

Diëtetiek

BIJLAGE VETTABEL

pancreasenzympreparaten



Bijlage bij de brochure 'Het gebruik van pancreasenzympreparaten'.
Hiermee kunt u de hoeveelheid vet in uw voeding berekenen.

Onderstaande tabel is een overzicht van voedingsmiddelen die vet bevatten.
Hiermee kunt u berekenen hoeveel vet er in uw maaltijd of tussenmaaltijd zit. Zo kunt u zelf bepalen hoeveel pancreasenzympreparaten u per (tussen) maaltijd nodig hebt.

Om inzicht te krijgen in de hoeveelheid vet in uw maaltijd kunt u ook gebruiken maken van de Eetmeter-app van het Voedingscentrum. Deze kunt u gratis downloaden in Google Play of App Store.

Het advies is om per 1 gram vet 1000-2000 eenheden lipase te gebruiken.
Per persoon kan dit afwijken.

Voor soorten enzympreparaten; zie de brochure 'Het gebruik van pancreasenzympreparaten'.

Op de laatste bladzijde leggen we uit hoe u de hoeveelheid vet kunt berekenen.

BIJ WELKE VOEDINGSMIDDELEN HEBT U GEEN ENZYMEN NODIG?

Bij voedingsmiddelen die geen vet (en/of eiwit) bevatten is het niet nodig enzymen in te nemen. Voorbeelden hiervan zijn:

- Fruit en vruchtensap
- Frisdrank, (vruchten-)limonades
- Thee, koffie zonder melk
- Bouillon
- Harde snoepsoorten, zoals lollies, pepermunt, zuurtjes
- Kauwgom, winegums, drop

Tabel met de hoeveelheid gram vet per voedingsmiddel

VOEDINGSMIDDEL	EENHEID/GEWICHT	VET (GRAM)
Brood , volkoren, bruin of wit	1 snee, 35 g	1
broodje, wit, tarwe	1 stuks, 50 g	2
ontbijtkoek	1 plak, 25 g	0
knäckebröd / volkorenbeschuit	1 stuks, 10 g	1
knäckebröd light	1 stuks, 5 g	0
beschuit	1 stuks, 10 g	0
croissant	1 stuks, 40 g	8
muesli, naturel of met vruchten	1 eetlepel, 10 g	1
muesli, met noten of chocolade	1 eetlepel, 10 g	2
Besmeerd met		
halvarine	5 g	2
halvarine, dik	10 g	4
margarine, roomboter	5 g	4
margarine, roomboter, dik	10 g	8
Belegsoorten		
kaas volvet, 48+	voor 1 snee 20 gram	6
kaas, 30+	voor 1 snee 20 gram	4
smeerkaas volvet, 40+	voor 1 snee 15 gram	3
smeerkaas mager, 20+	voor 1 snee 15 gram	1
vleeswaren , vet (worstsoorten)	voor 1 snee 15 gram	4
vleeswaren, mager *	voor 1 snee 15 gram	1
* <i>ham, rollade, kipfilet, rookvlees, fricandeau, rosbief</i>		
pindakaas	voor 1 snee 15 gram	9
pindakaas, light	voor 1 snee 15 gram	6
hazelnootpasta	voor 1 snee 15 gram	5
chocolade hagelslag, puur, melk, wit	voor 1 snee 15 gram	2
chocopasta, puur, melk, wit	voor 1 snee 15 gram	6
jam , vruchtenhagel, stroop, honing	voor 1 snee 15 gram	0
ei , gekookt	1 stuks	4
ei, gebakken	1 stuks	9

VOEDINGSMIDDEL	EENHEID/GEWICHT	VET (GRAM)
Melk , vol	1 beker, 250 ml	9
melk, vol	1 kleine beker, 200 ml	7
melk, halfvol	1 beker, 250 ml	4
melk, halfvol	1 kleine beker, 200 ml	3
karnemelk	1 beker, 250 ml	1
karnemelk	1 kleine beker, 200 ml	0
chocolademelk, vol	1 beker, 250 ml	8
chocolademelk, vol	1 kleine beker, 200 ml	6
chocolademelk, mager	1 beker, 200-250 ml	1
Optimel Drink	1 beker, 200-250 ml	0
Vifit Drink	1 beker, 200-250 ml	2
Vifit Drink 0%	1 beker, 200-250 ml	0
yoghurt, vol	1 schaaltje, 150 ml	4
yoghurt, mager	1 schaaltje, 150 ml	0
vla, vol	1 schaaltje, 150 ml	4
roomijs	2 bolletjes, 100 g	14
yoghurtijs	2 bolletjes, 100 g	2
chocolademousse	1 bakje, 60 g	4
tiramisu	1 portie, 115 g	12
Fruit , gemiddeld	1 portie	0
avocado	halve, 90 g	18
Vlees , bereid		
mager	1 stuks, 100 g	6
gemiddeld vet	1 stuks, 100 g	15
Vis		
witte vis, mager, gestoofd	1 portie, 100 g	1
tilapia, gestoofd	1 portie, 100 g	3
schol, kabeljauw, tilapia, gebakken	1 portie, 100 g	11
kibbeling	1 portie, 145 g	18
makreel, gerookt/gestoomd	voor 1 snee, 40 g	11
paling, gerookt	op toastje, 10 g	2
paling, gestoofd	1 portie, 120 g	15
vissticks	4 stuks, 100 g	13
zalm, gegrild	1 portie, 100 g	14

VOEDINGSMIDDEL	EENHEID/GEWICHT	VET (GRAM)
Jus , mager	1 sauslepel, 25 g	6
jus, gemiddeld vet	1 sauslepel, 25 g	12
jus, vet	1 sauslepel, 25 g	18
currysaus	1 eetlepel, 25g	0
fritessaus	1 sauslepel, 25 g	9
mayonaise	1 eetlepel, 20 g	15
Aardappelen , rijst, witte pasta	1 opscheplepel, 50 g	0
aardappelen, gebakken	1 opscheplepel, 50 g	2
frites,	1 zakje/bakje, 50 g	22
nasi, bami	1 opscheplepel, 50 g	2
lasagne (met vlees en saus)	200 g	15
pizza (met o.a. kaas)	350 gram	43
pizza (met vlees/vis)	350 gram	35
hartige taart van bladerdeeg	200 gram	40
Groenten zonder saus	1 opscheplepel, 50 g	0
groenten, a la crème	1 opscheplepel, 50 g	2
Tussendoor, hartig		
borrelnootjes	1 handje, 25 g	8
pinda's	1 eetlepel, 20 g	10
studentenhaver	1 eetlepel, 20 g	7
chips	1 handje, 10 g	3
chips	1 klein zakje, 30 g	10
chips, light	1 handje, 10 g	2
japanse mix	1 handje, 10 g	1
popcorn	1 bakje, 50 g	2
kaas, volvet	1 blokje, 20 g	6
brie of kruidenkaas	op toastje, 10 g	3
filet americain	op toastje, 10 g	2
salade	op toastje, 15 g	3
worst	1 plakje, 15 g	4
minipizza	100 g	10

VOEDINGSMIDDEL	EENHEID/GEWICHT	VET (GRAM)
saucijzenbroodje	1 stuk, 70 g	17
worstenbroodje	1 stuk, 75 g	16
frikadel	1 stuk, 75 g	15
bitterballen	1 stuk, 15 g	3
kroket	1 stuk, 65 g	9
loempia	1 stuk, 150 g	12
hartige taart van bladerdeeg	punt, 175 g	31

Tussendoor, zoet

biscuitje	1 stuk, 5 g	1
biscuitje, chocolade, Digestive	1 stuk, 15 g	3
koekje, speculaas, krakeling	1 stuk, 10 g	2
kokosmakroon	1 stuk, 50 g	11
eierkoek	1 stuk, 30 g	1
EverGreen	1 stuk, 20 g	2
Sultana, zoet	1 stuk, 13 g	1
stroopwafel	1 stuk, 40 g	8
cake	1 plak, 30 g	7
boterkoek	1 blokje, 20 g	4
gevulde koek	1 stuks, 60 g	9
koffiebroodje	1 stuks, 75 g	7
banketstaaf	stukje, 25 g	6
appelbol, appelcarré	1 stuk, 170 g	32
appel flap	1 stuk, 100 g	22
appeltaart	1 punt, 100 g	11
kruimelvlaai	1 punt, 110 g	8
kwarktaart	1 punt, 115 g	13
mokkataart	1 punt, 100 g	25
moorkop	1 stuk, 65 g	16
tompouce	1 stuk, 100 g	14
slagroomtaart	1 punt, 100 g	18
chocolade, melk, puur	1 stuk, 50 g	16
Bounty, klein	1 stuk, 15 g	4
Bounty, reep	1 stuk, 55 g	14
Mars, klein	1 stuk, 20 g	3

VOEDINGSMIDDEL	EENHEID/GEWICHT	VET (GRAM)
Mars, reep	1 stuk, 60 g	10
Milky way, klein	1 stuk, 15 g	2
Milky way, reep	1 stuk, 25 g	4
Snickers, klein	1 stuk, 20 g	5
Snickers, reep	1 stuk, 60 g	16
oliebol	1 stuk, 65 g	4
drop, alle soorten		0

Drinkvoeding

Er zijn diverse merken, soorten en inhoudsmaten verkrijgbaar.

Raadpleeg voor de hoeveelheid vet de verpakking van het product of raadpleeg uw diëtist.

energierijke eiwitrijke drinkvoeding 11	1 flesje, 200 ml	
energierijke drinkvoeding ** <i>**op melk/yoghurt basis</i>	1 flesje, 200 ml	12
energierijke drinkvoeding ** * <i>***op sap basis</i>	1 flesje, 200 ml	0

VOEDINGSMIDDEL	EENHEID/GEWICHT	VET (GRAM)
Sondevoeding		
sondevoeding, melkbasis	1000 ml	39
sondevoeding, melkbasis met vezels	1000 ml	39
sondevoeding, melkbasis, eiwitverrijkt	1000 ml	49
sondevoeding, melkbasis, energieverrijkt	1000 ml	58
sondevoeding, sojabasis	1000 ml	39
sondevoeding, melkbasis, geconcentreerd	500 ml	50

Voorbeelden van het berekenen van de hoeveelheid vet in maaltijden en de hoeveelheid enzymsuppletie

ONTBIJT	GRAM VET
2 sneetjes brood	2
besmeerd met margarine	8
belegd met 1x kaas, 48+	6
belegd met 1x jam of stroop	0
1 kleine beker volle melk (200 ml)	7
Totaal:	23

BENODIGDE ENZYMEN	2-5 LD capsules of
	1-2 HD capsules

TUSSENDOR	GRAM VET
1 flesje energierijke drinkvoeding (melkbasis)	12
1 stroopwafel (40 g)	8
Totaal:	20

BENODIGDE ENZYMEN	2-4 LD capsules of
	1-2 HD capsules

WARME MAALTIJD	GRAM VET
1 schouderkarbonade (85 g)	15
1 lepel jus, gemiddeld vet (25 g)	12
4 opscheplepels groente (200 g)	0
4 opscheplepels gebakken aardappelen (200 g)	10
1 eetlepel mayonaise (20 g)	15
1 schaaltje vanillevla (150 ml)	4
Totaal:	56

BENODIGDE ENZYMEN	6-11 LD capsules of
	3-5 HD capsules

LD: laag gedoseerd preparaat (10.000 EH lipase)

HD: hoog gedoseerd preparaat (25.000 EH lipase)

AANTEKENINGEN

A series of 24 horizontal dotted lines for taking notes.

Heeft u nog vragen dan kunt u
altijd contact opnemen met ons:

 0344-674911
 info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl

