



ALGEMEEN  
ZIEKENHUIS  
HEILIGE FAMILIE vzw

## VETARM DIEET

### CAMPUS RUMST

'S Herenbaan 172  
2840 Rumst  
03/880.90.50

I:\Voedingsdienst\Dieetafdeling\Algemene dieetafdeling\Diëten\2. Diabete [Dietisten.rumst@azr.be](mailto:Dietisten.rumst@azr.be)  
26.11.2017

Algemeen Ziekenhuis Heilige Familie vzw | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

Tel.: 03/880.90.11 | Fax: 03/880.95.95 | E-mail: [info@hfr.be](mailto:info@hfr.be) | [www.hfr.be](http://www.hfr.be)

I:\Voedingsdienst\Dieetafdeling\Algemene dieetafdeling\Diëten\2. Diabetes\Diabetes + VA.docupdate:  
26.11.2017

**Algemeen Ziekenhuis Heilige Familie vzw | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst**

Maatschappelijke zetel: vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst | vzw RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104  
Tel.: 03/880.90.11 | Fax: 03/880.95.95 | E-mail: [info@hfr.be](mailto:info@hfr.be) | [www.hfr.be](http://www.hfr.be)

## 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
  - Kies magere producten
  - Gebruik zo weinig mogelijk bereidingsvet
  - Bereidingswijzen die geschikt zijn voor vlees, vis, vervangproducten:
    - Braden, grillen, koken, stomen, pocheren, in papillot, stoven of bakken met weinig vetstof (max. 1 eetlepel per dag).
  - Vermijd gefrituurde gerechten
- Vermijd het gebruik van alcohol

**3. VARIATIELIJST**

BIJ VOORKEUR	TE MIJDEN
<b>VOCHT</b>	
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
<b>BROOD EN ANDERE GRAANPRODUCTEN</b>	
Wit-, bruin of volkoren brood, cracotte (wit, volkoren, vital)	beschuit (wit, volkoren), crackers (wit, voltarwe), aperitief toast, croissants, koffiekoeken, rozijnenbrood, suikerbrood, sandwiches, speculoos
<b>GEBAK EN KOEK</b>	
peperkoek, rijstwafel, boudoir, meringue	Alle soorten uitgezonderd ← ! Rijstwafel met chocolade
<b>ONTBIJTGRANEN</b>	
cornflakes natuur, rice krispies, volkoren ontbijtgranen, muesli, havermout	Krokante muesli, cruesli, ontbijtgranen met chocolade, gesuikerde ontbijtgranen
<b>AARDAPPELEN</b>	
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
<b>DEEGWAREN EN BINDMIDDELEN</b>	

<p>Witte of volkoren deegwaren en rijst, couscous</p> <p><u>Bindmiddelen:</u> Maïzena, zelfrijzende bloem, tarwebloem, aardappelbloem, griesmeel, tapioca, aardappelzetmeel, puddingpoeder</p>	<p>kruimeldeeg, bladerdeeg, sojameel volvet, tarwekiemen kant-en klare rijst- en deegwarenbereidingen zoals lasagne, bami- en nasi goreng,...</p> <p><u>Bindmiddelen:</u> Chocoladepuddingpoeder Kant-en-klare deegmengsels met boter, ei, margarine, chocolade of kokos</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### GROENTEN

<p>alle soorten niet-bereide groenten: vers, diepvries, en blik bereid zonder vet, magere groentesoep bereid met vetarme bouillon</p>	<p>Alle kant-en-klaar bereide groenten, vers, diepvries of blik Groenten in room- of kaassaus Avocado Soep: roomsoepen, kant-en-klare soepen</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### FRUIT EN NOTEN

<p>alle soorten fruit: vers, diepvries, in blik (eigen sap of siroop)</p> <p>kastanje, kiemzaad</p>	<p>Olijven Gedroogd en gekonfijt fruit</p> <p>Alle soorten noten, uitgezonderd ←</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------

#### MELK EN MELKPRODUCTEN

<p>afgeroomde melk, halfvolle en magere melk, botermelk of karnemelk, sojadrink (verrijkt met calcium) magere koffiemelk (bv. Nutroma) mager melkpoeder paardenmelk</p> <p>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</p> <p>zelfgemaakte bechamelsaus met magere- en of halfvolle melk en een kleine hoeveelheid van de toegestane bereidingsvetstof</p>	<p>volle melk(-poeder), gecondenseerde melk, koffieroom, geitenmelk</p> <p>volle yoghurt</p> <p>melkbereidingen op basis van volle melk</p> <p>room (ook lichtvariant), slagroom, kokosnootmelk in blik roomijs</p> <p>Kant-en-klare bechamelsaus, kaassaus</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## KAAS

<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,...)  Brusselse kaas, cottage cheese  Magere geraspte kaas (bv. Emmenthaler, light, Breugel 20+,...)  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>
<b>VLEES, VLEESWAREN, WILD, GEVOGELTE, VLEESVERVANGERS EN EIENEN</b>	
<p><u>mager vers vlees:</u>  kalfsvlees: oester, lapje, gebraad, gehakt, stoofvlees  paardenvlees: biefstuk, stoofvlees, enz.  rundsvlees: steak, tournedos zonder vetrand, rosbief, gehakt, stoofvlees, ossenhaas, beefburger  varkensvlees: haasje, mignonette, gebraad, oester  lamsvlees: filet  plantaardige vleesvervangers: enkel in niet-geprepareerde vorm</p> <p><u>wild en gevogelte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vel en vet steeds verwijderen</li> <li>• roosteren</li> </ul> <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 paarden-vlees, 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	
<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, zee-kreeft, 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"> <li>• dressing en magere vinaigrette, zelfbereide magere slasaus</li> <li>• ontvette vleesjus, magere tomatensaus, magere currysaus, magere melksaus</li> </ul>	<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"> <li>• alle kant-en-klare sauzen, mayonaise, cocktailsaus, mosterd, pickels, tartaar,...</li> <li>• Vinaigrette, slasauzen...</li> <li>• roomsauzen, eiersauzen, kaassauzen</li> <li>• botersauzen</li> <li>• slagroom</li> </ul>
SUIER, SNOEP EN SUIKERWAREN	
<p>suikers, jam, honing, Luikse stroop, kauwgom</p>	<p>marsepein, chocolade, cacao, pralines, choco, hagelslag, snoep, nougat, speculoos, chips (ook lightvariant) en aanverwanten</p>



## KRUIDEN EN SPECERIJEN

### Zachte kruiden/smaakmakers

- laurier, peterselie, tijm, nootmuskaat, dragon, basilicum, marjolein, oregano, kaneel, dille, kervel
- vanille
- vetarme bouillonblokjes
- kleine hoeveelheid zout

### Pikante/sterke smaakmakers

- azijn,
- peper, pilipili, kerrie, gember, kruidnagel, foelie, kappertje, saffraan, tafelzuur
- bieslook
- mosterd, pickels, Engelse sausen
- uitjes, augurken