

# Vetconstant dieet

Uw arts heeft u verteld dat u een vetconstant (of vetbalans) dieet moet volgen. Dit is een dieet waarmee de uitscheiding van vet en vetzuren in uw ontlasting kan worden bepaald. Een verhoogde uitscheiding van vet in de ontlasting is een aanwijzing voor een stoornis in de vetvertering of de vetopname door de dunne darm.



Rijnstate

Neem altijd uw  
verzekeringsgegevens  
en identiteitsbewijs mee!

# Het dieet

Bij dit dieet gebruikt u in uw voeding 100 gram vet per dag gedurende zes dagen. Verzamel op de 4de, 5de en 6de dag uw ontlasting rechtstreeks in de daarvoor bestemde potten (de ontlasting niet uit het toilet scheppen). Zorg ervoor dat de ontlasting niet vermengd wordt met toiletpapier of urine. Omdat de ontlasting alleen op werkdagen ingeleverd kan worden, kunt u het beste met uw dieet op dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag of zaterdag beginnen. De verzamelpotten kunt u alleen op werkdagen inleveren tussen 8.00 uur en 16.30 uur op de volgende locaties:

- Loket laboratorium Rijnstate Arnhem ( route 42)
- Bloedafname Rijnstate Zevenaar (route 1)
- Rijnstate Arnhem-Zuid
- Bloedafname Rijnstate Velp.

Om aan 100 gram vet per dag te komen, kunt u uw voeding samenstellen met behulp van de toegevoegde lijst. Hierop staat per product hoeveel vet het bevat. Op verpakte producten staat de hoeveelheid vet op het etiket. (meestal per 100 gram). U dient dit dan nog om te rekenen naar de hoeveelheid van het product dat u gebruikt.

Op het door u zelf in te vullen dagmenu kunt u bijhouden hoeveel vet u inneemt. U kunt ook het voorbeelddagmenu opvolgen, waardoor u er zeker van bent dat uw voeding per dag 100 gram vet bevat. Dit kunt u aanvullen met producten die geen vet bevatten.

Voedingsmiddelen die geen vet bevatten en die u onbeperkt kunt gebruiken zijn:

- thee, koffie, limonade, frisdrank, vruchtensappen
- fruit (behalve avocado) en appelmoes
- groenten
- aardappelen, rijst, macaroni en spaghetti (zonder jus of saus)
- ontbijtkoek

- magere yoghurt, magere melk, halfvolle koffiemelk
- jam, honing, stroop, vruchtenhagel
- suiker, zuurtjes, pepermint en drop (behalve Engelse drop).

## Tips

- Gebruik eenpersoonsverpakkingen boter, halvarine en (dieet)margarine, pindakaas en chocoladepasta en gebruik voorgesneden plakjes kaas of vleeswaren. Zo weet u precies hoeveel u van het product gebruikt.
- Als u moeilijk aan de 100 gram komt, gebruik dan bijvoorbeeld:
  - volle producten, zoals (dieet)margarine, roomboter, volvette 48+ kaas, volle melk en volle yoghurt;
  - vettere vleessoorten bij de warme maaltijd;
  - tussendoortjes als chips, pinda's en koekjes;
  - (on)geklopte slagroom door bijvoorbeeld uw koffie, toetje en vruchtensap.

## Vragen?

Met vragen over dit dieet kunt u op werkdagen contact opnemen met de afdeling Diëtetiek via telefoonnummer 088 - 005 6354.

Heeft u andere vragen, dan beantwoorden de medewerkers van het Klinisch Chemisch Hematologisch Laboratorium (KCHL) deze graag via telefoonnummer 088 - 005 7715.

## Door u zelf in te vullen dagmenu

		<b>Gram vet</b>
<b>Ontbijt:</b>		
<b>In de loop van de morgen:</b>		
<b>Lunch:</b>		
<b>In de loop van de middag:</b>		
<b>Warme maaltijd:</b>		
<b>In de loop van de avond:</b>		
		<b>Totaal: 100 gram</b>

## Voorbeeld van een dagmenu met 100 gram vet

		<b>Gram vet</b>
<b>Ontbijt:</b>	2 sneden brood besmeerd met 10 gram margarine of boter (1 kuipje) beleg: 2 plakken 48+- kaas (40 g) 1 beker volle melk (200 ml)	2 8 12 7
<b>In de loop van de morgen:</b>	thee, koffie of limonade fruit	0 0
<b>Lunch:</b>	3 sneden brood besmeerd met 20 gram margarine of boter (2 kuipjes) beleg: 2 plakken 48+ kaas (40 g) zoet beleg 1 beker volle melk (200 ml)	3 16 12 0 7
<b>In de loop van de middag:</b>	thee, koffie of limonade	0
<b>Warme maaltijd:</b>	100 gram mager, rauw vlees, kip of vis bereid met 30 gram margarine of boter, groente, gekookt of rauw zonder boter of saus aardappelen, gekookt 1 schaaltje volle yoghurt of volle vla (150 ml)	3 24 0 0 4
<b>In de loop van de avond:</b>	thee, koffie of limonade fruit 1 schaaltje volle vla (150 ml)	0 0 4
		<b>Totaal: 102 gram</b>

## Hoeveelheid vet per product

Hieronder treft u een lijst met de hoeveelheid vet in een aantal veel gebruikte producten. Voor overige producten kunt u het etiket op de verpakking bekijken. Houd er dan wel rekening mee dat de hoeveelheid vet meestal staat vermeld voor 100 gram van het product. Reken dit om voor de hoeveelheid die u van het product gebruikt.

product	hoeveelheid	gram vet
<b>Melkproducten</b>		
Magere melk	1 beker, 150 ml	0
Halfvolle melk	1 beker, 150 ml	2
Halfvolle melk	1 beker, 200 ml	4
Volle melk	1 beker, 150 ml	5
Volle melk	1 beker, 200 ml	7
Karnemelk	1 beker, 150 ml	1
Volle chocolademelk	1 beker, 150 ml	4
Volle chocolademelk	1 beker, 200 ml	6
Magere yoghurt	1 schaaltje, 150 ml	0
Halfvolle yoghurt	1 schaaltje, 150 ml	2
Volle yoghurt	1 schaaltje, 150 ml	5
Magere yoghurt met vruchten	1 schaaltje, 150 ml	0
Volle yoghurt met vruchten	1 schaaltje, 150 ml	4
Magere kwark	1 schaaltje, 150 ml	1
Volle kwark	1 schaaltje, 150 ml	12
Magere kwark met vruchten	1 schaaltje, 150 ml	2
Magere vla	1 schaaltje, 150 ml	0
Volle vla	1 schaaltje, 150 ml	4
Pap	1 schaaltje, 150 ml	4

<b>product</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram vet</b>
<b>Broodmaaltijd</b>		
Roomboter of (dieet)margarine	1 kuipje, 10 gram	8
Halvarine	1 kuipje, 10 gram	4
Brood	1 snee, 35 gram	1
Beschuit/ Knäckebröd	1 stuk, 10 gram	1
Kaas 48+	1 plak, 20 gram	6
Kaas 40+	1 plak, 20 gram	5
Kaas 20+	1 plak, 20 gram	2
Vleeswaren mager*	1 plakje, 15 gram	1
Vleeswaren gemiddeld vet**	1 plakje, 15 gram	2
Vleeswaren vet***	1 plakje, 15 gram	4
Vleeswaren zeer vet****	1 plakje, 15 gram	5
Pindakaas	voor 1 snee, 15 gram	8
Hazelnootpasta	voor 1 snee, 15 gram	5
Chocoladehagelslag	voor 1 snee, 15 gram	2
Gekookt ei	1 stuk, 50 gram	4

<b>Warme maaltijd</b>		
Patat	1 bakje, 150 gram	22
Vlees mager*****	1 stukje, 100 gram rauw	3
Vlees gemiddeld	1 stukje, 100 gram rauw	13
Crème fraîche	1 eetlepel, 20 gram	7
Mayonaise	1 eetlepel, 15 gram	15
Slagroom, ongeklopt	1 eetlepel, 10 gram	4
Zure room	1 eetlepel, 20 gram	4
Bak- en braadvet	1 eetlepel, 15 gram	15
Olie	1 eetlepel, 10 gram	10

product	hoeveelheid	gram vet
<b>Tussendoortjes</b>		
Biscuit	1 stuk, 10 gram	1
Cake	1 plak, 30 gram	7
Gevulde koek	1 stuk, 60 gram	9
Chocolade, melk of puur	1 reep, 45 gram	18
M&M's met pinda	1 zakje, 50 gram	14
Mars	1 stuk, 60 gram	10
IJs, room	1 bolletje, 50 gram	7
Borrelnootjes	1 eetlepel, 25 gram	8
Chips	1 handje, 10 gram	3
Pinda's	1 eetlepel, 20 gram	10

- \* Magere vleeswaren: achterham, beenham, schouderham, fricandeau, rookvlees, rosbeef, tong, kalkoenham, kipfilet, filet americain, casselerrib, lever, gegrilde achterham.
- \*\* Gemiddeld vette vleeswaren: cornedbeef, rauwe ham.
- \*\*\* Vette vleeswaren: boterhamworst, gebraden gehakt, gegrild ontbijtspek, gekookte worst, hausmacher leverworst, knakworst, leverkaas/berliner, leverpastei, leverworst, luncheon meat in blik, palingworst, pekelvlees, smeerleverworst, tongenworst, zure zult.
- \*\*\*\* Zeer vette vleeswaren: cervelaatworst, ontbijtspek, paté, salamiworst, bacon, bloedworst, theeworst.
- \*\*\*\*\* Voorbeelden van magere soorten vlees, vis en kip: rollade, biefstuk, tartaar, hamlap, varkensfilet, kabeljauw, koolvis, zalm, tonijn en kipfilet.

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via [www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl) uw afspraak maken.

Rijnstate,  
uw ziekenhuis in de regio  
Arnhem, Rheden en De  
Liemers.  
 @rijnstate  
 facebook.com/rijnstate

**Rijnstate**  
Postbus 9555  
6800 TA Arnhem  
T 088 - 005 8888  
E [info@rijnstate.nl](mailto:info@rijnstate.nl)  
[www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl)