieren, niet gepaneerd en zonder saus • gerookte, gestoomde, gezouten en gemarineerde soorten • alle soorten bewaard in olie, in eigen nat, met azijn of witte wijn • viseieren (kaviaar) 	<ul style="list-style-type: none"> • gepaneerde vissoorten (fishsticks), visconserven in saus • kant-en-klare visbereidingen, vissoepen, viskroketten
EIEREN 	<ul style="list-style-type: none"> • alle soorten, zuiver bereid 	

VERVANGPRODUCTEN	<ul style="list-style-type: none"> • zuivere soja, tofu, tempeh, Quorn® 	<ul style="list-style-type: none"> • vegetarische burgers en gehakt (bevatten meer zetmeel) • gepaneerde vegetarische producten bevatten meer zetmeel.
-------------------------	--	--

- **Smeer- en bereidingsvet**

Deze stoffen leveren in de eerste plaats energie. Daarnaast zijn ze van belang voor de aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen.

Boter en olie bevatten geen bloem of zetmeel en zijn dus toegelaten. Bij de bereiding van margarine, minarine en halfvolle boter kan er zetmeel gebruikt worden.




	TOEGESTAAN Laag in zetmeel en sucrose	TE BEPERKEN Hoger in zetmeel en sucrose
VETTEN, OLIËN HARTIGE SAUZEN 	<ul style="list-style-type: none"> • boter en alle soorten olie • frituurvet en frituurolie, reuzel, spekvet • ongebonden jus en braadnat • zelfgemaakte mayonaise of slasaus • mayonaise zonder zetmeel/bindmiddel • 1 à 2 koffielepels tomatenpuree zijn toegelaten voor bereidingen 	<ul style="list-style-type: none"> • sommige margarines en minarines, sommige bak- en bereidingsvetten • kant-en-klare sauzen • light mayonaise, dressing, ketchup, mosterd, pickles, sojasaus...

- **Restgroep**

Snoep, koekjes, chocolade,..... leveren meestal enkel energie, zonder hierbij voedingsstoffen aan te brengen.

Alle producten waarin suiker (sacharose, sucrose) en zetmeel verwerkt zijn, zullen klachten veroorzaken en zijn dus niet toegelaten.

Opmerking: desserts kunnen zelf gemaakt worden aan de hand van toegelaten ingrediënten en zoetstoffen. Vraag raad aan de diëtiste. Zij kan je tips geven en enkele recepten bezorgen.

	TOEGESTAAN Laag in zetmeel en sucrose	VERBODEN Hoger in zetmeel en sucrose
GEBAK EN KOEK 	<ul style="list-style-type: none"> • zelfgebakken koekjes, cake, taart, wafels, pannenkoeken • zelfbereide eiwitschuimpjes of meringue <p><i>bereid met toegelaten zoetstoffen fructose of glucopur</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • alle soorten gebak, koekjes, cake, wafels, pannenkoeken, peperkoek,...
SUIKER, SNOEP, ZOET BELEG EN ZOETE SAUZEN 	<ul style="list-style-type: none"> • fructose, glucose • zuivere cacaopoeder 	<ul style="list-style-type: none"> • alle suikers: witte, bruine, meel-, basterd-, vanille- en bloemsuiker • confituur, gelei, siroop, honing • roomijs, waterijs, sorbet • chocolade, choco, hagelslag, pindakaas • snoepjes, marsepein, nougat, suikerbonen
DIVERSEN 	<ul style="list-style-type: none"> • alle noten en zaden • notenmengeling, eventueel gezouten • olijven • alle tuinkruiden, vers of gedroogd • azijn • sesamzaad, maanzaad, pijnboompitten • ve-tsin (mononatriumglutamaat) 	<ul style="list-style-type: none"> • alle soorten chips en andere aperitiefversnaperingen • gemengde, gemalen kruiden of specerijen

Tips voor een evenwichtige keuze

VARIATIE : Wissel af in voedingswaren, probeer andere recepten, bereidingswijzen en smaken.

EVENWICHT : Eet elke dag producten uit elke groep; onderaan in de voedingsdriehoek staan de voedingsmiddelen die we dagelijks veel nodig hebben. Hoe hoger je in de driehoek gaat, hoe minder je ervan nodig hebt.



3. Algemene informatie

3.1 Medicatie



Veel geneesmiddelen bevatten sucrose en verpakkingen zullen dus moeten nagekeken worden op verboden ingrediënten.

Vraag hierbij raad aan je arts of apotheker.

3.2 Tandenvoetsen



Verder moet men opletten met tandpasta.

Vaak wordt er in kindertandpasta gebruik gemaakt van suiker om de smaak te bevorderen.

Kijk steeds de verpakking goed na.

Volgende opties zijn mogelijk:

- Voor kinderen vanaf 0 tot 5 jaar:
 - o ELMEX Peuter tandpasta (verkrijgbaar in de apotheek)

3.3 Vitaminen en mineralen

Door een gedeeltelijke of gehele beperking van bepaalde groenten en fruit in dit dieet kan een tekort aan vitaminen en mineralen optreden. Vaak zal er om die reden gekozen worden om langer zuigelingenvoeding te geven.

Soms kan het nodig zijn om een extra vitaminen en mineralensupplement in te nemen.



4. Wat bij ziekte?

Het spreekt voor zich dat indien uw kind ziek wordt, hoe onschuldig het ook lijkt, een nauwere opvolging noodzakelijk is.

Schakel nooit zelf over naar een andere voeding bij ziekte, vraag steeds advies aan uw behandelende arts of diëtiste!

Bij maag- en darmproblemen kan een lichtverteerbare voeding ingeschakeld worden op advies van de behandelende arts en diëtiste. Dit betekent dat alle volkoren producten vervangen worden door de witte soorten en dat bij voorkeur licht verteerbare groenten en fruit gegeten moeten worden. Vraag hiervoor persoonlijk advies aan de diëtiste van uw behandelend centrum.

Bij tijdelijke voedselweigering (door braken, ziekte, misselijkheid, ...) kan best een noodregime ingeschakeld worden. Hierbij wordt per uur een kleine hoeveelheid water + glucose of fructose ingenomen. De diëtiste of arts van uw behandelend centrum zal de juiste dosering voor u berekenen.

Bij ernstige diarree kan tijdelijk een oraal rehydratatie vloeistof ingeschakeld worden. Er zijn verschillende producten op de markt (vb. ORS van Nutricia, GES van Milupa, Alhydrate van Nestlé, ...).

OPMERKING:



Orisel-junior/ORS (Oral Rehydration Salts) van Nutricia is een zout/glucosepreparaat ter voorkoming van uitdroging bij zuigelingen en kinderen met diarree. Dit moet opgelost worden in water om vocht en elektrolytenverlies door diarree op te vangen.

Volgende producten NIET gebruiken:

GES (Milupa), Alhydrate (Nestlé) want deze producten bevatten sucrose!

Vraag hiervoor persoonlijk advies aan de diëtiste van uw behandelend centrum.



5. Bijlagen

4.1 Bijlage 1: Groentelijst

VOEDINGSMIDDEL	Gewicht /g	ZETMEEL /g	SUCROSE /g	Vanaf 4 mnd	Vanaf 6 mnd	Vanaf 8-10 mnd	Vanaf 1 jaar
GROENTEN, VERS							
Toegelaten							
Andijvie, rauw	100		0,15	x			
Artisjok, rauw	100		0,14				x
Asperges, rauw	100		0,24			x	
Aubergine, rauw	100	0,22	0,20				x
Avocado	100	0,10			x		
Bamboescheuten, rauw	100		0,20				x
Bloemkool, rauw	100	0,29	0,21	x			
Broccoli, rauw	100		0,49	x			
Cantharellen, rauw	100		0,00				x
Champignons, rauw	100		0,14			x	
Chinese kool, rauw	100		0,04	x			
Courgette	100		0,10	x			
Groene kool, rauw	100		1,00				x
Komkommer, rauw	100		0,06			x	
Oesterzwam, rauw	100		0,00				x
Okra			0,70				
Paprika groen, rauw	100	0,13	0,15				x
Postelein, rauw	100	0,40	0,01	x			
Prei, rauw	100	0,12	0,81		x		
Princessenbonen	100	2,4	0,40				
Raap	100	0,69	0,54		x		
Rabarber	100	0,23	0,34				x
Rode kool, rauw	100	0,07	0,52				x
Savooikool, rauw	100		0,72				x
Sla, rauw	100	0,03	0,11	x			
Snijbonen, rauw	100	2,40	0,42		x		
Spinazie, rauw	100	0,14	0,20	x			
Tomaat, rauw	100	0,08	0,08	x			
Veldsla	100	0,01	0,18	x			
Venkel, blad, rauw	100		0,52	x			
Venkel, knol, rauw	100		0,00	x			
Veenbes, rauw	100		0,23			x	
Witloof, rauw	100		0,45	x			
Witte kool, rauw	100	0,03	0,35				x
Yam, knol, rauw	100		0,00				x
Zuurkool, afgedruipt	100		0,14				x

Beperkt Toegelaten	100						
Koolraap, rauw	100		1,09			x	
Pompoen, rauw	100	0,7	1,07	x			
Spruiten, rauw	100	0,49	1,13				x
Niet Toegelaten	100						
Aardpeer, rauw	100		4,00				
Knolselder, rauw	100	0,44	1,71				
Pastinaak, rauw	100	8,99	2,56				
Rode biet, rauw	100		7,86				
Schorseneren, rauw	100	0,06	1,96				
Selder, stengel, rauw	100		2,08				
Suikermaïs, rauw	100		2,16				
Ui, rauw	100		1,91				
Wortelen, rauw	100		2,08				

VOEDINGSMIDDEL	Gewicht /g	ZETMEEL /g	SUCROSE /g	Vanaf 4 mnd	Vanaf 6 mnd	Vanaf 8-10 mnd	Vanaf 1 jaar
BONEN EN PEULVRUCHTEN							
Beperkt Toegelaten							
Erwtjes, rauw	100	11,00	1,15				
Kikkererwt, gedroogd	100		2,23				
Sojaboon, gedroogd	100	0,62	5,67				
Witte boon, gedroogd	100		1,88				
Niet Toegelaten							
Linzen, gedroogd	100		1,05				

VOEDINGSMIDDEL	Gewicht /g	ZETMEEL /g	SUCROSE /g	Vanaf 4 mnd	Vanaf 6 mnd	Vanaf 8-10 mnd	Vanaf 1 jaar
BLIKGROENTEN							
Toegelaten							
Asperges, blik	100						
Champignons, blik	100						
Snijbonen, blik	100						
Spinazie, blik	100						
Tomaat, blik	100						
Niet Toegelaten							
Erwtjes, blik	100						
Wortelen, blik	100						

4.2 Bijlage 2: Fruitlijst

VOEDINGSMIDDEL	Gewicht /g	ZETMEEL /g	SUCROSE /g	Vanaf 4 mnd	Vanaf 6 mnd	Vanaf 8-10 mnd	Vanaf 1 jaar
FRUIT, VERS							
Toegelaten							
Aardbei	100		1,00				x
Bosbes, vers	100		0,24			x	
Braambes, vers	100		0,17		x		
Citroen	100		0,41	x			
Druiven	100		0,43				x
Frambozen	100		0,97		x		
Granaatappel, vers	100		1,00				x
Guave, vers	100		0,31				x
Kaki, vers	100		1,00			x	
Kers, zoet	100		0,19				x
Kiwi	100		0,21	x			
Kruisbes	100		0,71				x
Limoen	100		0,30				x
Papaja	100		0,00		x		
Rabarber			0,34				
Rode aalbes	100		0,28				x
Sterfruit, vers (carambola)	100		0,70				x
Veenbes, rauw	100		0,23				x
Vijg, vers	100		0,01				x
Witte, aalbes	100		0,58				x
Zwarte aalbes, cassis	100		0,69				x
Niet Toegelaten							
Abrikoos	100		5,12		x		
Ananas	100		7,83				x
Appel	100	0,60	2,55	x			
Banaan	100	2,76	10,30	x			
Honingmeloen	100		9,50	x			
Lychee	100		8,60				x
Mandarijn	100		7,10	x			
Mango	100		9,00	x			
Mirabel	100		4,60				x
Passievrucht	100		3,09				x
Peer	100		1,81	x			
Perzik	100		5,73	x			
Pompelmoes	100		2,93	x			
Pruim	100		3,38	x			
Reine claude	100		3,64	x			
Sinaasappel	100		3,41	x			
Watermeloen	100		2,35	x			

VOEDINGSMIDDEL	Gewicht /g	ZETMEEL /g	SUCROSE /g	Vanaf 4 mnd	Vanaf 6 mnd	Vanaf 8-10 mnd	Vanaf 1 jaar
FRUIT IN BLIK							
Toegelaten							
Kers, zoet in blik (met sap)	100		0,50				x
Pruim in blik (met sap)	100		0,60				x
Niet Toegelaten							
Abrikoos in blik, met sap	100		3,40				x
Ananas in blik, met sap	100		4,80				x
Peer in blik, met sap	100		2,45				x
Perzik in blik, met sap	100		6,83				x

VOEDINGSMIDDEL	Gewicht /g	ZETMEEL /g	SUCROSE /g	Vanaf 4 mnd	Vanaf 6 mnd	Vanaf 8-10 mnd	Vanaf 1 jaar
FRUIT, GEDROOGD							
Niet Toegelaten							
Abrikoos, gedroogd	100		28,70				x
Appel, gedroogd	100	2,91	12,30				x
Dadel, gedroogd	100		13,80				x
Perzik, gedroogd	100		34,30				x
Pruim, gedroogd	100		15,80				x
Rozijnen, sultanarozijnen	100		1,90				x
Vijg, gedroogd	100		5,90				x