

Vetbalans: dieet en ontlasting verzamelen

De verwachting is dat er te veel vet in uw ontlasting zit. Daarom wordt binnenkort bij u een vetbalans gedaan. Voor dit onderzoek volgt u 6 dagen lang een vetrijk dieet. In de laatste 3 dagen van het dieet verzamelt u uw ontlasting.

Dieet

U start met een vetrijk dieet. Het gaat erom dat u gedurende zes dagen precies 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 producten wilt afwisselen. In dat geval kunt u keuzes maken uit de 'variatielijst' en berekenen hoe u tot 100 gram vet per dag komt.

Onderzoek

Op de vierde, vijfde en zesde dag van het vetrijk dieet verzamelt u ontlasting. De ontlasting bewaart u in een plastic emmer. Deze emmer krijgt u op de polikliniek Maag- darm- en leverziekten (receptie Q). U laat de emmer wegen bij het laboratorium (polikliniek receptie P, 1e etage) voordat u begint met het verzamelen. De emmer gebruikt u als wc op de verzameldagen. U kunt hiervoor de emmer in het toilet plaatsen. Het is belangrijk dat er geen toiletpapier of urine in de emmer komt. Vrouwen kunnen eventueel gebruik maken van een plastuit. De emmer met ontlasting moet u koel bewaren.

Voordat u de emmer inlevert bij het laboratorium, schrijft u de volgende gegevens op het etiket:

- Naam patiënt
- Patiëntnummer
- Naam behandelend arts
- Startdatum verzameling
- Einddatum verzameling
- Als u MCT (Medium Chain Triglycerides) gebruikt, schrijft u dit ook op het etiket.

Vragen

Bij vragen over het onderzoek kunt u bellen met polikliniek Maag-, darm- en leverziekten (MDL), receptie Q, via telefoonnummer (020) 444 1125. Vragen over het dieet kunt u stellen aan afdeling Diëtetiek en voedingswetenschappen via telefoonnummer (020) 444 3410.

Vetrijk dieet voor vetbalans (zes dagen)

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

In de loop van de ochtend (optioneel)

1 portie fruit	-
Drinken (zie lijst vrij te gebruiken voedingsmiddelen)	-

Lunch

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

In de loop van de middag (optioneel)

1 portie fruit	-
Drinken (zie lijst vrij te gebruiken voedingsmiddelen)	-

Warme maaltijd

100 gram mager vlees <u>rauw</u> (nog niet gebakken) gewogen	3
bijvoorbeeld: biefstuk, biefstukartaar, rosbief, kipfilet, kalkoenfilet, lever, ossenhaas.	
gebakken in 25 gram roomboter/margarine + jus gebruiken	20
1 portie groente, zonder saus	-
1 portie gekookte aardappels/rijst/pasta (zonder olijfolie)	-
200 ml volle yoghurt of volle vanillevla	8

In de loop van de avond

Drinken (zie lijst vrij te gebruiken voedingsmiddelen)	-
40 gram Goudse volvette kaas (48+)	12

Totaal **100 gram**

Tips:

- Weeg de hoeveelheid roomboter/margarine die u in 1 dag nodig heeft 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:

- Dranken: Thee/koffie zonder koffiemelk (bron)water, limonade, (light) frisdrank, vruchtensappen, alcoholische dranken, drinkvoeding op sabbasis.
- Fruit (geen avocado) en appelmoes.
- Groente/rauwkost zonder saus of dressing.
- 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.

Let op: chocoladeproducten, notenpasta's, pindakaas en kokosbrood zijn niet vrij te gebruiken. Deze producten kunnen alleen gebruikt worden als ze in de totale hoeveelheid vet van 100 gram zijn opgenomen.

- Suiker, zuurtjes, pepermint en drop (geen Engelse drop).

Variatielijst bij vetrijk dieet

Voedingsmiddel	Gram vet
200 ml volle melk	8
200 ml halfvolle melk	3
200 ml volle yoghurt/volle vla	6
200 ml magere yoghurt	-
200 ml volle kwark	22
200 ml sojamelk Alpro	4,2
200 ml soja Yofu of soja dessert (Alpro)	4,0
25 ml slagroom	9
1 snee brood	0,7
1 volkoren cracker (Wasa)	0,2
1 snee ontbijtkoek (30 gram)	0,5
20 gram Goudse kaas volvet (48+)	6
20 gram geitenkaas (pakje Proserina/Winssener)	3,5
20 gram magere vleeswaren (kipfilet, rosbief, rookvlees)	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 flesje Nutridrink, Nutridrink Compact of Protein	11,5
25 gram chocolade (melk of puur)	8
1 biscuitje	1
noten (pinda's en cashewnoten) (50 gram)	25