



# Vettabel

## Tabel met vetgehaltes van voedingsmiddelen

Inlegvel bij de brochure 'Het gebruik van pancreasenzymen'.  
Hiermee kunt u de hoeveelheid vet in uw voeding berekenen.

Onderstaande tabel is een overzicht van voedingsmiddelen die vet bevatten. Hiermee kunt u berekenen hoeveel vet er in uw maaltijd of tussenmaaltijd zit. Zo kunt u zelf bepalen hoeveel pancreasenzympreparaten u per (tussen)maaltijd nodig heeft. Het advies is om per 1 gram vet 1000-2000 eenheden lipase te gebruiken. Per persoon kan dit afwijken.

Voor soorten enzympreparaten: zie de brochure 'Het gebruik van pancreasenzymen'.  
Op de laatste bladzijde van deze Vettabel leggen we u uit hoe u de hoeveelheid vet kunt berekenen.

## Bij welke voedingsmiddelen heeft u geen enzymen nodig?

Bij voedingsmiddelen die geen vet (en/of eiwit) bevatten, is het niet nodig enzymen in te nemen. Voorbeelden hiervan zijn:

- Fruit en vruchtensap
- Frisdrank, (vruchten-)limonades
- Thee, koffie zonder melk
- Bouillon
- Harde snoepsoorten, zoals lolly's, pepermunt, zuurtjes
- Kauwgom, winegums, drop

## Tabel met het aantal grammen vet per voedingsmiddel

Voedingsmiddel	eenheid/gewicht	Vet (gram)
Brood, volkoren, bruin of wit	1 snee, 35 g	1
broodje, wit, tarwe	1 stuks, 50 g	2
ontbijtkoek	1 plak, 25 g	0
knäckebröd / volkorenbeschuit	1 stuks, 10 g	1
knäckebröd light	1 stuks, 5 g	0
beschuit	1 stuks, 10 g	0
croissant	1 stuks, 40 g	8

Patiënteninformatie wordt met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie.

U kunt aan deze uitgave geen rechten ontleen.

© Gelre ziekenhuizen  
www.gelreziekenhuizen.nl



Voedingsmiddel	eenheid/gewicht	Vet (gram)
muesli, naturel of met vruchten	1 eetlepel, 10 g	1
muesli, met noten of chocolade	1 eetlepel, 10 g	2
<b>Besmeerd met</b>		
halvarine	5 g	2
halvarine, dik	10 g	4
margarine, roomboter	5 g	4
margarine, roomboter, dik	10 g	8
<b>Soorten beleg</b>		
<b>kaas</b> volvet, 48+	voor 1 snee 20 gram	6
kaas, 30+	voor 1 snee 20 gram	4
smeerkaas volvet, 40+	voor 1 snee 15 gram	3
smeerkaas mager, 20+	voor 1 snee 15 gram	1
<b>vleeswaren</b> , vet (worstsoorten)	voor 1 snee 15 gram	4
vleeswaren, mager: ham, rollade, kipfilet, rookvlees, fricandeau, rosbief	voor 1 snee 15 gram	1
<b>pindakaas</b>	voor 1 snee 15 gram	9
pindakaas, light	voor 1 snee 15 gram	6
<b>hazelnootpasta</b>	voor 1 snee 15 gram	5
<b>chocolade</b> hagelslag, puur, melk, wit	voor 1 snee 15 gram	2
chocopasta, puur, melk, wit	voor 1 snee 15 gram	6
<b>kokosbrood</b>	voor 1 snee 15 gram	4
<b>jam</b> , vruchtenhagel, stroop, honing	voor 1 snee 15 gram	0
<b>ei</b> , gekookt	1 stuks	4
ei, gebakken	1 stuks	9



Voedingsmiddel	eenheid/gewicht	Vet (gram)
<b>Melk, vol</b>	1 beker, 250 ml	9
melk, vol	1 kleine beker, 200 ml	7
melk, halfvol	1 beker, 250 ml	4
melk, halfvol	1 kleine beker, 200 ml	3
karnemelk	1 beker, 250 ml	1
karnemelk	1 kleine beker, 200 ml	0
chocolademelk, vol	1 beker, 250 ml	8
chocolademelk, vol	1 kleine beker, 200 ml	6
chocolademelk, mager	1 beker, 200-250 ml	1
Optimel Drink	1 beker, 200-250 ml	0
Vifit Drink	1 beker, 200-250 ml	2
Vifit Drink 0%	1 beker, 200-250 ml	0
yoghurt, vol	1 schaaltje, 150 ml	4
yoghurt, mager	1 schaaltje, 150 ml	0
vla, vol	1 schaaltje, 150 ml	4
roomijs	2 bolletjes, 100 g	14
yoghurtijs	2 bolletjes, 100 g	2
chocolademousse	1 bakje, 60 g	4
tiramisu	1 portie, 115 g	12
Fruit, gemiddeld	1 portie	0
Avocado, halve	90 g	18
<b>Vlees, bereid</b>		
biefstuk, runderlap	1 portie, 100 g	3
kipfilet	1 portie, 100 g	4
hamlap	1 portie, 100 g	5
blinde vink, ribkarbonade, sukadelap	1 portie, 75 g	5
entrecôte, kip zonder vel	1 portie, 100 g	8
hamburger	1 stuks, 70 g	13
slavink	1 stuks, 80 g	15
gehaktbal	1 stuks, 80 g	18

Patiënteninformatie wordt met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie.

U kunt aan deze uitgave geen rechten ontleen.

© Gelre ziekenhuizen  
www.gelreziekenhuizen.nl



Voedingsmiddel	eenheid/gewicht	Vet (gram)
spek, mager	1 portie, 75 g	26
spek, vet	1 portie, 75 g	34
rookworst	1 stuks, 100 g	30
<b>Vis</b>		
witte vis, mager, gestoofd	1 portie, 100 g	1
tilapia, gestoofd	1 portie, 100 g	3
schol, kabeljauw, tilapia, gebakken	1 portie, 100 g	11
kibbeling	1 portie, 145 g	18
makreel, gerookt/gestoomd	voor 1 snee, 40 g	11
paling, gerookt	op toastje, 10 g	2
paling, gestoofd	1 portie, 120 g	15
vissticks	4 stuks, 100 g	13
zalm, gegrild	1 portie, 100 g	14
<b>Jus</b>		
Jus, mager	1 sauslepel, 25 g	6
jus, gemiddeld vet	1 sauslepel, 25 g	12
jus, vet	1 sauslepel, 25 g	18
currysaus	1 eetlepel, 25g	0
fritessaus	1 sauslepel, 25 g	9
mayonaise	1 eetlepel, 20 g	15
<b>Aardappelen, rijst, witte pasta</b>		
aardappelen, gebakken	1 opscheplepel, 50 g	2
frites	1 zakje/bakje, 50 g	22
nasi, bami	1 opscheplepel, 50 g	2
lasagne (met vlees en saus)	200 g	15
pizza (met o.a. kaas)	350 gram	43
pizza (met vlees/vis)	350 gram	35



Voedingsmiddel	eenheid/gewicht	Vet (gram)
<b>Groenten</b> zonder saus	1 opscheplepel, 50 g	0
groenten, à la crème	1 opscheplepel, 50 g	2
<b>Tussendoor, hartig</b>		
borrelnootjes	1 handje, 25 g	8
pinda's	1 eetlepel, 20 g	10
studentenhaver	1 eetlepel, 20 g	7
chips	1 handje, 10 g	3
chips	1 klein zakje, 30 g	10
chips, light	1 handje, 10 g	2
japanse mix	1 handje, 10 g	1
popcorn	1 bakje, 50 g	2
kaas, volvet	1 blokje, 20 g	6
brie of kruidenkaas	op toastje, 10 g	3
filet américain	op toastje, 10 g	2
salade	op toastje, 15 g	3
worst	1 plakje, 15 g	4
minipizza	100 g	10
saucijzenbroodje	1 stuks, 70 g	17
worstenbroodje	1 stuks, 75 g	16
frikandel	1 stuks, 75 g	15
bitterballen	1 stuks, 15 g	3
kroket	1 stuks, 65 g	9
loempia	1 stuks, 150 g	12
hartige taart van bladerdeeg	1 punt, 175 g	31
<b>Tussendoor, zoet</b>		
biscuitje	1 stuks, 5 g	1
biscuitje, chocolade, Digestive	1 stuks, 15 g	3
koekje, speculaas, krakeling	1 stuks, 10 g	2



Voedingsmiddel	eenheid/gewicht	Vet (gram)
kokosmakroon	1 stuks, 50 g	11
eierkoek	1 stuks, 30 g	1
EverGreen	1 stuks, 20 g	2
Sultana, zoet	1 stuks, 13 g	1
stroopwafel	1 stuks, 40 g	8
cake	1 plak, 30 g	7
boterkoek	1 blokje, 20 g	4
gevulde koek	1 stuks, 60 g	9
koffiebroodje	1 stuks, 75 g	7
banketstaaf	stukje, 25 g	6
appelbol, appelcarré	1 stuks, 170 g	32
appelflap	1 stuks, 100 g	22
appeltaart	1 punt, 100 g	11
kruimelvlaai	1 punt, 110 g	8
kwarktaart	1 punt, 115 g	13
mokkataart	1 punt, 100 g	25
moorkop	1 stuks, 65 g	16
tompouce	1 stuks, 100 g	14
slagroomtaart	1 punt, 100 g	18
chocolade, melk, puur	1 stuks, 50 g	16
Bounty, klein	1 stuks, 15 g	4
Bounty, reep	1 stuks, 55 g	14
Mars, klein	1 stuks, 20 g	3
Mars, reep	1 stuks, 60 g	10
Milky way, klein	1 stuks, 15 g	2
Milky way, reep	1 stuks, 25 g	4
Snickers, klein	1 stuks, 20 g	5
Snickers, reep	1 stuks, 60 g	16
oliebol	1 stuks, 65 g	4
drop, alle soorten		0



## Drinkvoeding

Er zijn diverse merken, soorten en inhoudsmaten verkrijgbaar.

Raadpleeg voor de hoeveelheid vet de verpakking van het product of raadpleeg uw diëtist.

Voedingsmiddel	eenheid/gewicht	Vet (gram)
energierijke eiwitrijke drinkvoeding	1 flesje, 200 ml	11
energierijke drinkvoeding op melk-/yoghurtbasis	1 flesje, 200 ml	12
energierijke drinkvoeding op sapbasis	1 flesje, 200 ml	0

## Sondevoeding

Voedingsmiddel	eenheid/gewicht	Vet (gram)
sondevoeding, melkbasis	1000 ml	39
sondevoeding, melkbasis met vezels	1000 ml	39
sondevoeding, melkbasis, eiwitverrijkt	1000 ml	49
sondevoeding, melkbasis, energieverrijkt	1000 ml	58
sondevoeding, sojabasis	1000 ml	39
sondevoeding, melkbasis, geconcentreerd	500 ml	50



## Voorbeelden van het berekenen van de hoeveelheid vet in maaltijden en de hoeveelheid enzymsuppletie

Ontbijt	Gram vet
2 sneetjes brood	2
besmeerd met margarine	8
belegd met 1x kaas, 48+	6
belegd met 1x jam of stroop	0
1 kleine beker volle melk (200 ml)	7
Totaal:	23
Benodigde enzymen	2-5 LD capsules of 1-2 HD capsules

Tussendoor	Gram vet
1 flesje energierijke drinkvoeding (melkbasis)	12
1 stroopwafel (40 g)	8
totaal:	20
Benodigde enzymen	2-4 LD capsules of 1-2 HD capsules





Warme maaltijd	Gram vet
1 schouderkarbonade (85 g)	15
1 lepel jus, gemiddeld vet (25 g)	12
4 opscheplepels groente (200 g)	0
4 opscheplepels gebakken aardappelen (200 g)	10
1 eetlepel mayonaise (20 g)	15
1 schaaltje vanillevla (150 ml)	4
totaal:	56
Benodigde enzymen	6-11 LD capsules of 3-5 HD capsules

LD: laag gedoseerd preparaat (10.000 EH lipase)

HD: hoog gedoseerd preparaat (25.000 EH lipase)

Patiënteninformatie wordt met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie.

U kunt aan deze uitgave geen rechten ontlenen.

© Gelre ziekenhuizen  
www.gelreziekenhuizen.nl