



*St. Anna Ziekenhuis*



## **Vetconstant dieet: 70 gram vet per dag**

**Anna.** Liefde voor leven.

---

	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 in verband met 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.

### **Welke producten kunt u gebruiken**

Tegenwoordig bestaan er veel verschillende botersoorten, (margarines, bak- en braadproducten en dergelijke) die allemaal een andere vetsamenstelling hebben.

In dit dieet gebruikt u 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 hoeveel vet het product precies bevat. Dit staat bij de voedingswaarde per 100 gram: Vet.....gr.

---

### **Gebruik per dag als basis**

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

### **Gebruik eveneens per dag**

- Boter of margarine, deze gebruikt u om te smeren en te bakken.
  - Als u boter/margarine gebruikt die per 100 gram 60 gram vet bevat, gebruikt u 65 gram.
  - Als u boter/margarine gebruikt die per 100 gram 70 gram vet bevat, gebruikt u 55 gram.
  - Als u boter/margarine gebruikt die per 100 gram 80 gram vet bevat, gebruikt u 40 gram.
- 70 gr volvette kaas (48+ kaas)
  - of 600 gr volle melk (deze kan eventueel ook in de koffie worden gebruikt)
  - of 650 gr volle yoghurt
  - of 700 gr volle vanillevla

Een combinatie is natuurlijk ook mogelijk. Gebruik dan van twee producten de helft van de genoemde hoeveelheden bijvoorbeeld: 300 gr melk en 350 gr vla.

---

### **Vrij te gebruiken gedurende de dag**

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

### **Heeft u nog vragen?**

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop. Hierdoor kunt u alles nog eens rustig nalezen.

Heeft u nog vragen over het dieet, neem dan contact op met de **afdeling diëtetiek, telefoon: 040-286 4050**.

Met medische vragen kunt u terecht bij uw behandelende specialist.

---

## **Notities**

Heeft u na het lezen van deze folder vragen? Wij raden u aan ze hier op te schrijven. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

**St. Anna Ziekenhuis**

**Locatie Geldrop**

Bogardeind 2  
5664 EH Geldrop

**Locatie Eindhoven**

Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

**COLOFON**

Opmerkingen, suggesties of  
aanvullingen op de folder  
kunt u kenbaar maken bij  
patiëntenvoorlichting:  
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

[www.st-anna.nl](http://www.st-anna.nl)

**LAB024  
06-16**