



VETARM DIEET

1. Algemeen

Een vetarme voeding kan opgestart worden in bepaalde situaties, bijvoorbeeld:

- bij een ERCP (onderzoek van galwegen en pancreaskanaal);
- bij galstenen; choledocolithiase, cholecystitis
- bij levercirrose;
- bij pancreatitis

In deze gevallen kan het aangeraden zijn een dieet te volgen met zo weinig mogelijk vetten.

2. Dieet

Het doel van dit dieet is het gebruik van voedingsvetten te beperken of zelfs bijna helemaal uit te sluiten.

Algemene richtlijnen:

- Maak gebruik van magere producten (magere zuivelproducten, mager(e) vlees(waren), magere kaas,...)
- Probeer zo licht mogelijk te koken
 - o Kies magere producten
 - o Gebruik zo weinig mogelijk bereidingsvet
 - o Bereidingswijzen die geschikt zijn voor vlees, vis, vervangproducten:
 - Braden, grillen, koken, stomen, pochieren, in papillot, stoven of bakken met weinig vetstof (max. 1 eetlepel per dag).
 - o Vermijd gefrituurde gerechten
- Vermijd het gebruik van alcohol



3. Variatielijst

Bij voorkeur	Te mijden
Vocht	



Bij voorkeur	Te mijden
Lichte koffie of thee Water (bruis en plat) Koolzuurhoudende dranken (bv. cola, fanta, sprite, ook light- en zerovarianten) Fruitsappen Groentesappen Vetarme bouillon	Sterke koffie of thee Alle alcoholische dranken
Brood en andere graanproducten	
Wit-, licht bruin brood, cracotte (wit, volkoren, vital)	beschuit (wit, volkoren), crackers (wit, voltarwe), aperitief toast, croissants, koffiekoeken, rozijnenbrood, suikerbrood, sandwiches, speculoos
Gebak en koek	
peperkoek, rijstwafel, boudoir, meringue	Alle soorten uitgezonderd ← ! Rijstwafel met chocolade
Ontbijtgranen	
cornflakes natuur, rice krispies, volkoren ontbijtgranen, muesli, havermout	Krokante muesli, cruesli, ontbijtgranen met chocolade, gesuikerde ontbijtgranen
Aardappelen	
gekookt, gestoomd, in de schil, puree met magere melk en/of vetarme bouillon	gebakken aardappelen, frieten, kroketten, gratinbereidingen, puree met volle melk en/of boter, chips, chips light
Deegwaren en bindmiddelen	
Witte of volkoren deegwaren en rijst, couscous <u>Bindmiddelen:</u> Maïzena, zelfrijzende bloem, tarwebloem, aardappelbloem, griesmeel, tapioca, aardappelzetmeel, puddingpoeder	kruimeldeeg, bladerdeeg, sojameel volvet, tarwekiemen kant-en klare rijst- en deegwarenbereidingen zoals lasagne, bami- en nasi goreng,... <u>Bindmiddelen:</u> Chocoladepuddingpoeder Kant-en-klare deegmengsels met boter, ei, margarine, chocolade of kokos
Groenten	



Bij voorkeur	Te mijden
alle soorten niet-bereide groenten: vers, diepvries, en blik bereid zonder vet, magere groentesoep bereid met vetarme bouillon	Alle kant-en-klaar bereide groenten, vers, diepvries of blik Rauwe groenten Moeilijk verteerbare groenten zoals: Ajuin, pepers, augurk, paprika, asperges, spruiten, selder, kolen (witte, rode, savooi), erwten, maïs, schorseneren, rauwkost, Groenten in room- of kaassaus Avocado, gedroogde kikkererwten, gedroogde sojabonen Soep: roomsoepen, kant-en-klare soepen
Fruit en noten	
alle soorten fruit: vers, diepvries, in blik (eigen sap of siroop) kastanje, kiemzaad	Olijven Gedroogd en gekonfijt fruit Alle soorten noten, uitgezonderd ←
Melk en melkproducten	
afgeroomde melk, halfvolle en magere melk, botermelk of karnemelk, sojadrank (verrijkt met calcium) magere koffiemelk (bv. Nutroma) mager melkpoeder paardenmelk magere yoghurt (met of zonder fruit) halfvolle yoghurt sojayoghurt zelfbereide pudding met magere- of halfvolle melk sojapudding flan op basis van magere- of halfvolle melk sorbet, waterijs zelfgemaakte bechamelsaus met magere- en of halfvolle melk en een kleine hoeveelheid van de toegestane bereidingsvetstof	volle melk(-poeder), gecondenseerde melk, koffieroom, geitenmelk volle yoghurt melkbereidingen op basis van volle melk room (ook lightvariant), slagroom, kokosnootmelk in blik roomijs Kant-en-klare bechamelsaus, kaassaus
Kaas	



Bij voorkeur	Te mijden
<p>Max. 1 snee kaas per dag of 2 halve sneetjes magere platte kaas (met of zonder fruit), magere smeerkaas (bv. La vache qui rit light, Maredsous light, Philadelphia light,...), magere harde kaas (bv. Milner, Leerdammer lightlife, Hollandse lightkaas, Maredsous light, Natzareth light, Père Joseph light,...), magere zachte kaas (bv. Camembert light, Ziz light, Chavroux light, Fagotine light, Président light,...), magere kruidenkaas (bv. Boursin light, Philadelphia met kruiden light,...)</p> <p>Brusselse kaas, cottage cheese Magere geraspte kaas (bv. Emmenthaler, light, Breugel 20+,...)</p> <p>Na te kijken op de verpakking: (minder dan 250 Kcal/100 gr.)</p>	<p>Volle platte kaas (met of zonder fruit) vette kaassoorten (vanaf vetgehalte 40+) roomkaas, schimmelkazen, vette smeerkazen, vette kruidenkazen, vette geraspte kaas</p>
Vlees, vleeswaren, wild, gevogelte, vleesvervangers en eieren	



Bij voorkeur	Te mijden
<p><u>mager vers vlees:</u> kalfsvlees: oester, lapje, gebrad, gehakt, stoofvlees paardenvlees: biefstuk, stoofvlees, enz. rundsvlees: steak, tournedos zonder vetrand, rosbeef, gehakt, stoofvlees, ossenhaas, beefburger varkensvlees: haasje, mignonette, gebrad, oester lamsvlees: filet plantaardige vleesvervangers: enkel in niet-geprepareerde vorm</p> <p><u>wild en gevogelte:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- vel en vet steeds verwijderen- roosteren <p>haas, wild konijn, fazant, struisvogel, hert, ree,...</p> <p><u>vleesvervangers</u> tofu, tempé, quorn</p> <p><u>magere vleeswaren:</u> filet d'Anvers, filet de sax, gekookte ham, kalkoenham, kippenwit, gerookt paardenvlees, filet américain puur, casselerrib</p> <p>gekookt ei, omelet (max 2 eieren per week!) wit van ei (eigelijk zoveel mogelijk beperken)</p>	<p><u>vet vers vlees:</u> vet vlees van kalf, rund of varken: varkensgehakt, braadworst, entrecote, karbonade, spek, ribbetjes, kotelet orgaanvlees vet lamsvlees gepaneerd vlees (bv cordon bleu) plantaardige vleesvervangers: gepaneerde en bereide soorten</p> <p><u>wild en gevogelte:</u> gefrituurde gevogelte bereidingen</p> <p>Gans, duif en eend</p> <p><u>vleesvervangers</u> Gepaneerde vleesvervangers, groenteburgers</p> <p><u>vette vleeswaren:</u> bacon, gerookte ham, kop, vleesbrood, salami, filet américain bereid, paté, worstsoorten, gehaktsoorten, vleespasteien, vleessalades</p>
Vis, schaal- en schelpdieren	



Bij voorkeur	Te mijden
<p><u>magere verse vissoorten:</u> Alaska pollak, kabeljauw, koolvis, mosselen, rog, roodbaars, schar, schelvis, schol, snoek, surimi, tong, tonijn natuur, wijting, zeeduivel, zeewolf, witte heilbot</p> <p><u>beperkt gebruik van:</u> grijze garnalen, rivierkreeft, zeekreeft, krab, oester, St.-Jacobsschelp</p> <p><u>visconserven:</u> Krab - tonijn in eigen nat in blik</p> <p><u>bereide vis:</u> /</p>	<p><u>vette verse vissoorten:</u> ansjovis, botervis, forel, haring, heilbot (groenlandse), inktvis, karper, maatjesharing, makreel, rivierpaling, sardienen, tarbot, rivierbaars, zalm, zalmforel, zeebrasem, zeepaling, zwaardvis</p> <p>alle soorten, uitgezonderd ←</p> <p><u>Bereide vis:</u> gebakken, gefrituurde, gerookte, gemarineerde vis, vissalades</p>
Bereidingswijze vlees en vis	
<p>koken, stomen, roosteren, grillen, in papillot, in bakpan zonder boter (bakvel), bakken met weinig vetstof (max 1 eetlepel vetstof per dag te gebruiken)</p>	
Smeer- en bereidingsvetten en sauzen	
<p>Kleine hoeveelheid smeerstof (max. 2 mespuntjes per dag): minarine (bv. Becel minarine, Minelma, Effi, Santane, Spring, Alpro Soja)</p> <p>Bereidingsvet (max. 1 eetlepel per dag): Margarine (bv. Becel, Vitelma) Plantaardige olies (bv. olijfolie, maïsolie, arachideolie, zonnebloemolie,...)</p> <p><u>Sauzen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- dressing en magere vinaigrette, zelfbereide magere slasaus- ontvette vleesjus, magere tomatensaus, magere currysous, magere melksaus	<p>Vermijd grote hoeveelheden vetten en mijd volgende soorten: Goede boter Reuzel Gebruinde margarine Kokosolie, palmolie frituurvet en frituurolie runds- of varkensvet</p> <p><u>Sauzen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- alle kant-en-klare sauzen, mayonaise, cocktailsaus, mosterd, pickels, tartaar,...- Vinaigrette, slasauzen...- roomsauzen, eiersauzen, kaassauzen- botersauzen- slagroom



Bij voorkeur	Te mijden
Suiker, snoep en suikerwaren	
suikers, jam, honing, Luikse stroop, kauwgom	marsepein, chocolade, cacao, pralines, choco, hagelslag, snoep, nougat, speculoos, chips (ook lightvariant) en aanverwanten
Kruiden en specerijen	
Zachte kruiden/smaakmakers <ul style="list-style-type: none">- laurier, peterselie, tijm, nootmuskaat, dragon, basilicum, marjolein, oregano, kaneel, dille, kervel- vanille- vetarme bouillonblokjes- kleine hoeveelheid zout	Pikante/sterke smaakmakers <ul style="list-style-type: none">- azijn,- peper, pilipili, kerrie, gember, kruidnagel, foelie, kappertje, saffraan, tafelzuur- bieslook- mosterd, pickels, Engelse sausen- uitjes, augurken

Heb je nog specifieke vragen aangaande jouw voeding, aarzel dan niet om contact op te nemen met de diëtisten op het nummer 03/880.90.50 of via email: dietisten@hfr.be

Dieetadvies gegeven door: