

# Vettabel, behorend bij brochure ‘Het gebruik van pancreasenzymen’

In deze brochure vindt u een tabel met vetgehaltenes van voedingsmiddelen. Hiermee kunt u de hoeveelheid vet in uw voeding berekenen. De 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 hebt. Het advies is om per 1 gram vet 1000-2000 eenheden lipase te gebruiken. Per persoon kan dit afwijken.

Voor soorten enzympreparaten; zie pagina 2 van de brochure ‘Het gebruik van pancreasenzymen’. Op de laatste bladzijde leggen we uit hoe u de hoeveelheid vet kunt berekenen.

## Bij welke voedingsmiddelen hebt 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 lollies, pepermint, zuurtjes
- Kauwgom, winegums, drop

Tabel met de hoeveelheid gram vet per voedingsmiddel		
Voedingsmiddel (gram)	eenheid/gewicht	Vet
<b>Brood(produkten)</b>		
Brood, volkoren, bruin of witbroodje, wit, tarwe	1 snee, 35 g	1
Ontbijtkoek	1 stuks, 50 g	2
knäckebröd / volkorenbeschuit	1 plak, 25 g	0
knäckebröd light	1 stuks, 10 g	1
beschuit	1 stuks, 5 g	0
croissant	1 stuks, 10 g	0
muesli, naturel of met vruchten	1 stuks, 40 g	8
	1 eetlepel, 10 g	1

Tabel met de hoeveelheid gram vet per voedingsmiddel		
Voedingsmiddel (gram)	eenheid/gewicht	Vet
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>Belegsoorten</b>		
<b>kaas volvet, 48+</b>	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, vet (worstsoorten)</b>	voor 1 snee 15 gram	4
vleeswaren, mager *	voor 1 snee 15 gram	1
* ham, rollade, kipfilet, rookvlees, fricandeau, rosbeef		
<b>Pindakaas</b>	voor 1 snee 15 gram	9
pindakaas, light	voor 1 snee 15 gram	6
hazelnootpasta	voor 1 snee 15 gram	5
chocoladehagelslag, puur, melk,	voor 1 snee 15 gram	2
witchochopasta, puur, melk, wit	voor 1 snee 15 gram	6
<b>jam</b> , vruchtenhagel, stroop, honing	voor 1 snee 15 gram	0
<b>ei</b> , gekookt	1 stuks	4
ei, gebakken	1 stuks	9
<b>Melkdranken</b>		
<b>Melk</b> , vol	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
<b>Melk desserts</b>		
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

Tabel met de hoeveelheid gram vet per voedingsmiddel		
Voedingsmiddel (gram)	eenheid/gewicht	Vet
tiramisu	1 portie, 115 g	12
<b>Fruit</b>		
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
entrecote, 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
spek, mager	1 portie, 75 g	26
spek, vet	1 portie, 75 g	34
rookworst	1 stuk, 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 en sauzen</b>		
Jus, mager	1 sauslepel, 25 g	6
jus, gemiddeld vet	1 sauslepel, 25 g	12
jus, vet	1 sauslepel, 25 g	18
currysous	1 eetlepel, 25g	0
fritessaus	1 sauslepel, 25 g	9
mayonaise	1 eetlepel, 20 g	15
<b>Aardappelen e.d.</b>		
Aardappelen, rijst, witte pasta	1 opscheplepel, 50 g	0
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

Tabel met de hoeveelheid gram vet per voedingsmiddel		
Voedingsmiddel (gram)	eenheid/gewicht	Vet
<b>Groenten</b>		
Groenten zonder saus	1 opscheplepel, 50 g	0
groenten, a 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 americain	op toastje, 10 g	2
salade	op toastje, 15 g	3
worst	1 plakje, 15 g	4
minipizza	100 g	10
saucijzenbroodje	1 stuk, 70 g	17
worstenbroodje	1 stuk, 75 g	16
frikadel	1 stuk, 75 g	15
bitterballen	1 stuk, 15 g	3
kroket	1 stuk, 65 g	9
loempia	1 stuk, 150 g	12
hartige taart van bladerdeeg	1 punt, 175 g	31
<b>Tussendoor, zoet</b>		
Biscuitje	1 stuk, 5 g	1
biscuitje, chocolade, Digestive	1 stuk, 15 g	3
koekje, speculaas, krakeling	1 stuk, 10 g	2
kokosmakroon	1 stuk, 50 g	11
eierkoek	1 stuk, 30 g	1
EverGreen	1 stuk, 20 g	2
Sultana, zoet	1 stuk, 13 g	1
stroopwafel	1 stuk, 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 stuk, 170 g	32
appelflap	1 stuk, 100 g	22
appeltaart	1 punt, 100 g	11
kruimelvlaai	1 punt, 110 g	8

Tabel met de hoeveelheid gram vet per voedingsmiddel		
Voedingsmiddel (gram)	eenheid/gewicht	Vet
kwarktaart	1 punt, 115 g	13
mokkataart	1 punt, 100 g	25
moorkop	1 stuk, 65 g	16
tompouce	1 stuk, 100 g	14
slagroomtaart	1 punt, 100 g	18
chocolade, melk, puur	stuk, 50 g	16
Bounty, klein	1 stuk, 15 g	4
Bounty, reep	1 stuk, 55 g	14
Mars, klein	1 stuk, 20 g	3
Mars, reep	1 stuk, 60 g	10
Milky way, klein	1 stuk, 15 g	2
Milky way, reep	1 stuk, 25 g	4
Snickers, klein	1 stuk, 20 g	5
Snickers, reep	1 stuk, 60 g	16
oliebol	1 stuk, 65 g	4
drop, alle soorten		0
<b>Drinkvoeding</b>		
Er zijn diverse merken, soorten en inhoudsmaten verkrijgbaar. Raadpleeg voor de hoeveelheid vet de verpakking van het product of raadpleeg uw diëtist.		
energierijke eiwitrijke drinkvoeding	1 flesje, 200 ml	11
energierijke drinkvoeding **	1 flesje, 200 ml	12
<i>**op melk/yoghurt basis</i>		
energierijke drinkvoeding ** *	1 flesje, 200 ml	0
<i>***op sap basis</i>		
<b>Sondevoeding</b>		
sondevoeding, melkbasis	1000 ml	39
sondevoeding, melkbasis met vezels	1000 ml	39
sondevoeding, melkbasis, eiwitverrijkt	1000 ml	49
sondevoeding, melkbasis, energieverrijkt	1000 ml 1000 ml	58 39
sondevoeding, sojabasis		
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 schaalte 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)

CHIODAZ, oktober 2013

Bron; Nevo-online 2011/3.0 (RIVM), Eettabel 2011 (Voedingscentrum).