

Diëtetiek

Voedingsadviezen

bij een vetbeperkt dieet

Inleiding

Een vetbeperkte voeding wordt veelal voorgeschreven bij aandoeningen aan bijvoorbeeld de alvleesklier, het maagdarm kanaal of bij galblaasklachten. Een vetbeperkt dieet kan u helpen bij het verminderen of verlichten van klachten. Hoe u reageert op bepaalde voedingsmiddelen, is per persoon verschillend.

Vetten in de voeding

Vetten zijn voedingsstoffen en leveren veel energie, maar bevatten ook essentiële vetzuren en vitamines, zoals vitamine A, D, E en K. Wanneer er gesproken wordt over vet, wordt er vaak als eerste gedacht aan producten zoals olie, margarine en roomboter, echter kunnen producten ook veel vet bevatten zonder dat dit zo duidelijk zichtbaar is, denk hierbij aan 48+ kaas, volle melk of een gevulde koek. Een voeding zonder vet is niet haalbaar omdat vet van nature al in veel voedingsmiddelen zit. Daarnaast heeft vet een aantal belangrijke functies in het lichaam, zo is het een onderdeel van lichaamscellen en het afweersysteem, beschermt het lichaam tegen kou en dient het als isolatie tegen beschadiging van organen en zenuwcellen. Een goede, gevarieerde voeding is belangrijk.

Algemene richtlijnen

- Maak gebruik van vetbeperkte voedingsmiddelen, zoals weergegeven in de onderstaande lijst.
- Geschikte bereidingswijzen zijn koken, stoven, wokken, bakken of braden met weinig boter, margarine of olie. Bij de bereiding van vlees of vis kan een pan met een antiaanbaklaag gebruikt worden, hier is weinig tot geen vet nodig bij de bereiding. Daarnaast kan vlees of vis tevens bereid worden in aluminiumfolie of een braadzak in de oven, Römertopf, airfryer of op de grill.
- Het gerecht neemt extra veel vet op wanneer u bakt bij een lage temperatuur. Wacht bij margarine totdat het schuim er af is en bij olie totdat het begint te dampen.
- Vermijd gebakken en gefrituurde gerechten.

Praktische adviezen voor een vetbeperkte voeding

Broodmaaltijden

- Let op met vette broodsoorten, zoals een croissant of een, koffiebroodje. Verder zijn alle broodsoorten toegestaan.

Vetten

- Kies voor (dieet)halvarine op het brood
- Kies bij het bakken en braden voor een scheutje olijfolie, vloeibaar bak- en braadvet of eventueel weinig boter.
- Vermijd het gebruik van roomboter, frituurvet, rundvet, kokosolie of andere vaste vetten.

Melk, melkproducten en kaas

- Maak vooral gebruik van magere kaassoorten, zoals 20+ of 30+ kaas, jonge of belegen kazen, smeerkaas of Hüttenkäse (cottage cheese).
- Kies voor magere melk en melkproducten, zoals magere yoghurt, magere (vruchten)kwark of karnemelk.
- Vermijd 40+ en volvette jonge-, belegen- en oude kazen, volvette smeerkaas en buitenlandse volvette kazen.
- Vermijd volle melkproducten, zoals volle (chocolade)melk, volle yoghurt, roomkwark en slagroom.
- Gebruik een scheutje magere koffiemelk of room in plaats van de halfvolle of volle variant.

Vlees en vleeswaren

- Kies voor magere vleeswaren op brood, zoals rookvlees, rosbief, runderrollade, achterham, kipfilet, kalkoenfilet, beenham, varkensfricandeau, casselerrib, magere corned beef, grillham, ardennerham, kiprollade, kalkoenfricandeau of filet americain.
- Vermijd vette vleeswaren op brood zoals vet varkensvlees, worstsoorten zoals cervelaatworst, paté, pastei, balkenbrij, bloedworst, spek, boterhamworst en gebraden gehakt.
- Gebruik vooral magere en ongepaneerde vleessoorten, zoals tartaar, runderpoulet, biefstuk, rosbief, magere runderlappen, stooflap, rundergehakt, runderrollade, varkenshaas, hamlap, blinde vink, hachee of goulash.
- Let op met vette, gepaneerde vleeswaren, zoals vet rund-, varkens- en schapenvlees, alle worstsoorten, hamburgers, kroketten, frikandellen en spek.
- Wild en gevogelte, zoals kip, kalkoen, fazant, patrijs zonder vel, wild konijn, haas en ree kunt u gerust gebruiken. Vermijd tam konijn, gans en eend.

Overig beleg

- In principe is al het overige beleg toegestaan, met uitzondering van noten- en chocoladepasta, chocolade boter en pindakaas.

Vis, schaal- en schelpdieren

- Magere, ongepaneerde en niet gebakken vis-, schaal- en schelpdieren zoals kabeljauw, tonijn, schelvis, koolvis, wijting, tong, mosselen, krab, schol en tonijn in gelei zijn toegestaan.
- Vermijd vette, gepaneerde en gebakken vis zoals zalm, makreel, haring, paling, rolmops, bokking, sardientjes, forel en tonijn in olie.

Eieren

- Beperk het gebruik van eieren tot 2-3 eieren per week.
- Kies bij voorkeur voor een gekookt ei in plaats van een gebakken ei.

Jus, saus en dressing

- Kies voor saus gemaakt van magere bouillon, gebonden met bloem of maïzena, magere jus, dressing van azijn met magere yoghurt of magere kwark met kruiden en specerijen.
- Vermijd slasaus, halvanaise, yagonaise, fritessaus, mayonaise, olie, kant-en-klare dressing met olie, vette jus, ragout en sauzen die gebonden zijn met een roux.

Groente en fruit

- Alle groenten zonder boter, margarine of sausjes gemaakt van boter of margarine zijn toegestaan.
- Diepvriesgroente á la crème zijn niet toegestaan.
- Alle soorten fruit zijn toegestaan, m.u.v. avocado.

Aardappelen, rijst en pasta

- Kies voor gekookte aardappelen, puree en stampotten zonder boter of margarine, rijst, macaroni, spaghetti, mie, mihoen of peulvruchten zoals witte of bruine bonen, kikkererwten, linzen etc.
- Vermijd gebakken aardappelen, frites, aardappelkroketten, chips, puree en stampot bereid met boter of margarine.

Tussendoortjes

- Kies als hartig tussendoortje voor zoute stengels (pepsels), zoute biscuits, Japanse mix, popcorn of soepstengels.
- Vermijd gefrituurde snacks, saté, sjasliek, zoutjes, kaaskoekjes, noten, chips, kroepoek, worstjes en saucijzen- en worstenbroodjes.
- Kies als zoet tussendoortje liever voor droge koekjes en biscuitjes, café noir, lange vingers, kaneelbiscuit, sultana, evergreen, rijstwafels, vruchtenkoekjes, vlaai op basis van gistdeegbodem/brooddeeg zonder slagroom of pudding, pepermint, kauwgom, schuimpjes, zuurtjes, drop, waterijs en toffee.
- Vermijd alle overige soorten koekjes, gebak van bladerdeeg, crème gebak, gebak met slagroom, chocolade bonbons, marsepein, nougat en roomijs.

Soepen

- Magere bouillon of soep van magere bouillon, heldere soep uit pakje of blik is toegestaan.
- Vermijd vette bouillon of vette soep zoals erwtensoep met worst, erwtensoep en bonensoep uit blik.

Nagerechten

- Magere pap, magere (vruchten)yoghurt, magere vla, magere (vruchten)kwark en pudding, vla of pap van magere- melk of karnemelk zijn toegestaan.
- Kant-en-klare pudding, vla of pap van halfvolle en volle melk, toetjes met room, volle yoghurt en roomkwark zijn niet toegestaan.

Dranken

- Alle dranken zijn toegestaan. Alcohol alleen in overleg met uw arts.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan gerust contact op met het secretariaat Diëtetiek. Via het secretariaat is het ook mogelijk om een afspraak te maken bij de diëtist.

Secretariaat diëtetiek VieCuri en Vitaal in voeding en dieet

Bereikbaar op werkdagen van 8.30-17.00 uur

☎ (0478) 52 27 74

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl