

Vetbalans

Binnenkort wordt bij u een vetbalans gedaan. De verwachting is dat er te veel vet in uw ontlasting zit. Voor dit onderzoek verzamelt u uw ontlasting (*faeces*) gedurende drie dagen.

Dieet

Voordat u met het verzamelen begint, houdt u een vetrijk dieet. Dit dieet duurt zes dagen. Het gaat erom dat u gedurende zes dagen exact hetzelfde en 100 gram vet per dag eet (niet meer en niet minder). Hiervoor is een voorbeelddagmenu opgesteld. Daar moet u zich aan houden. Het is mogelijk dat u bepaalde voedingsmiddelen niet lust. Alleen in dat geval kunt u keuzes maken uit de 'variatielijst' en berekenen hoe u tot 100 gram vet per dag komt. In sommige gevallen is een consult van de diëtiste nodig (bijvoorbeeld indien u diabetes bent).

Onderzoek

De eerste drie dagen verzamelt u geen ontlasting. De vierde, vijfde en zesde dag verzamelt u wel. De ontlasting bewaart u in een meegekregen plastic emmer. Deze emmer krijgt u op de polikliniek maag- darm- en leverziekten. U laat de emmer wegen in het laboratorium, polikliniek receptie P eerste etage, voordat u begint met het verzamelen. De emmer gebruikt u als wc op de verzameldagen. Het is belangrijk dat er geen toiletpapier of urine in de emmer komt. De emmer met ontlasting moet koel bewaard worden.

Voordat u de emmer inlevert bij het laboratorium, moet deze voorzien zijn van de volgende gegevens:

- naam patiënt
- naam behandelend arts
- datum verzameling
- indien u MCT (Medium Chain Triglycerides) gebruikt, vermeldt u dit ook op het etiket.

Vragen

Bij vragen kunt u bellen met
polikliniek maag-, darm- en leverziekten (MDL)
receptie Q
telefoon: (020) 444 1125.

Vragen over het dieet kunt u stellen aan:

dienst diëtetiek en voedingswetenschappen telefoon: (020) 444 3410

Dieet voor vetbalans (zes dagen)

Ontbijt	gram vet
2 snee (wit, bruin, volkoren) brood	1
besmeerd met totaal 10 gram roomboter/margarine	8
beleg: 1x jam/honing/stroop/gekleurde hagelslag/ rauwkost	-
1x plak (= 20 gram) Goudse volvette kaas (48+)	6
1 beker (= 200 ml) volle melk	8

In de loop van de morgen (indien gewenst)

1 portie fruit	-
----------------	---

Lunch

3 snee (wit, bruin, volkoren) brood	1
besmeerd met totaal 15 gram roomboter/margarine	12
beleg: 1x jam/honing/stroop/gekleurde hagelslag/ rauwkost	-
2x plak (= 40 gram) Goudse volvette kaas (48+)	12
1 beker (= 200 ml) volle melk of volle yoghurt	8

In de loop van de middag (indien gewenst)

1 portie fruit	-
1 glas frisdrank/vruchtensap	-

Warme maaltijd

1 portie (= 100 gram) mager vlees RAUW gewogen	3
bijv.: biefstuk, biefstuktartaar, rosbeef, sukadelap, kipfilet, kalkoenfilet, lever, ossenhaas, tong/gebakken in	
25 gram roomboter/	20
margarine + jus hiervan gebruiken	
1 portie groente, onaangemaakt	-
1 portie gekookte aardappels/rijst/pasta	-
1 schaaltje (= 200 ml) volle yoghurt of volle vanillevla	8

In de loop van de avond

1 glas frisdrank of vruchtensap (indien gewenst)	-
4 blokjes (= 40 gram) Goudse volvette kaas (48+)	12
Totaal	100 gram

Tip: Weeg de benodigde hoeveelheid roomboter/margarine voor 1 dag tegelijk af.

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, Ensini/Enlive.
- Fruit (geen avocado) en appelmoes.
- Onaangemaakte groente/rauwkost.
- 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. Echter chocoladeproducten notenpasta's, pindakaas en kokosbrood zijn NIET vrij te gebruiken en kunnen alleen in het dieet worden opgenomen als het in de 100 gram ingebouwd is.
- Suiker, zuurtjes, pepermint en drop (geen Engelse drop).

Variatielijst bij dieet voor vetbalans

Voedingsmiddel	Gram vet
1 beker volle melk (200 ml)	8
1 beker halfvolle melk (200 ml)	3
1 beker volle yoghurt/volle vla (200 ml)	6
1 beker magere yoghurt (200 ml)	-
1 schaalkje volle kwark (200 ml)	22
1 beker sojamelk Alpro (200 ml)	4,2
soja Yofu of soja dessert (Alpro) (200 ml)	4,0
25 ml slagroom	9
1 snee brood	0,7
1 snee ontbijtkoek	-
1 plak Goudse kaas (20 g) volvet (48+)	6
20 gram geitenkaas (pakje Proserina/Winssener)	3,5
1 plak magere vleeswaren	1
1 gekookt ei	5
pindakaas voor 1 snee (15 gram)	8
hazelnootpasta voor 1 snee (15 gram)	5,5
kokosbrood voor 1 snee (15 gram)	4,5
5 gram (dieet)margarine of boter (ook op sojabasis)	4
5 gram olie voor bakken/ braden	5
5 gram mayonaise	4
5 gram fritessaus	2
tahoe of tempeh (100 gram)	7
vegetarische schnitzel (100 gram)	17
vegetarische hamburger (100 gram)	6
1 pakje Ensure plus/ Fresh/ Enrich (200 ml)	10
1 pakje Nutridrink (multi fibre)/Fortifresh	11,5
25 gram chocolade (melk of puur)	8
1 biscuitje	1
noten (pinda's en cashewnoten) (50 gram)	25