

Vetbalans voor een kleine eter

Uw specialist heeft een vetbalans met u afgesproken. Tijdens een vetbalans volgt u een dieet met een constante hoeveelheid vet (= een vetconstantdieet). Daarnaast verzamelt u de laatste drie dagen ontlasting. Door de hoeveelheid vet in de voeding en de hoeveelheid vet in de ontlasting met elkaar te vergelijken kan de specialist bekijken of dit met elkaar in overeenstemming is.

Vorbereiding

Het dieet moet u vijf dagen achter elkaar volgen. De ontlasting van de eerste twee dagen verzamel u niet. De ontlasting van de volgende drie dagen moet u **per dag** bewaren in speciale potten. Deze potten kunt u afhalen bij de bloedafname laboratoria in Gelre ziekenhuizen Apeldoorn en Zutphen (zie bereikbaarheid).

Inleveren

- Na de vijfde dag kunt u stoppen met het volgen van het dieet. U levert dan alle potten in één keer in bij de balie van bloedafname laboratorium samen met het aanvraagformulier.
- Noteer op alle potten uw naam, geboortedatum en datum van verzamelen.
- Vermeld op het aanvraagformulier welk dieet u heeft gevolgd (dieet voor kleine eter of voor grote eter).
- Heeft u een dag geen ontlasting? Dan schrijft u dit op de betreffende pot. U levert dan één lege en twee potten met ontlasting in.
- Heeft u een dag meer ontlasting dan in de pot verzameld kan worden? Gebruik dan een extra pot van het ziekenhuis voor de overige ontlasting. Gebruik hiervoor alleen de potten van het ziekenhuis. Dit betekent dat u de extra pot moet halen in het ziekenhuis. Noteer duidelijk op de tweede pot naast uw naam, geboortedatum en datum van verzamelen dat het om de tweede pot van die betreffende dag gaat.

Uitslag

De uitslag gaat naar de aanvragend arts. U kunt bij hem/haar na ongeveer 15 werkdagen naar de uitslag informeren.

Dieetinstructies

Alles wat in grammen of in ml (milliliters) staat aangegeven, **moet** u dagelijks gebruiken. Weeg en meet 's morgens deze producten. Alles wat **niet** onder 'vrij toegestaan' is vermeld, mag u deze dagen **niet** gebruiken. Wanneer u klaar bent met de vetbalans kunt u uw oude eetgewoonten weer gaan volgen. Zie voorbeeldmenu blz. 3.

Bereidingswijze vlees

Tijdens deze vijf dagen moet u het vlees voor de vetbalans apart klaarmaken met de afgewogen hoeveelheid boter of margarine. U moet alle jus moet opeten!

De volgende producten bevatten vet en moet u dagelijks gebruiken en afwegen:

140	gram bruinbrood (= ± 4 sneetjes)
20	gram roomboter voor op het brood (geen andere botersoorten, deze bevatten niet de juiste hoeveelheid vet)
80	gram 48+ kaas voor op brood of uit het vuistje
15	gram mager vleeswaar: rookvlees, rosbief, fricandeau, magere achter- of schouderham, kiprollade of runderlever
100	gram mager vlees (rauw gewogen) voor de warme maaltijd soorten: biefstuk, rosbief, varkenshaas, varkensfricandeau, kipfilet of biefstuk-tartaar
15	gram roomboter voor de bereiding van het vlees van de warme maaltijd (geen bak- en braadvet, geen olie)
300	ml volle melk of volle yoghurt
150	ml volle vla of volle yoghurt

Vrij toegestaan:

- gekookte aardappelen, rijst, macaroni, mie, spaghetti (zonder saus of margarine of olie)
- groenten, rauw en gekookt zonder sausjes of margarine, alle soorten vers, diepvries of blik zijn toegestaan, behalve diepvriesgroenten à la crème
- alle fruitsoorten, **behalve** avocado en druiven
- alle vruchtensappen zoals appelsap, sinaasappelsap, druivensap, tweedrank en ananassap
- frisdranken zoals sinas, cassis, 7-Up, cola, tonic, mineraalwater, alle soorten ranja
- zwarte koffie, thee en water
- suiker, pepermunt, zuurtjes, rang, drop: zwarte soorten zoals muntdrop, kokindjes enz., geen engels drop
- jam, marmelade, halva-jam, honing en vruchtenhagelslag
- suiker, zout, azijn, kruiden en specerijen.

Vragen en bereikbaarheid

- Heeft u vragen over het verzamelen van uw ontlasting?
Neem dan contact op met het laboratorium:

Eurofins Gelre Apeldoorn Bloedafname laboratorium route 3 Albert Schweitzerlaan 31 7334 DZ Apeldoorn Telefoon: 055 - 581 18 16	Eurofins Gelre Zutphen Bloedafname laboratorium route 125 Den Elterweg 77 7207 AE Zutphen Telefoon: 0575 – 592 26 08
--	--

- Heeft u vragen over het vetconstante dieet?
 Neem dan op werkdagen contact op met afdeling Diëtetiek:
 - Apeldoorn, tel: 055 - 581 80 80
 - Zutphen, tel: 0575 – 592 487

Voorbeeld van een dagmenu met 77 gram vet per dag:

	grammen vet
Ontbijt	
2 sneden bruinbrood (2 x 35 gram)	1,5
besmeren met roomboter (2 x 5 gram)	8,5
1 plak 48+ kaas (20 gram)	6,5
vrij toegestaan zoet beleg, zie blz. 2	0
thee en/of koffie evt. met suiker, zonder melk	0
In de loop van de morgen	
thee en/of koffie evt. met suiker, zonder melk	0
Tweede broodmaaltijd	
2 sneden bruin- of volkoren- of witbrood (2 x 35 gram)	1,5
besmeren met margarine of roomboter (2 x 5 gram)	8,5
1 plak 48+ kaas (20 gram)	6,5
1 plak magere vleeswaren, zie blz. 2 (15 gram)	0,5
vrij toegestaan zoet beleg, zie blz. 2	0
1 glas volle melk of volle yoghurt (150 ml)	5,0
thee en/of koffie	0
In de loop van de middag	
eventueel fruit	0
thee en/of koffie evt. met suiker zonder melk	0
1 glas volle melk of volle yoghurt (150 ml)	5,0
Warme maaltijd	
100 gram mager vlees, rauw gewogen	3,0
soorten zie blz. 2	
15 gram roomboter (voor de bereiding van het vlees)	12,5
met bouillon, water en evt. kruiden voor de jus	0
een portie gekookte groente, zie blz. 2	0
eventueel rauwkost, evt. met (kruiden)azijn	0
gekookte aardappelen of vervanging, zie blz. 2	0
1 schaalte volle vla of volle yoghurt (150 ml)	5,0
In de loop van de avond	
thee en/of koffie evt. met suiker, zonder melk	0
eventueel fruit	0
3 blokjes 48+ kaas (totaal 40 gram)	<u>13,0</u>
Totaal aantal grammen:	77,0