

Vetconstant dieet: 70 gram vet per dag



| | WAT TE DOEN: | DATUM |
|-------|---------------------------|-------|
| Dag 1 | Dieet | |
| Dag 2 | Dieet | |
| Dag 3 | Dieet + ontlasting sparen | |
| Dag 4 | Dieet + ontlasting sparen | |
| Dag 5 | Dieet + ontlasting sparen | |
| Dag 6 | Ontlasting inleveren | |

Algemene richtlijnen

- U volgt gedurende 5 dagen het onderstaande dieet. Het dieet bevat per dag 70 gram vet. Om vergissingen te voorkomen en i.v.m. extra nauwkeurigheid weegt u 's morgens de margarine, kaas en de melk of het melkproduct voor de dag af. Alle producten die vet bevatten maakt u helemaal op. Verder eet u niets wat vet bevat.
- De 3^e tot en met de 5^e dag spaart u alle ontlasting. Deze levert u in bij het laboratorium. In het laboratorium zal men onderzoeken hoeveel vet uw ontlasting bevat.

Welk producten kunt u gebruiken

Tegenwoordig bestaan er veel verschillende soorten "boters" (margarines, bak- en braadproducten en dergelijke) die allemaal een andere vetsamenstelling hebben. Hieronder is beschreven welke hoeveelheid u moet gebruiken bij welke soort. In dit dieet gebruikt u een soort "boter" of margarine die 60, 70 of 80 gram vet per 100 gram bevat. Voordat u met het dieet gaat beginnen kijkt u aan de onder-of zijkant van de verpakking om te zien hoeveel vet het product precies bevat.

Dit staat bij de voedingswaarde declaratie of "voedingswaarde per 100 gram": Vet g

Gebruik per dag als basis:

- 3 à 4 sneetjes brood
- Beleg: 2 plakken magere vleeswaren (zoals achterham, rookvlees, rosbief, frikandeau, kiprollade)
- Eventueel zoet beleg (jam, honing, stroop of vruchtenhagel)
- Eventueel ontvette soep zonder vlees (van de koude soep/ bouillon het vet afscheppen)
- 100 gram, rauw gewogen, mager vlees (zoals biefstuk, runderlappen, rosbief, kalfsvlees of kipfilet) of magere vis (zoals kabeljauw, schelvis, schol)
- Een portie groente en aardappelen, rijst of pasta naar keuze.

Gebruik eveneens per dag:

- **Margarine**, deze gebruikt u om te smeren en te bakken.
- ❖ Als u margarine gebruikt die per 100 gram 60 gram vet bevat, gebruik dan 65 gram
- ❖ Als u margarine gebruikt die per 100 gram 70 gram vet bevat, gebruik dan 55 gram
- ❖ Als u margarine of roomboter gebruikt die per 100 gram 80 gram vet bevat, gebruik dan 50 gram

- 70 g. volvette kaas (= 48+ kaas)
òf 600 g. volle melk (deze kan eventueel ook in de koffie worden gebruikt)
òf 650 g. volle yoghurt
òf 700 g. volle vanille vla
Een combinatie is natuurlijk ook mogelijk. Gebruik dan van twee producten de helft van de genoemde hoeveelheden. Bijvoorbeeld:
300 g. melk en 350 g. vla

Vrij te gebruiken gedurende de dag:

Thee, koffie zonder melk, suiker, zoetstof, water, frisdrank, vruchtensap, fruit, appelmoes, zuurtjes en drop.

Als u vragen heeft over het dieet kunt u bellen met de afdeling diëtetiek. Telefoonnummer: (040) 2864050.

Bel bij voorkeur tussen 09:00 en 10:00 uur

Bent u van mening dat in deze brochure bepaalde informatie ontbreekt, onjuist of onduidelijk is, dan horen wij dit graag. U kunt uw opmerkingen, suggesties of aanvullingen op de brochure kenbaar maken bij patiëntenvoorlichting.

Patiëntenvoorlichting is geopend van maandag t/m donderdag van 9.00-16.00 uur en vrijdag van 9.00-12.30 uur.

Telefoon: 040-286 4874

Email: patientenvoorlichting@st-anna.nl

Website: www.st-anna.nl

**LAB024
11-10**