

DE
**GASTROPARESE
KOOKBOEK**

*Eenvoudige vezelarme recepten en kalmerende maaltijden voor een
gemakkelijkere spijsvertering*

VANHAVEN PRESS

Copyright © 2026 door VanHaven Press

Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit boek mag in welke vorm of op welke manier dan ook – elektronisch, mechanisch, fotokopiërend, opname of anderszins – worden gereproduceerd, verspreid of verzonden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve voor korte citaten die in recensies of educatieve referenties worden gebruikt.

Dit boek is een origineel werk dat is gemaakt voor informatieve en educatieve doeleinden. De recepten, richtlijnen en maaltijdsuggesties die hierin zijn opgenomen, zijn gebaseerd op algemene culinaire kennis en persoonlijke interpretatie van digestievriendelijke kookconcepten.

Medische disclaimer

Dit boek is uitsluitend bedoeld voor informatieve en educatieve doeleinden. De inhoud betreft dieetideeën die nuttig kunnen zijn voor mensen met gastroparese, maar het is geen vervanging voor professioneel medisch advies, diagnose of behandeling.

Raadpleeg altijd een gekwalificeerde zorgverlener, arts of geregistreerd diëtist over medische aandoeningen of dieetwijzigingen. De individuele tolerantie voor voedingsmiddelen varieert sterk. De auteur en uitgever nemen geen verantwoordelijkheid voor eventuele bijwerkingen, allergieën of uitkomsten die voortvloeien uit het gebruik of misbruik van de verstrekte informatie.

Inhoud

Leren eten zonder angst.....	6
HOOFDSTUK 1 Waarom bepaalde voedingsmiddelen moeilijker te verteren zijn	9
De rol van vezel.....	9
Vet, portiegrootte en kookmethoden	9
Hydratatie & Geduld.....	10
HOOFDSTUK 2 Een eenvoudige gastroparesevriendelijke keuken bouwen.....	11
Je Voorraadkast Aanvullen	11
Keukengerei dat hun plek verdient.....	11
HOOFDSTUK 3 Anders eten op opvlammingsdagen	13
Aanpassen voor symptoomdagen.....	13
Hydratatie op zware dagen.....	13
HOOFDSTUK 4 Zachte ontbijten die troostend aanvoelen.....	15
1. Romige esdoorn haverhout	15
2. Zachte roerei met cottage cheese	16
3. Bananenrijst Ontbijtkom	16
4. Vanille yoghurt smoothie	17
5. Kaneel-appelmoes Parfait.....	18
HOOFDSTUK 5 Warme soepen en gemengde troostvoedingsmiddelen	20
6. Romige wortel-gembersoep	20
7. Kip- en rijstherstelsoep.....	21
8. Zachte aardappelpreisoep	21
9. Butternutpompoeppureesoep	22
10. Milde kalkoenbouillonkom	23
HOOFDSTUK 6 Kleine lunches voor gevoelige magen.....	25
11. Tender Tuna Pasta Kom.....	25
12. Zachte kip & aardappelpuree	26
13. Romige Parmezaanse rijst.....	26
14. Milde Eiersaladewrap	27
15. Zachte kalkoennoedelpan.....	28

HOOFDSTUK 7 Eenpanmaaltijden met minder opruiming	30
16. Langzame kook Kip Rijstkom	30
17. Romige zachte pasta Alfredo	31
18. Zacht gebakken witte vis	31
19. Zachte kalkoen en rijst.....	32
20. Eenvoudige Cottage Pie Mash	33
HOOFDSTUK 8 Troostvoedsel makkelijker te verteren	35
21. Macaroni met milde kaassaus	35
22. Zachte Mini Kip Pot Pie Bekers	36
23. Gemengde bloemkoolpuree	36
24. Zachte Herderspaart.....	37
25. Romige rijstpudding.....	38
HOOFDSTUK 9 Snacks voor dagen met moeilijke eetlust	40
26. Bananen-Vanille Eiwitshake.....	40
27. Zachte Perzikyoghurt Cup	41
28. Zelfgemaakte elektrolytendrank.....	41
29. Zachte Vanillecustard.....	42
30. Bevroren Bessensmoothie Blend.....	43
HOOFDSTUK 10 Maaltijdplanning zonder uitputting.....	44
Rotatie, geen heruitvinding	44
Batch Koken & Veilige Voedsellijsten.....	44
HOOFDSTUK 11 Uit eten zonder stress.....	45
Bij restaurants	45
Reizen & Familiebijeenkomsten.....	45
HOOFDSTUK 12 Een routine vinden die voor jou werkt	46
Textuurgids – Eten op gevoel.....	47
Zachte voorraadkast-basistjes	48
Eenvoudige koolhydraten	48
Zachte eiwitten	48
Zachte vruchten.....	48
Gekookte of zachte groenten.....	48
Vloeistoffen en basisingrediënten	49

Lichte toevoegingen voor smaak	49
7-dagen voorbeeld maaltijdplan	50

Leren eten zonder angst

Eten ziet er nu misschien anders uit dan vroeger — maar dat betekent niet dat maaltijden niet nog steeds troostend, plezierig of voedzaam kunnen zijn.

Voor veel mensen die met gastroparese leven, wordt eten geleidelijk iets veel ingewikkelders dan gewoon gaan zitten voor een maaltijd. Eten, dat ooit troostend en automatisch aanvoelde, kan langzaam veranderen in een bron van stress, onzekerheid en frustratie. Een snel ontbijt voor het werk kan iemand ineens urenlang ongemakkelijk maken. Dineren met vrienden kan zorgvuldige planning vereisen. Zelfs vertrouwde voedingsmiddelen kunnen onvoorspelbaar gaan aanvoelen.

Die ervaring kan isolerend aanvoelen.

Op een dag lijkt een simpele kom soep misschien haalbaar. De volgende dag kan dezelfde maaltijd leiden tot een opgeblazen gevoel, misselijkheid of maagklachten. Veel mensen stellen zichzelf steeds dezelfde vragen: "Zal dit me slechter laten voelen?" "Eet ik het verkeerde eten?" "Waarom reageert mijn maag elke dag anders?" Na verloop van tijd kan de druk om correct te proberen te eten emotioneel uitputtend worden.

Dit kookboek is gemaakt met die ervaringen in gedachten.

Het is niet ontworpen rond strikte perfectie of onrealistische voedselregels. In plaats daarvan richt het zich op praktische ondersteuning voor het echte leven. De recepten en richtlijnen in dit boek zijn bedoeld om lezers te helpen maaltijden met minder stress en meer vertrouwen te benaderen. Sommige dagen voelen makkelijker dan andere, en dat is volkomen normaal. Leven met gastroparese betekent vaak leren zich aan te passen in plaats van het lichaam te dwingen tot routines die niet langer comfortabel werken.

Veel lezers die dit boek openen, voelen zich misschien al overweldigd door tegenstrijdige adviezen. Een artikel raadt aan om hele voedselgroepen te vermijden, terwijl een ander