

## Vetbalans

**LET OP:** bij deze folder ook patiëntenfolder 420 'Onderzoek vetbalans (in feces)' uitreiken.

Een vetbalans wordt uitgevoerd om na te gaan of er problemen met de vetvertering zijn. Deze methode is de meest exacte wijze van vetbepaling in de ontlasting.

Wanneer vet niet opgenomen wordt, kan er tekort aan vetoplosbare vitamines en energie (calorieën) ontstaan. Met dit dieet kan onderzocht worden hoeveel vet er in de darm wel of niet opgenomen wordt.

### Wat houdt de vetbalans in?

- Gedurende zes dagen wordt er een vetrijk dieet gegeten met precies 100 gram vet. Hiervoor maakt u een afspraak met de diëtist die met u het dieet op uw situatie aanpast.
- Gedurende de vierde, vijfde en zesde dag wordt gedurende de hele dag ontlasting verzameld. U kunt pas op dag 7 uw ontlasting inleveren. De ontlasting wordt bewaard in de meegekregen plastic emmertjes (zie voor gebruik: folder 420).

### Het dieet

Met de diëtist wordt een dagmenu afgesproken dat 6 dagen lang wordt gegeten. Er is niet veel ruimte voor variatie omdat elke dag een vaste hoeveelheid vet gegeten moet worden. Het afgesproken dagmenu moet geheel worden gegeten. Als dit niet gebeurt, is de uitslag niet betrouwbaar.

Op de volgende bladzijden vindt u het dieet.

### Contact

#### Bij vragen kunt u contact opnemen met:

Polikliniek MDL / gespecialiseerde verpleegkundigen, ☎ (036) 868 8616

#### Bij vragen over het dieet:

Afdeling Diëtetiek: ☎ (036) 868 8771. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten (met uw naam, geboortedatum en telefoonnummer). U kunt ook een e-mailbericht sturen naar [dietetiek@flevoziekenhuis.nl](mailto:dietetiek@flevoziekenhuis.nl).

#### Bij vragen over het gebruik van de emmers:

Laboratorium voor Bloedafname: ☎ (036) 868 8707

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere.

## Dieet voor vetbalans te volgen gedurende zes dagen (voorbeeldlijst: wordt zo nodig in overleg met u aangepast)

*Bij producten met een \* is onderaan de pagina een toelichting gegeven.  
Het is belangrijk dat u alle producten van te voren zorgvuldig afweegt.*

	bevat ... gram vet:
<b>Ontbijt</b>	
2 snee (wit, bruin, volkoren) brood	2
besmeerd met totaal 10 gram roomboter/margarine 80% vet	8
beleg:	
1 jam/honing/stroop/gekleurde hagelslag/rauwkost zonder dressing	-
1 plak (= 20 gram) Goudse volvette kaas (48+) *	6
1 beker (= 200 ml) volle melk of volle yoghurt	<u>7</u>
	23
<b>In de loop van de morgen</b> (indien gewenst)	
1 portie fruit	-
1 biscuitje	1
<b>Lunch</b>	
3 snee (wit, bruin, volkoren) brood	3
besmeerd met totaal 15 gram roomboter/margarine 80% vet	12
beleg:	
1 jam/honing/stroop/gekleurde hagelslag/ of rauwkost zonder dressing	-
2 plakken (= 40 gram) Goudse volvette kaas (48+) *	12
1 beker (= 200 ml) volle melk of volle yoghurt	<u>7</u>
	34
<b>In de loop van de middag</b> (indien gewenst)	
1 portie fruit	-
<b>Warme maaltijd</b>	
1 portie (= 100 gram) mager vlees of vis * <b>RAUW</b> gewogen	3
Dit wordt gebakken in:	
25 gram roomboter/ margarine 80% vet waarvan jus gemaakt wordt*	20
1 portie groente (groenten niet aanmaken)	-
1 portie gekookte aardappels/rijst/pasta	-
1 schaalte (= 200 ml) volle yoghurt	<u>7</u>
	30
<b>In de loop van de avond</b>	
1 glas frisdrank of vruchtensap (indien gewenst)	-
4 blokjes of 2 plakken (= 40 gram) Goudse volvette kaas (48+)	<u>12</u>
	12
<b>Totaal</b>	<b>100</b>

### Toelichting en aandachtspunten:

\* Zoet beleg: Chocoladeproducten, notenpasta's, pindakaas en kokosbrood zijn NIET VRIJ te gebruiken. Deze kunnen wel in het dieet worden opgenomen als ze in de 100 gram vet ingebouwd worden.

- \* Kaas: Weeg de kaas af.
- \* Vleessoorten: Biefstuk, biefstuktartaar, rosbeef, kipfilet, kalkoenfilet, lever, ossenhaas.
- \* Vissoorten: Kabeljauw, koolvis, schelvis, wijting, tilapia, mosselen, inktvis, tong, schol.
- \* Roomboter/margarine: Weeg de benodigde hoeveelheid roomboter/margarine voor 1 hele dag af. Voor u betekent dit dat u 50 gram per dag afweegt. Hiermee smeert u uw brood en bereid u uw vlees.  
NB: Alle jus moet gegeten worden!
- \* Melkproducten: Volle melk, volle yoghurt en volle vla kunnen elkaar vervangen.

### Vrij te gebruiken voedingsmiddelen tijdens de zes dagen

De volgende voedingsmiddelen bevatten geen vet en zijn daarom vrij te gebruiken:

- Thee/koffie zonder koffiemelk (bron)water, limonade, (light) frisdrank, vruchtensappen, (alcoholische dranken), Nutridrink Juice Style
- Fruit (geen avocado) en appelmoes.
- Onaangemaakte groente/rauwkost.
- Gekookte aardappelen, rijst, macaroni en spaghetti.
- Magere yoghurt, magere melk, magere kwark en magere vla (met 0 gram vet).
- Zoet broodbeleg zoals: jam, honing, stroop, vruchtenhagel, suiker.
- Suiker, zuurtjes, pepermunt en drop (geen Engelse drop), kauwgom.

### Variatielijst bij dieet voor vetbalans

Kleine veranderingen in het dagmenu kunt u zelf aanbrengen, maar van belang blijft dat dezelfde hoeveelheid vet gebruikt wordt.

Dranken	Gram vet	Brood en beleg	Gram vet
1 beker volle yoghurt/ melk (200 ml)	7	1 snee brood	1
1 beker halfvolle melk (200 ml)	3	1 snee rozijnenbrood (zonder spijs)	1
1 beker volle vla (200 ml)	6	1 snee ontbijtkoek	-
1 beker magere yoghurt (200 ml)	-	1 plak Goudse kaas (20 g) volvet (48+)	6
1 schaalte volle kwark (200 ml)	16	1 plak magere vleeswaren	1
1 beker sojamelk Alpro (200 ml)	4	1 gekookt ei	5
1 schaalte Soja Yofu of soja dessert (200 ml) (Alpro)	4	pindakaas voor 1 snee (15 gram)	8
1 schaalte halfvolle vruchtenkwark	7	hazelnootpasta voor 1 snee (15 gram)	5
		kokosbrood voor 1 snee (15 gram)	6
		chocoladehagel voor 1 snee (15 gram)	2
Olie en vetten	Gram vet	Diversen	Gram vet
5 gram (dieet)margarine 80% vet/ roomboter	4	100 gram tahoe, tofu of tempé	7
5 gram olie voor bakken/ braden	5	1 vegetarische schnitzel (100 gram)	14
5 gram mayonaise	4	1 vegetarische hamburger (100 gram)	6
5 gram fritessaus	2	1 flesje Nutridrink (geen Juice Style)	12
		25 gram chocolade (melk, wit of puur)	10
		1 biscuitje	1
		50 gram noten (pinda's/cashewnoten)	25