

Vetarme voeding

Dienst diëtik



Regionaal ziekenhuis
Heilig Hart Leuven

IN DEZE BROCHURE

1 Algemene richtlijnen	4
2 Vetarme voedingsmiddelenlijst	5
2.1 Drank	5
2.2 Aardappelen	5
2.3 Fruit	5
2.4 Groenten	6
2.5 Brood en graanproducten	6
2.6 Soepen	6
2.7 Vlees en vleeswaren	7
2.8 Vis, schaal- en schelpdieren	7
2.9 Eieren	7
2.10 Melk, melkproducten en kaas	8
2.11 Vetstoffen en sauzen	8
2.12 Suiker, zoet beleg en snoepgoed	9
3 Dagschema	10
3.1 Ontbijt	10
3.2 Tienuurtje	10
3.3 Middagmaal	10
3.4 Vieruurtje	11
3.5 Avondmaal	11
3.6 Laat avondmaal	11
4 Bijlage: Vetgehalte van vis	12
5 Bijlage: Vetgehalte van vlees	13

1 ALGEMENE RICHTLIJNEN

- Zorg voor een gezonde voeding, met voldoende energie.
- Neem meerdere kleine maaltijden per dag.
- Verdeel de maaltijden goed over de dag en sla geen maaltijden over.
- Eet langzaam en kauw elke hap goed.
- Voedingsmiddelen die van nature geen of vrijwel geen vet bevatten zijn in normale hoeveelheden toegelaten: dranken (waters, vetarme bouillon), aardappelen, groenten en fruit, gewone broodsoorten.
- Neem magere voedingsmiddelen: mager vlees (niet dagelijks) en magere vleeswaren (beperk het gebruik hiervan), magere vissoorten (min 2x per week), magere kazen en magere melkproducten.
- Gebruik zo weinig mogelijk bereidingsvet en gebruik zo veel mogelijk vetarme bereidingstechnieken zoals stomen, pocheren, blancheren, koken of een ovenbereiding.
- Kies voor gezonde bereidingsvetten, rijk aan omega 3, 6 en 9 en gebruik een gezonde dieetminarine om mee te smeren.
- Kies zo veel mogelijk de juiste koolhydraten: ongeraffineerde producten (fruit met schil, tomaat met vel, zilvervliesrijst en volkorenbrood), neem min 300g groenten per dag en liefst 2 stukken fruit, vermijd geraffineerde suiker en voedingsmiddelen die hiermee gezoet zijn.
- Rust na de maaltijden.

2 VETARME VOEDINGSMIDDELENLIJST

2.1 Drank

Verboden

- Dranken met ei, room of kokosmelk
- Alcohol: bier, wijn, sterke drank
- Chocolademelk met/zonder slagroom
- Cappuccino met slagroom
- Sterke koffie of thee

Toegelaten

- Water (alle soorten): minimum 1.5l/dag
- Frisdranken, light frisdranken en fruitsappen met mate

2.2 Aardappelen

Verboden

- Gebakken aardappelen
- Friten, kroketten
- Gegratineerde aardappelen
- Chips

Toegelaten

- Gekookte en gestoomde aardappelen
- Aardappelen in de schil
- Puree met magere melk of vetarme bouillon (geen eidooier of boter/margarine)

2.3 Fruit

Verboden

- Gedroogd en gekonfijt fruit
- Olijven
- Alle soorten noten en kastanjes

Toegelaten

- Alle soorten: vers, diepvries, blik

2.4 Groenten

Verboden

- Alle kant en klare bereide groenten:
- vers, diepvries of blik
- Avocado

Toegelaten

- Alle niet bereide soorten: vers, diepvries of blik
- Groenten zonder saus, uitgezonderd met een beetje magere bechamelsaus of een light dressing op basis van yoghurt

2.5 Brood en graanproducten

Verboden

- Fantasiebrood: rozijnen- en suikerbrood, notenbrood, melkbrood
- Croissants en koffiekoeken
- Sandwiches
- Gebak met room, boterroom, chocolade of noten
- Bladerdeeg, brokkeldeeg, pizza-deeg, filodeeg
- Ontbijtgranen met noten of chocolade, of gesuikerde ontbijtgranen

Toegelaten

- Alle gewone broodsoorten: kies bij voorkeur voor volkorenbrood (Bruine) pistolets, (volkoren) cracotten
- Rijst (bij voorkeur zilvervriesrijst, volkorenrijst)
- (Volkoren) deegwaren zonder roomsaus en zonder ei
- Couscous, bulghur, quinoa
- Maïzena, griesmeel, havermout, bloem, boekweit
- Vetarme ontbijtgranen

2.6 Soepen

Verboden

- Soep met room of bouillonblokjes of vlees
- Kant en klare soepen: vers, diepvries of brik

Toegelaten

- Magere groentesoep bereid met vetarme bouillonblokjes, vlees of toevoegingen: vers, diepvries

2.7 Vlees en vleeswaren

(zie ook bijlage: vetgehalten van vlees)

Verboden	Toegelaten
• Vet vlees van varken (zoals spek), schaap ... • Bereide vette vleeswaren • Gevogelte met vel • Gepaneerd vlees • Vleesconserven • Vleessalades • Vette vleessaus • Orgaanvlees (nieren, lever ...)	• Mager vlees van kalf, rund, paard ... • Gevogelte (vel verwijderen) • Wild • Magere vleeswaren • Tofu, tempeh, quorn (nietgepaneerde varianten)

2.8 Vis, schaal- en schelpdieren

(zie ook bijlage: vetgehalten van vis)

Verboden	Toegelaten
• Vette vissoorten • Ingeblikte of gemarineerde vis, vooral bereid met olie • Gepaneerde vis • Vissalades	• Magere vis: diepvries of vers: heeft een witte kleur • Magere vis in blik en op eigen nat • Schaal en schelpdieren: mosselen, kreeft, garnalen, oesters, sint-jacobs vruchten, krab, kreeft...

2.9 Eieren

Verboden	Toegelaten
• Eidooier en alle bereidingen met eidooier zoals sabayon, soufflé ...	• Eiwit

2.10 Melk, melkproducten en kaas

Verboden

- Volle melk
- Gecondenseerde melk, poeder van volle melk, bottermelk, geitenmelk, light room
- Gerechten op basis van volle melk, zoals pudding, flan, pap
- Volle yoghurt
- Vette kaassoorten (vetgehalte boven 30%)
- Slagroom en koffieroom
- Ijsroom
- Tiramisu

Toegelaten

- Magere of halfvolle melk
- Karnemelk, sojamelk, paardenmelk, magere melkpoeder
- Magere (soja)yoghurt met/zonder fruit
- Magere platte/witte kaas
- Magere kaassoorten: magere smeerkaas, magere harde kaas, magere Franse kaas... (vetgehalte van max. 30%)

2.11 Vetstoffen en sauzen

Verboden

- Gebruinde margarine of boter, oliën, frituurvet/olie
- Room en alle bereidingen op basis van room
- Reuzel
- Mayonaise en andere sauzen met dezelfde consistentie
- Slasauzen op basis van olie

Toegelaten

- Magere, warme sauzen vb. bechamelsaus, tomatensaus, groentesaus
- Beperkt gebruik van dieetmargarine of olie (max. 1 eetlepel per persoon per maaltijd)
- Magere dressing of slasaus op basis van magere yoghurt of magere witte kaas
- Een dun laagje minarine op brood smeren: max. 5g/sneetje

2.12 Suiker, zoet beleg en snoepgoed

Verboden

- Vet snoepgoed: chocolade, pralines, chocomousse
- Chocolade, chocopasta, hagel-slag
- Speculaas en speculaaspasta
- Marsepein
- Desserten bereid in frituurolie, vb. beignets
- Koeken met boter, room, noten en chocolade

Toegelaten

- Confituur, gelei, honing, siroop
- Peperkoek
- Rijstwafel
- Meringue
- Droge koekjes (met mate), vb. Vitabis, Betterfood, Boudoirs

3 DAGSCHEMA

3.1 Ontbijt

Bij voorkeur bruin brood besmeerd met een dieetminarine (5g/sneetje).

Toespijs:

- Magere kaas
- Magere charcuterie zoals ontvette ham, kalkoenfilet, kippenham, blaasham,
- Filet d'anvers, gerookte ham of zelfgemaakte charcuterie (rosbief, kalfsgebraad)
- Zoete toespijs zoals honing, siroop of confituur met mate

Drank:

- slappe koffie of thee, eventueel met toevoeging van halfvolle of magere melk, citroen en/of licht gesuikerd.

3.2 Tienuurtje

Vers fruit, een mager melkproduct of een kleine broodmaaltijd.

3.3 Middagmaal

- Soep: magere ontvette soep
- Vlees-vis: gevogelte tweemaal per week
 - Vis tweemaal per week
 - Rest: mager vlees van kalf, paard of rund
- Gekookte, gestoomde of rauwe groenten

- Eventueel witte saus op basis van halfvolle melk gebonden met maïzena
- Gekookte aardappelen, aardappelpuree zonder eidooier en bereid met magere of halfvolle melk, deegwaren of rijst
- Bereidingsvetten in beperkte mate gebruiken
- **Drank:** water, spuitwater of eventueel een frisdrank
- **Nagerecht:** mager melkproduct of vers fruit

3.4 Vieruurtje

Vers fruit, mager melkproduct of een kleine broodmaaltijd.

3.5 Avondmaal

Zie ontbijt

3.6 Laat avondmaal

Vers fruit, een mager melkproduct of een kleine broodmaaltijd.

4

BIJLAGE: VETGEHALTE VAN VIS

Mager < 5g vet/100g	Gemiddeld 5-10g vet/100g	Vet 10-20g vet/100g	Zeer vet > 20g vet/100g
Alaska pollak (=vlaswijting) An- sjovis, verse Gamba, Griet Gerookte forel Grijze garnalen, Scampi, Heek Heilbot, witte Inktvis, Kabeljauw Karper, Kikkerbil Koolvis, Krab Kreeft, Langous- tine Leng, Mosselen Oester, Pieterman PladijsRivierkreeft Rode Poon Rog, Roodbaars, Schar, Schelvis Schol, Sint-Ja- cobs-vrucht Snoek, Snoek- baars Surimi, Tarbot Tilapia, Tong Tongschar Tonijn Victoria- baars Wijngaardslak Wijting Zeebarbeel Zeebrasem Zee- duivel Zeepaling Zeewolf Zonnevis Zwaardvis	Ansjovis, in olie Forel Sardienen Zalmforel	Bokking Doornhaai Haring Heilbot, gerookte Kaviaar Maatje Makreel Pilchards Sprot Zalm Zalm, gerookte	Rivierpaling

5

BIJLAGE: VETGEHALTE VAN VLEES

* deze soorten bevatten veel cholesterol

	Varkensvlees	Rundsvlees	Kalfsvlees
Zeer mager	Haasje Filet Mignonette Fricandeau Lapje Oester Ongepaneerde Schnitzel	Biefstuk Rollade, Filet Rugspier Rosbief Tournedos Lende, Ossen- haas Schenkel Filét americain onbereid Chateaubriand Gebraad Tartaar Nier* Lever*	Biefstuk Fricandeau Oester Filet Gebraad Lever* Zwezerik* Nier* Hersenen* Schenkel Lapje
Mager	(Rib)kotelet Schouder Gebraad Vink Bereide ham Tong Lever * Nier * Hersenen *	Entrecote Zuiver gehakt Klapstuk Mager stoof- vlees Hamburger Vink Ribstuk Ontvet soep- vlees	Blinde vink Gehakt Tong Kalfslapje Kotelet Ribstuk Rollade Entrecote
Gemiddeld vet	Hals Tong Spiering Schenkel Gehakt Karbonade Ragout	Hamburger Tong Bereide filet Americain Gemengd gehakt	
Vet	Gehakt Ribbetjes Worst	Braadworst Bloedworst	
Zeer vet	Spek Braadworst		

	Lamsvlees, schaap, geit	Paarden- vlees en wild	Gevogelte
Zeer mager	Lams nier* Geit Schaapfilet	Alle soorten paard en wild Ree Haas Wild konijn Kikkerbillen	Gevogelte zon- der vel: borst, bil, bout, filet Struisvogel Wilde eend Eenden filet
Mager	Lamsfilet Lamsbout-lapje Ander schapen vlees	Fazant Patrijs Tam konijn	Kip met vel Kalkoen (geheel) Gevogeltege- hakt Kippenrollade Gevogelteworst Duif
Gemiddeld vet	Bout (lam/schaap) Shoarma-vlees Gehakt Rollade Kotelet Oester Karbonade Rug Schouder		Eend met vel Gepaneerd kip Gans Soepkip
Vet	Zadel		Kiplever
Zeer vet			

	Charcuterie / bereide vleeswaren
Zeer mager	Gebakken rosbief Gekookte ham Kalkoenham Kippenham/wit/filet Achter-, blaas- en beenham Gebraad (vet verwijderen), (Gerookt) paardenvlees Ontvette ham Schouderham
Mager	Ruwe ham Bacon Rookvlees/ham Runderrookvlees Filet de sax Filet d' Anvers Filet York Casselerrib Preskop Rundsfilet
Gemiddeld vet	Americain (bereid) Ossetong Boterhamworst Corned beef
Vet	Paté Kipkap Gebraden gehakt Alle worsten Vleesbrood Gepreste kop Zwarte/witte pens Vleesbrood Vleesconserven Vleessalades Salami (geen varken)
Zeer vet	(Ontbijt)spek Salami (varken) Cervelaat

NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deze publicatie is een uitgave van de dienst(en) Algemene en abdominale chirurgie, in samenwerking met de dienst Communicatie van het Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Leuven.

- Versienummer: HHL-00209-NL
- Datum van laatste aanpassing: 18-11-2025
- Auteur: Vicky Drubbel, Silke Neels
- Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de eigenaar, aan te vragen via communicatie@hhleuven.be.

Aarzel niet er ons op te wijzen indien er belangrijke tekortkomingen zijn in deze informatiebrochure of indien er onduidelijke paragrafen zijn.

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen,
stel ze dan gerust aan je behandelend arts of een
verpleegkundige.



Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Leuven
Naamsestraat 105 - 3000 Leuven
www.hhleuven.be