

## Voedingsadviezen bij een vetbeperking

Op advies van uw medisch specialist volgt u een vetbeperkt dieet. Een vetbeperkt dieet kan helpen bij het verminderen of verlichten van klachten door aandoeningen van bijvoorbeeld de alvleesklier (toename bovenbuikpijn bij vetrijke voedingsmiddelen) en het maagdarm kanaal. Bijvoorbeeld bij maagontledigingsproblematiek of bij galblaasklachten kan een lichte vetbeperking helpen. Een vetbeperkt dieet is een caloriearm dieet. Hoe u reageert op bepaalde voedingsmiddelen is per persoon verschillend. In deze folder vindt u hierover meer informatie.

### Inleiding

Vet wordt onder andere gebruikt als brandstof en als bouwsteen voor cellen, hormonen en gal. Daarnaast is vet nodig voor de opname van de vitamines A, D, E en K en voor essentiële vetzuren. Ook beschermd vet je organen en zenuwcellen tegen beschadiging. Een voeding zonder vet is niet haalbaar, omdat vet van nature al in veel voedingsmiddelen zit.

### Vetarm dieet

Het lichaam heeft dus vet nodig, maar te veel vet kan aanleiding geven tot klachten. De warme maaltijd in het ziekenhuis bevat bij dit dieet  $\leq 8$  gram vet.

Het advies is om een vetbeperkt dieet niet langer te volgen dan strikt noodzakelijk!

### Mogelijkheden om vetten te beperken

- Kies voor (dieet)halvarine.
- Kies voor vloeibare bak- en braadproducten of olie.
- Kies voor magere vleessoorten en vleeswaren.
- Kies voor magere melkproducten en magere kaas (bijvoorbeeld 20+ of 30+).
- Kies voor magere, ongepaneerde en niet gebakken vis-, schaal- en schelpdieren zoals kabeljauw, tonijn, schelvis, koolvis, tong, schol. Vermijd vette vis.
- Vermijd sausjes, vervang dit door saus gemaakt van magere bouillon, magere jus of een dressing van azijn of yoghurt met kruiden en specerijen.
- Vermijd groente à la crème en avocado's.

- Beperk het gebruik van snacks, chocolade en gebak.
- Beperk het gebruik van eieren tot 2-3 per week.
- Kies andere, vetarme bereidingsmethoden, bijvoorbeeld grillen in plaats van bakken.
- Aanvullende vetarme drinkvoeding kan nodig zijn indien u te weinig energie binnen krijgt.

### Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT

Telefoonnummer: 088 708 32 20

Bereikbaar op werkdagen van 8.30 – 12.30 uur.

E-mail: [dietisten@zgt.nl](mailto:dietisten@zgt.nl)

### Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt).

#### Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](http://zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt)