

Dieetlijst

voor mensen met Interstitiële Cystitis, Blaaspijnsyndroom, Overactieve Blaas



Wil je deze informatie altijd op zak hebben, dan kun je de Engelstalige app ICN Food List downloaden voor € 2,95 (helaas niet in het Nederlands).



Deze voedingslijst is vertaald voor de ICP www.icpatienten.nl

Voor de vertaling is toestemming verleend door de Amerikaanse samensteller IC-netwerk.

Originele titel: 2012 ICN Food List for Interstitial Cystitis, Bladder Pain Syndrome, Overactive Bladder.

Interstitial Cystitis Network <http://www.ic-network.com>

Inzicht in het IC-dieet

Als je pas gediagnosticeerd bent en je blaassymptomen zijn heftig, dan kan het gebeuren dat je niet weet welke voedingsmiddelen jouw blaas wel of niet irriteren. Aanpassing van je dieet is dan een belangrijke eerste stap om controle over je blaassymptomen te krijgen. Stel je voor: zou je koffie gieten op een open wond op je hand? Het antwoord is natuurlijk **“nee”**. Hoe kan je dan zuur (in voedingsmiddelen) op een wond in je blaas gieten?

Het is dan tijd om je dieet in eigen hand te nemen om je blaas rustiger te maken en te beschermen. Dit kun je doen door de komende drie tot zes maanden de meest voorkomende blaas-irriterende voedingsmiddelen te vermijden. Ook moet je experimenteren om uit te vinden waar jouw blaas wel en niet tegen kan, zodat je je eigen voedingslijst kun samenstellen. Die ziet er voor iedereen weer net anders uit. Hier vind je twee lijsten die je helpen bij deze persoonlijke reis.

In de tabellen op de volgende pagina zie je welke voedingsmiddelen gelden als de *‘minder blaasvriendelijke’* en *‘meer blaasvriendelijke’* voedingsmiddelen zijn voor IC-patiënten. De *‘minder blaasvriendelijke’* voedingsmiddelen (tabel 1) komen waarschijnlijk niet als een verrassing. Dit zijn de producten, die je onmiddellijk uit je dieet wilt schrappen. Bij de *‘meer blaasvriendelijke’* voedingsmiddelen (tabel 2) vind je voedingsmiddelen waarvan IC-patiënten over het algemeen kunnen genieten zonder hun blaas te irriteren. Uiteraard voeg je er dan geen risicovoedsel aan toe zoals b.v. pittige sauzen.

Tabel 1 - Minder blaasvriendelijke voedingsmiddelen

Ananas(sap)	Koolzuurhoudende drank (cafeïnevrij)
Azijn	Kunstmattige zoetstoffen (saccharine)
Bier	Kruidig eten
Champagne	Limoen(sap)
Chili pepers enpoeder	Mexicaans eten
Citroen(sap)	Mierikswortel
Cranberry sap (veenbes)	Mononatriumglutamaat (MSG)
Grapefruit(sap)	Sinaasappel(sap)
Hete pepers	Thais eten
Indisch eten	Thee (cafeïnehoudend)
Koffie (cafeïnevrij)	Tomaat en tomaatproducten
Koolzuurhoudende dieet drank	Wijn (witte en rode)

Tabel 2: Meer blaasvriendelijke voedingsmiddelen

Aardappelen	Paddestoelen
Bananen	Peren
Bloemkool	Pompoen
Bosbessen	Paddestoelen
Broccoli	Pretzels
Courgette	Radijs
Eieren	Rijst
Erwten	Rozijnen
Garnalen	Rundvlees
Haver	Selderij
Kalkoen	Spruitjes
Kip	Tonijn
Komkommer	Varkensvlees
Kool	Water
Lamsvlees	Wortelen
Melk (vetarm, halfvol, vol)	Zalm
Meloen (water en honingdauw)	Zoete aardappelen / yams

Deze dieetlijst is uitgebreid en gebaseerd op onderzoeken en patiëntervaringen. Hierin vind je de vriendelijke versie van je favoriete voedingsmiddelen.

‘Meestal blaasvriendelijke voedingsmiddelen’ kunnen de meeste patiënten goed verdragen. Dit zijn de voedingsmiddelen en dranken die wij aanraden wanneer je blaasklachten hebt. Deze veroorzaken zelden blaasirritatie.

‘Voedingsmiddelen, het proberen waard’ zijn over het algemeen veilig, hoewel ze meer gevoelige blazen kunnen irriteren. Je kunt deze het beste in kleine hoeveelheden uitproberen.

‘Voedingsmiddelen om te vermijden’ zijn voedingsmiddelen waarvan bekend is dat ze de blaas irriteren.

Voedingsmiddelen met een (*) teken kunnen de blaas kalmeren tijdens opvlammingen van IC/BPS.

		Blaasvriendelijke voedingsmiddelen	Voedingsmiddelen uit te proberen	Voedingsmiddelen om te vermijden
1	Aardappelen	witte (b.v. bintje), rode (b.v. roseval), gele, , zoete, gebakken, yams (wortelknol)		
2	Aardappelvlokken	gedroogd		
3	Aardbeien		verse, zoete aardbeien (in kleine hoeveelheden)	aardbeien in grote hoeveelheden, zure aardbeien, -jam, -gelei, smaakstoffen
4	Abrikozen		verse abrikozen, -jam, -gelei, -taart, biologische gedroogde abrikozen	
5	Acacia vezel	poedervorm, naturel		
6	Acidofiel	acidofiele capsules (melkzuurbacteriën zoals lactobacillen)		
7	Ahornsiroop	zelfgemaakte of biologische ahornsiroop		alle imitatie siropen, ook light en suikervrij
8	Aloë		aloe vera capsules	aloë vera dranken met ingrediënten als vitamine C, maca en camu

		Blaasvriendelijke voedingsmiddelen	Voedingsmiddelen uit te proberen	Voedingsmiddelen om te vermijden
9	Amandelen	ongezouten, biologisch, rauw, geroosterd of amandel boter (met 6 gram proteïne)	gekruid, gekonfijt, karamel of johannesbrood overdekte amandelen	met chocolade, flink gekruid met pittige chili smaakstoffen en specerijen
10	Amandelextract	bij voorkeur organische extracten van hogere kwaliteit		
11	Amarant		Amarant graan	
12	Ananas			ananas fruit en sap
13	Anijs	gemalen en zaden		
14	Appelmoes	zelfgemaakte appelmoes gemaakt met Gala, Fuji of Pink Lady appels	(baby) appelmoes in potjes kan zuren of specerijen bevatten die de blaas kunnen irriteren	
15	Appels	zoete, milde appels (b.v. Gala, Fuji, Pink Lady), -jam, -gelei, -taart, -cake, -sap	zoete rode of groene Delicious	zure appels of taartappels (b.v. Granny Smith, McIntosh, Goudreinette, Junami)
16	Aromatische kruiden		gemalen or geraspt	
17	Artisjokken	vers, gestoomd en gekookt		artisjok harten gemarineerd in azijn/zuur
18	Ascorbinezuur		vitamine C, laagzuur ester C (neutrale pH)	ascorbinezuur
19	Asperges	vers, gestoomd en gekookt		asperges gemarineerd in azijn/zuur
20	Aubergine	gebakken, gesauteerd		aubergine in de oven met parmezaanse kaas en tomatensaus
21	Autolyzed gist extract			gebruikt als smaakversterker, een belangrijke bron van glutamaten
22	Avocado	vers, -ijs, milde guacamole		guacamole met pittige of chili kruiden
23	Azijn			witte, rode, appelcider, balsamico, natuurazijn
24	Bakpoeder en soda	dubbelwerkend of enkelwerkend bakpoeder; 'baking' soda (ook wel natriumbicarbonaat, dubbelkoolzure soda)*		

		Blaasvriendelijke voedingsmiddelen	Voedingsmiddelen uit te proberen	Voedingsmiddelen om te vermijden
25	Bakvet	zonder sojaolie	op basis van sojaolie	
26	Bananen		vers, bananenbrood, -beignets, -ijs	bananen met chocolade, bananenchips met zwavel
27	Basilicum	vers, vlokken, infuusolie	pestosaus	
28	Bessen	bosbessen	bramen, frambozen, olaliebessen	veenbessen, aardbeien in grote hoeveelheden
29	Bier		lichte biersoorten, lichte hybride bieren, frisdrank op basis van bier	alle bruine bieren (ales, stout, hard ciderbier), Duits wit of roggebier, Belgisch of Frans bier
30	Bieslook	vers, gedroogd		
31	Bieten	vers, gestoomd, gekookt, ingeblikt		bieten in azijn
32	Bloemkool	vers-, rauw of gestoomd		
33	Bonen	zwarte erwten, kapucijners, kikkererwten, linzen, pinto en witte bonen, gedroogde bonen	bruine bonen, limabonen, zwarte bonen, tuinbonen	
34	Bosbessen	bosbessenjam, -fruitrepen, -taart, -ijs		
35	Boter en margarine	echte boter, gezoet of ongezoet	margarines op basis van (soja)olie kunnen de blaas irriteren	
36	Broccoli	vers, bevroren, gestoomd, gekookt		
37	Brood	maïsbrood*, haver-*, pita-*, aardappel-*, wit-*, volkoren-Italiaans, zoet brood	rogge-, pumpenickel, zuurdesem, Ezeziel brood (glutenvrij brood van gekiemde granen; rijk aan vezels en eiwitten)	zwaar bewerkte en verrijkte broden brood gemaakt en met kunstmatige toevoegingen
38	Brood - zoet	zelfgemaakte courgettebrood*, pompoenbrood, appelbrood	bananenbrood	
39	Cake	zelfgemaakte, tulband-, witte cake*, vanille cake*	Dr. Oetker's biologische cake mix, wortelcake zonder probleem ingrediënten	chocoladecake, voorverpakte kant en klaar mixen die gebruik maken van kunstmatige kleurstoffen en smaakstoffen

		Blaasvriendelijke voedingsmiddelen	Voedingsmiddelen uit te proberen	Voedingsmiddelen om te vermijden
40	Calcium	calciumcitraat- of carbonaatabletten		
41	Cantaloupe meloen		vers, probeer kleine hoeveelheden, het irriteert de blaas meer dan andere soorten	
42	Carob	carobe (natuurlijke vervanger van cacao) chips, snoep, poeder		
43	Cayenne			gedroogd of gemalen
44	Cheesecake	origineel, vanille, bosbes, pepermint, karamel, karamelpasta (op basis van gecondenseerde melk), pompoen	met zure appels	chocolade, mokka, citroen, limoen, aardbei
45	Cherimoya		verse	
46	Chili pepers			hete chili pepers, chilisaus, chilipeper vlokken, medium of pittige salsa, pittig gekruid voedsel zoals pittige (barbecue)saus
47	Chilipoeder			gemalen
48	Chips	natuurlijk chips, maïschips		sterk gekruide of zoute chips (zoals barbecue jalapeno, zoete chili, zout en azijn, redhot, cheddar, zure room)
49	Chocolade	johannesbrood (een blaasvriendelijke vervanger)	witte of donkere van zeer hoge kwaliteit	melk, bitterzoet, cacao-poeder
50	Citroenextract		biologisch citroen- en limoenextract	
51	Citroenzuur		zeer kleine hoeveelheden indien gebruikt als conserveermiddel voor ingeblikt voedsel	grote hoeveelheden of bij gebruik als smaakstof (zoals de meeste frisdranken)
52	Citruschil		vers of gedroogd	gezoet
53	Citrusvruchten			citroen, limoen, sinaasappel, grapefruit, mandarijn

		Blaasvriendelijke voedingsmiddelen	Voedingsmiddelen uit te proberen	Voedingsmiddelen om te vermijden
54	Conserveringsmiddelen			benzoaten, citroenzuur, sulfiet, natriummetabisulfiet (E233)
55	Crackers	matzes, crackers, soepsticks	crackers zonder probleem ingrediënten, triscuit, biologische volkoren wafels, stoneground meel (gemalen tussen molenstenen) tarwe, rijstwafels	zwaar gekruide crackers
56	Cranberry producten			sap, supplementen, pillen
57	Dadels	biologische, verse of gedroogde dadels		
58	Dille	vers, gedroogd		
59	Donuts	geglazuurd, bedekt met suiker, met roomkaas	ahornsiroop, appel, framboos	chocolade
60	Dragon	vers, gedroogd		
61	Drop		zwarte, framboos, kersen	
62	Druiven		verse, zoete druiven	zure en bittere druiven
63	Eieren	eieren zonder kunstmatige toevoegingen, van vegetarisch gevoede kippen, gedroogd of gepasteuriseerd eiwit	vloeibare natuurlijke eiwitten	
64	Eierpunch	verse eierpunch zonder alcohol		eierpunch met koffie of sterke alcohol
65	Erwten	groene erwten*, peultjes, spliterwten (vers of gedroogd)		
66	Foelie	gemalen		
67	Foliumzuur		tabletten	
68	Frisdrank met bruisend mineraalwater	bosbes, kokos, peer aangelengd met licht bruisend mineraalwater		cola, citroen, limoen, sinaasappel, chocolade, koffie aangelengd met sterk bruisend mineraalwater
69	Frisdranken met bubbels		cafeïnevrij wortelbier met ijs kan een of twee keer per maand geprobeerd worden	cola en cola light, energiedrank, citrus, gember, guarana, aardbei

		Blaasvriendelijke voedingsmiddelen	Voedingsmiddelen uit te proberen	Voedingsmiddelen om te vermijden
70	Fruit en notenrepen	bosbes, peer	amandel, pinda, kokosnoot, appel, bosbes, rozijnen	cranberry, druif, chocolade
71	Fruittaarten			met whisky, alcohol, rum, en riskante gedroogde vruchten en noten
72	Gebak	deeggebakje (water, bloem, boter, zout), met amandel, peer, vla, pompoen	met bosbes, kaneel	met chocolade, probleemvruchten
73	Gedroogd fruit		biologisch appels, perziken, abrikozen, gedroogde pruimen zonder conserveringsmiddelen	gedroogde vruchten met conserveringsmiddelen
74	Gember		vers, gedroogd	
75	Gerookte vis			zwaar bewerkt, gezouten en geconserveerd
76	Glazuur	van zelfgemaakte vanille, botercrème, karamel, johannesbrood glazuur en slagroom	Dr. Oetker's biologische vanille glazuur	ingeblikte glazuur met grote hoeveelheden conserveringsmiddelen, zoetstoffen en kunstmatige smaakstoffen
77	Granen	havermout, haver, rijst en vezels zonder probleem ingrediënten	Ezechielgranen, granen met vezels, cheerios	zwaargeconserveerde, gezoete en op smaak gebracht met chocolade
78	Groenten	boerenkool, bladkool, mosterdkool, snijbiet, spinazie, paksoi, okra,	witlof, veldsla, postelein, knolraap, paardebloem	
79	Guava			verse of geconserveerde producten
80	Havermoutrepen	zonder probleem ingrediënten		met chocolade, cranberry
81	Hotdogs	hotdogs met kip, kalkoen, rund- of varkensvlees zonder kunstmatige toevoegingen en conserveringsmiddelen	licht gekruide hotdogs	gerookte hotdogs
82	IJs	vanille*	karamel, kokos, pepermunt, mango, amandel, pecannoten	chocolade, koffie, rocky road (met stukjes donkere chocolade met marshmallows), citrussmaken
83	Ijsslolly's	kokos, vanille, johannesbrood	banaan, bosbes, mango, framboos	chocolade, citroen, sinaasappel, limoen

		Blaasvriendelijke voedingsmiddelen	Voedingsmiddelen uit te proberen	Voedingsmiddelen om te vermijden
84	Kaas	mozzarella, milde cheddar-, feta, ricotta*, stripkaas*, Amerikaanse kaas	blauwe kaas, brie, parmezaan, camembert, pittige cheddar, edam, emmenthaler, gruyère, roquefort, stilton	verwerkte, zwaar gekruide kaas en ingeblikte producten
85	Kaasvervangers			tofu en soja kazen
86	Kaki fruit		kaki fruit	
87	Kalebass	zomer: courgette, patty pan, (gele) pompoen, winter: eikel-, fles-, tulband en spaghetti pompoen		
88	Kalfsvlees	vers of bevroren		zwaar gekruide, geconserveerd of voorverpakte producten
89	Kalkoen en gevogelte	kalkoen, kip, vleeskuikens		zwaar bewerkt, geconserveerd, gerookte of gekruide gevogelte
90	Kaneel		Ceylon kaneel	Chinese kaneel kan te sterk zijn
91	Karnemelk		vers, probeer eerst een klein beetje om te zien of je het goed verdragen kan	
92	Karwij	karwijzaad		
93	Kauwgom	op suiker basis, munt of drop smaken	gezoet met xylitol, munt of drop smaken	met kunstmatige zoetstoffen, hete pittige smaken, citrussmaken
94	Kerrie			hete curry poeder, hete kerriepoeder
95	Kersen		verse kersen, biologische maraskino	zure kersen
96	Kervel		gedroogde kervel	
97	Ketchup		mits gebruikt in kleine hoeveelheden	gebruikt in grote hoeveelheden
98	Kip	vers gekookt, gebakken, geroosterd		'fast food', voorverpakt, zwaar gekruide kipproducten
99	Kiwi fruit			vers of geconserveerde kiwi, jam en gelei
100	Knoflook	verse, gedroogde, poeder	knoflookzout	

		Blaasvriendelijke voedingsmiddelen	Voedingsmiddelen uit te proberen	Voedingsmiddelen om te vermijden
101	Koekjes	havermout*, zandkoekjes, suikerkoekjes*, johannesbrood, zelfgemaakte koekjes (op basis bloem, suiker, vanille, beetje amandel), biscuits*, amandelkoekjes	snickerdoodles, zelfgemaakte koekjes met pinda(kaas)	chocolade chips, veenbes/cranberry koekjes
102	Koffie		kruidenkoffie, laagzure cafeïnevrije koffie	traditionele koffie (regulier, cafeïnevrij) moet worden vermeden vanwege het hoge zuur- en/of cafeïnegehalte
103	Kokosnoot	vlokken (onbehandeld, biologisch), kokosmelk, kokosijs en sorbet		
104	Komijn		gemalen	
105	Komkommer	komkommers met laag cucurbitacine gehalte, Oosterse express komkommers of zoete snijvariëteiten		dille of zoete augurk relish en augurken kunnen azijn bevatten
106	Kool	rauw of gekookt		ingelegd in zuur, zuurkool
107	Koolraap	vers, biologisch		
108	Koriander		vers, gedroogd	
109	Koriander	gemalen		
110	Krenten		biologische, verse of gedroogde krenten	
111	Kruidnagel			gemalen en heel
112	Kurkuma		gemalen	
113	Kwark cottage cheese	kwark, grove wrongel (met stremsel)	cottage cheese, kleine wrongel (zonder stremsel)	
114	Lam	vers of bevroren		zwaar gekruid, geconserveerd of voorverpakt lamsvlees producten
115	Lever	runder- en kippenlever		
116	Likeur en sterke drank		sake, scotch, brandy, bourbon, gin, rum, wodka	whisky, likeuren, tequila
117	Maanzaad	muffins, cakes		

		Blaasvriendelijke voedingsmiddelen	Voedingsmiddelen uit te proberen	Voedingsmiddelen om te vermijden
118	Maïs	verse gele, witte, blauwe maïs, gemengd maïsmeel, polenta (maïsgriesmeel puree), grutten		
119	Mango		verse, gedroogd, sap, jam en gelei	
120	Marjolein	vers, gedroogd*		
121	Mayonaise		gewone en olijfoliemayonaise	
122	Meel	boekweit-, tarwe-, rijst-, maïsmeel		soja
123	Melk	normaal, vetarm, vetvrij	geitenmelk	chocolade melk, soja melk
124	Melkvervangers	amandel- en rijstmelk	(koffie) creamers	melk op basis van sojabonen, chocolade of mokka smaken
125	Meloen		galia-, honing-, watermeloen	cantaloupe meloen
126	Mierikswortel			geraspt, vlokken, poeder
127	Milkshakes	vanille-, kokos en karamel zijn meestal blaasvriendelijk	bosbes-, perzik of andere IC vriendelijke vruchten	chocolade-, koffie en mokka shakes
128	Miso (Japanse bouillon van pasta)			poeder, pasta, vloeibaar
129	Mix dranken	op basis van water, natriumarm mineraal water (San Pellegrino), melk, room	op basis van blauwe bessen, perzik, granaatappel, appel en wortelbier	op basis van limoen, citroen, limonade, cola, citroen frisdrank, tomatensap
130	Mosterd		milde en zoete smaken	pittig, kruidig, smaken met alcohol
131	Moutpoeder		zonder conserveermiddel	
132	MSG (E621) en additieven			mononatriumglutamaat, gemodificeerd zetmeel, gehydrolyseerde eiwitten, natrium caseïnaat, gistextract, autolysed gist
133	Muffins	havermout, wortel, zemelen, appel, maïs, pompoen, bosbes	kaneel, framboos, bramen, banaan	Chocolade (chip), cranberry, sinaasappel, citroen maanzaad
134	Nectarines		verse en zoete	zure nectarines

		Blaasvriendelijke voedingsmiddelen	Voedingsmiddelen uit te proberen	Voedingsmiddelen om te vermijden
135	Noedels en pasta	tarwe, rijst, maïs, quinoa	met pesto, carbonara, mosselen en alfredo saus	met tomatensaus, kant-en-klare pastagerechten met smaakstoffen en/of conserveringsmiddelen
136	Noga	vanille, pepermint smaak		
137	Nootmuskaat		gemalen	
138	Noten	amandelen, cashewnoten, pinda's	macadamia-, pecannoten, walnoten	hazelnoten, pecannoten, pistachenoten
139	Notenboter	amandel, natriumarme pinda's met plantaardige oliën		
140	Oliën	amandel-, koolzaad-, kokos-, olijf-, pinda-, saffloer-, sesam-, en olijfolie met kruiden	sojaolie kan voor sommige patiënten vervelend zijn. Voorzichtig uitproberen!	
141	Olijven	zwarte olijven in water	groene olijven in water, groene olijven gevuld met amandelen	olijven (in cocktails) of gevuld met chilipepers
142	Oregano	vers, gedroogd		
143	Paddestoelen	champignons, cantharellen, shiitake, portabello, enoki, truffel		
144	Papaya		verse of geconserveerde papajaproducten	
145	Paprika		gerechten met paprika	chilipepers, paprika poeder
146	Paprika's	gele, oranje en rode paprika's	groene paprika's	
147	Passievrucht		verse of geconserveerde producten, sap	
148	Peper	verse	zwarte, witte, groene poeders	cayenne, roze, szechuan peper
149	Peren	sap, fruitrepen, jam, peren op sap		
150	Perziken		vers, perzik jam, taart, cake, sap	
151	Peterselie	vers, gedroogd		
152	Pinda's	rauw, geroosterd, ongezouten, licht gezouten, pindakaas		zwaar gekruid, gezouten of bedekt met chocolade

		Blaasvriendelijke voedingsmiddelen	Voedingsmiddelen uit te proberen	Voedingsmiddelen om te vermijden
153	Pindakaas	biologische, natuurlijke pindakaas (licht gezouten en met plantaardige oliën)		
154	Pizza	basispizza met tomaat en kaas, met milde kaas, champignons, vegetarisch zonder rode saus	basispizza met tomaat en kaas, met kip, knoflook, vegetarisch, ham, alfredo saus, romige knoflooksaus en basilicum pestosaus	met pepperoni saus, pittige worst, marinara saus, barbecue saus, chilipeper vlokken
155	Poeder dranken		warme witte chocolademelk mix	Kool-aid, limonade, sinaasappel poederdranken, alle poedervormige chocolade en zoete theedrankjes
156	Pompoen	vers, ingeblikt, -soep, -brood, muffins zonder probleem ingrediënten		
157	Popcorn	zelfgemaakt (gebakken of gestoomd)	natuurlijke magnetron popcorn zonder toevoegingen (smaak, conservering, kleur)	zwaar gekruide magnetron popcorn (met jalapeno, suiker, pittige nacho) zoete maïs
158	Prei		vers, gewoon gekookt	
159	Pretzels	ongezouten	licht gezouten	zwaar gekruid of gezouten
160	Prosciutto ham		mild met weinig conserveringsmiddelen	
161	Proteïnepoeder	melkwei, eiwit		soja poeders
162	Pruimen		verse, zoete, biologische gedroogde pruimen	
163	Pruimen	verse	biologische gedroogde, pruimensap (verdund met water)	Vermijd gedroogde pruimen met veel conserveringsmiddelen
164	Psylliumvezels (stimuleren de stoelgang)	gemalen en schillen vlozaad		suikervrije psylliumvezels of met citrusmaak
165	Pudding en vla	tapioca, vanille*, rijst*, kokos, crème brûlée	butterscotch, banaan	chocolade
166	Quinoa	meel, pasta, brood, granen		
167	Rabarber	verse		aardbei en rabarbertaart
168	Radijs	verse		

		Blaasvriendelijke voedingsmiddelen	Voedingsmiddelen uit te proberen	Voedingsmiddelen om te vermijden
169	Rapen	vers-, biologisch		
170	Reuzel	reuzel		
171	Rijst	korte en lange korrel, basmati, wilde rijst		cajun rijst
172	Rijstdrank (plantaardige melk)	vanille, kokos	amandel	chocolade
173	Rode wijnen	geen	merlot, pinot noir, cabernet, syrah	sangiovese, zinfandel, port
174	Roomkaas	vers, gewone roomkaas	licht gekruide roomkaas (met Italiaanse kruiden of hartige knoflook)	
175	Rozemarijn	vers, gedroogd		
176	Rozijnen		biologisch, onbehandelde geel of bruin	behandelde geel of bruin
177	Rundvlees	vers of bevroren rundvlees, braadstukken, steaks, gemalen rundvlees	milde corned beef	zwaar gekruid, geconserveerd of voorverpakte producten
178	Salade dressing	zelfgemaakte salade dressings (b.v. ranch), -kruiden gemarineerd in olijfolie	biologische dressings zonder probleemingrediënten of -kruiden	olie en azijn, dressings met sterke pittige kruiden
179	Salie	vers*, gedroogd*		
180	Sappen	bosbes, peer (liefst biologisch en zonder toevoegingen)	druivensappen, zuurarm sinaasappelsap, sommige biologische appelsappen	cranberry, grapefruit, sinaasappel, tomaat en acaï sappen
181	Selderij	vers-, rauw of gestoomd		
182	Selderijzaad		gemalen	
183	Senna (laxeermiddel)			thee, pillen
184	Sinaasappel extract		biologisch extract in zeer kleine hoeveelheden	
185	Sla en bladgroenten	groene bladsla, romaine, botersla (Salanova), ijsbergsla	bittere bladgroenten (zoals radijs)	
186	Slagroom	verse slagroom		
187	Snackcakes (cake evt. met suiker en glazuur)	zelfgemaakt, vanille, worteltaart		fast food

		Blaasvriendelijke voedingsmiddelen	Voedingsmiddelen uit te proberen	Voedingsmiddelen om te vermijden
188	Snoep	johannesbrood, karamel-, munt-, butterscotch-, noga-achtige repen	drop, witte chocolade, suikerspin, milde kauwgum (op basis van suiker of xylitol)	(pittige) kaneelsnoepjes, zuurtjes, suikervrije snoep en kauwgums
189	Soepen - bouillon	zelfgemaakte kip, rundvlees of groente bouillon		bouillonblokjes, -poeder
190	Soepen - ingeblikt		biologisch, met minder zout	met veel zout, probleemingredienten
191	Soepen - verpakt			instant of voorverpakt
192	Soepen - zelfgemaakt	kippesoep, rundvlees-, kalkoen-, pompoen-, erwten-, bonen-, wortel-, aardappel-, maïs-		tomatensoep, minestrone met zware tomatensaus, hete chili
193	Sojabonen			edamame (onrijpe sojaboon), geroosterd
194	Sojaproducten		vers, tofu zonder smaakstof	soja vegetarische pasteitjes gerijpte tofu, soja eiwitpoeder
195	Sojasaus			sojasaus
196	Sorbet	vanille, kokos, pepermint	framboos, bramen, meloen, mango, aardbei	Chocolade, citrussmaken
197	Sorbet	bosbes, peer, kokos	framboos, bramen, mango, perzik	citroen, limoen, sinaasappel
198	Speciale granen	couscous, grutten, gierst, quinoa*, spelt	amarant	
199	Spek	onbehandeld, kalkoen- of varkensspek zonder conserveermiddel	gekruide en gezouten spekproducten	(zwaar)gekruide, bewaarde of gerookte spekproducten
200	Sperziebonen	vers, bevroren	ingeblikt	
201	Sportdrink		bepaalde sportdranken zoals gatorade (let op ingrediënten)	
202	Spruitjes	vers, bevroren, gestoomd, gekookt		
203	Sterrenfruit		vers	
204	Taart	met vla, room, zelfgemaakte appeltaart (met veilige appels), pompoentaart	perziktaart, bananenroomtaart	met pecannoten, mincemeat, limoen roomtaart, citroen meringue, chocolade
205	Tafelzuren			zoet, met dille
206	Tahin (pasta van sesamzaad)		tahinisaus in een kleine hoeveelheid	

		Blaasvriendelijke voedingsmiddelen	Voedingsmiddelen uit te proberen	Voedingsmiddelen om te vermijden
207	Tamari (glutenvrije sojasaus)			tamari saus
208	Tarwemeel	brood, boekweit meel, cakemeel, bakmeel, griesmeel, volkoren		
209	Thee	kamille*, pepermunt*, kruidenthee	alfalfa/luzerne, geroosterde johannesbrood, heemstwortel, zoethoutwortel, rooibos thee	pittige kruidenthee, ijsthee, zoete thee, cafeïnevrij zwarte thee, groene thee en de meeste kruidenmengsels
210	Tijm	vers, gedroogd		
211	Tofu		vers zonder conserveringsmiddelen of zware kruiden	tevoren bereid, geconserveerd, met smaakstoffen
212	Tomaten		zelfgekweekt, gele tomaten, soorten met een laagzuur gehalte	saus, pasta, sap
213	Tortilla's	maïs, bloem		
214	Uien		Rode, groene, zilveruitjes, bieslook	witte ui, ajuin
215	Uienpoeder		biologisch, van witte, gele en rode uiten, en geroosterd	
216	Vanille	extract, tuinbonen		
217	Varkensvlees	vers of bevroren	hotdogs, spek en worst zonder conserveringsmiddelen	zwaar gekruide, producten met conserveringsmiddelen
218	Vegetarische burgers		verse, zonder conserveermiddel, pas op sojasaus smaakstof	vegetarische soja pasteitjes
219	Venkel	vers, gedroogd		
220	Vijgen			met kunstmatige suiker en sinaasappel smaakstoffen
221	Vis	verse of bevroren kabeljauw, tong, tilapia, zalm, tonijn, ansjovis	tonijn, zalm en ansjovis in blik, kaviaar ingelegd in water	'fast food', zwaar gekruide, gerooktr, geconserveerde of voorverpakte producten
222	Visolie	vloeibare capsules zonder citrusvruchten		visoliën met citroen of andere citrusvruchten
223	Vitaminen	vitamine A, B1, B2, B12, D, E, K	vitamine C met laag zuurgehalte	vitamine C en B6

		Blaasvriendelijke voedingsmiddelen	Voedingsmiddelen uit te proberen	Voedingsmiddelen om te vermijden
224	Vla's	vanille, kokosnoot, crème brûlée		
225	Vlaszaadolie		capsules	
226	Vleesvermalser			Vleesvermalser (bij Antilliaanse toko)
227	Vleeswaren	Vleeswaren zonder gluten en kleurstoffen	leverworst, ham, mortadella, prosciutto zonder zware conserveringsmiddelen of smaakstoffen	zwaar gekruide, gezouten, gearomatiseerde vleesproducten zoals salami en pepperoni
228	Water	uit de kraan of gebotteld	waters zonder zoetstoffen, kleurstoffen of kunstmatige smaken	koolzuurhoudend, mousserend, vitamine, met smaakstoffen, zwaar gefilterd water
229	Waterkers		vers	
230	Watermeloen		vers	watermeloen ingelegd in zuur
231	Wijn, witte	geen	chardonnay, pinot grigio, riesling, sauvignon blanc	champagne, mousserende wijnen, gewürztraminer, muskaat, semillon
232	Worcester saus			worcester saus
233	Worst	worst van kip, varkensvlees of kalkoen zonder conserveringsmiddel	licht gekruide worst zoals milde Italiaanse worst of ontbijtworsten	vermijd zwaar geconserveerde gerookte of gekruide worstjes
234	Wortelen	vers, rauw of gestoomd	worteltaart zonder probleem ingrediënten	
235	Yoghurt		natuurlijk, vanille, bosbes, framboos, perzik of pruimen smaak	citroen, limoen, sinaasappel, chocolade of mokka smaak, yoghurt met aspartaam of kunstmatige zoetstoffen
236	Zaden		biologische, ongezouten of licht gezouten zonnebloempit, pompoenpit, sesamzaadjes	zwaar gekruid, heet gekruid, zout
237	Zeevruchten	mosselen, krabvlees (niet ingeblikt), kreeft, garnalen		zwaar gekruide, geconserveerde of voorverpakte zeevruchten, ingeblikte krab
238	Zoetstoffen	bruine suiker, witte suiker, honing*		

		Blaasvriendelijke voedingsmiddelen	Voedingsmiddelen uit te proberen	Voedingsmiddelen om te vermijden
239	Zoetstoffen - kunstmatig		sucralose (E955), truvia, stevia	aspartaam (E951), saccharine (E954), acesulfaam-K (E950)
240	Zout	tafel-, zee-, gejodeerd-, koosjer- Keltisch zout in kleine hoeveelheden	grof zout in kleine hoeveelheden	grof, gekruid
241	Zuivelvervangers	creamers of melkvervangers zonder sojaolie	Mocha mix (voor ijskoffie) voor patiënten die niet gevoelig zijn voor soja	creamers met kunstmatige smaakstoffen zoals koffie, chocola of mokka smaak
242	Zure room		zure room	
243	Zuurkool			zuurkool, kool ingelegde in zuur