

Diëtetiek  
040 286 4050

Onderstaande tabel is een overzicht van voedingsmiddelen die vet bevatten. Hiermee kun je berekenen hoeveel vet er in jouw maaltijd of tussenmaaltijd zit. Zo kun je zelf bepalen hoeveel pancreas-enzympreparaten je per (tussen)maaltijd nodig hebt. Het advies is om per 1 gram vet 1000-2000 eenheden lipase te gebruiken. Per persoon kan dit afwijken.

Voor soorten enzympreparaten: zie de folder [Het gebruik van pancreasenzymen](#). Onderaan deze Vettabel leggen we je uit hoe je de hoeveelheid vet kunt berekenen.

**Bij welke voedingsmiddelen heb je 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 lolly's, pepermunt, zuurtjes
- Kauwgom, winegums, drop

Voedingsmiddel	Eenheid/gewicht	Vet (gram)
<b>Brood</b> , 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
Beschuit	1 stuks, 10 g	0
Croissant	1 stuks, 40 g	8
Muesli	1 eetlepel, 10 g	1,5
<b>Besmeerd met:</b>		
Halvarine	5 g	2
Halvarine, dik	10 g	4
Margarine	5 g	4
Margarine, roomboter, dik	10 g	8
Roomboter	5 g	4

Roomboter, dik	10 g	8
<b>Soorten beleg:</b>		
Kaas, volvet, 48+ voor	1 snee, 20 g	6
Kaas, 30+ voor	1 snee, 20 g	4
Smeerkaas, volvet, 40+ voor	1 snee, 15 g	3
Smeerkaas, mager, 20+ voor	1 snee, 15 g	1

Voedingsmiddel	Eenheid/gewicht	Vet (gram)
Vleeswaren, vet (worstsoorten) voor	1 snee, 15 g	4
Vleeswaren, mager* voor * ham, rollade, kipfilet, rookvlees, fricandeau, rosbief	1 snee, 15 g	1
Pindakaas voor	1 snee, 15 g	9
Pindakaas, light voor	1 snee, 15 g	6
Hazelnootpasta voor	1 snee, 15 g	5
Chocoladehagel, puur, melk, wit voor	1 snee, 15 g	2
Chocopasta, puur, melk, wit voor	1 snee, 15 g	6
Kokosbrood voor	1 snee, 15 g	4
Jam ,vruchtenhagel, stroop, honing	1 snee, 15 g	0
Ei, gekookt	1 stuks	4
Ei, gebakken	1 stuks	9
Fruit, gemiddeld	1 portie	0
Fruit, gemiddeld	1 portie	0

Voedingsmiddel	Eenheid/gewicht	Vet (gram)
----------------	-----------------	------------

Melk, vol	1 mok, 250 ml	9
Melk, halfvol	1 mok, 250 ml	4
Karnemelk	1 mok, 250 ml	1
Chocolademelk, vol	1 mok, 250 ml	8
Chocolademelk, mager	1 mok, 250 ml	1
Drinkyoghurt	1 mok, 250 ml	2
Drinkyoghurt 0%	1 mok, 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
Tiramisú	1 portie, 115 g	12

<b>Voedingsmiddel</b>	<b>Eenheid/gewicht</b>	<b>Vet (gram)</b>
Vlees, bereid		
Biefstuk, runderlap	1 portie, 100 g	3
Kipfilet	1 portie, 100 g	4
Kippendijfilet	1 portie, 100 g	11
Hamlap	1 portie, 100 g	5
Blinde vink, ribkarbonade, sukadelap	1 portie, 75 g	5
Entrecote	1 portie, 100 g	8
Hamburger	1 stuks, 70 g	13
Slavink	1 stuks, 80 g	15

Gehaktbal	1 stuks, 80 g	18
spek, mager	1 portie, 100 g	26
spek, vet	1 portie, 100 g	34
rookworst	1 stuks, 100 g	30

Voedingsmiddel	Eenheid/gewicht	Vet (gram)
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	1 toastje, 10 g	2
Paling, gestoofd	1 portie, 120 g	15
Vissticks	4 stuks, 100 g	13
Zalm, gegrild	1 portie, 100 g	14
Jus, mager	1 sauslepel, 25 g	6
Jus, gemiddeld vet	1 sauslepel, 25 g	12
Jus, vet	1 sauslepel, 25 g	18
Currysaus	1 sauslepel, 25 g	0
Fritessaus	1 sauslepel, 25 g	9
Mayonaise	1 eetlepel, 25 g	19

Voedingsmiddel	Eenheid/gewicht	Vet (gram)
Aardappelen, gekookt	1 opscheplepel, 50 g	0
Aardappelen, gebakken	1 opscheplepel, 50 g	2

Frites	1 zakje/bakje, 150 g	22
Rijst	1 opscheplepel, 50 g	0
Pasta	1 opscheplepel, 50 g	0
Nasi, bami	1 opscheplepel, 50 g	2
Lasagne (met vlees en saus)	200 g	15
Pizza gemiddeld	350 g	40
Groenten zonder saus	1 opscheplepel, 50 g	0
Groenten, á la crème	1 opscheplepel, 50 g	2
Avocado	halve, 90 g	18

Voedingsmiddel	Eenheid/gewicht	Vet (gram)
<b>Tussendoor, hartig</b>		
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, light	1 handje, 10 g	2
Japanse mix	1 handje, 10 g	1
Popcorn	1 bakje, 50 g	2
Kaas 48+	1 blokje, 20 g	6
Brie of kruidenkaas op	1 toastje, 10 g	3
Filet américain op	1 toastje, 10 g	2
Worst	1 plakje, 15 g	4
Mini-pizza	100 g	10

Worstenbroodje	1 stuks, 75 g	16
Frikandel	1 stuks, 75 g	15
Kroket	1 stuks, 65 g	9
Bitterbal	1 stuks, 15 g	3
Loempia	1 stuks, 150 g	12
Hartige taart van bladerdeeg	1 punt, 175 g	31

Voedingsmiddel	Eenheid/gewicht	Vet (gram)
<b>Tussendoor, zoet</b>		
Koekje; speculaas, krakeling, biscuit	1 stuks, 10 g	2
Chocoladebiscuitje	1 stuks, 15 g	3
Kokosmakroon	1 stuks, 50 g	11
Eierkoek	1 stuks, 30 g	1
Stroopwafel	1 stuks, 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	1 stukje, 25 g	6
Appelbol, appelcarré	1 stuks, 170 g	32
Appelflap	1 stuks, 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 stuks, 65 g	16
Tompouce	1 stuks, 100 g	14
slagroomtaart	1 punt, 100 g	18
Chocolade, melk, puur	1 stuks, 50 g	16
Candybar, gemiddeld (klein)	1 stuks, 15-20 g	3
Candybar, gemiddeld (groot)	1 stuks, 55-60 g	14
Oliebol	1 stuks, 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 jouw diëtist.

Energierijke eiwitrijke drinkvoeding op melkbasis	1 flesje, 125-220 ml	11
Energierijke drinkvoeding op sabbasis	1 flesje, 200 ml	0

### 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

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

<b>Ontbijt</b>	<b>Gram vet</b>
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
<b>Benodigde enzymen</b>	<b>2-5 LD capsules of</b>
	<b>1-2 HD capsules</b>

<b>Tussendoor</b>	<b>Gram vet</b>
1 flesje energierijke drinkvoeding (melkbasis)	12
1 stroopwafel (40 g)	8
Totaal:	20
<b>Benodigde enzymen</b>	<b>2-4 LD capsules of</b>
	<b>1-2 HD capsules</b>

<b>Warme maaltijd</b>	<b>Gram vet</b>
1 schouderkarbonade (85 g)	15
1 lepel jus, gemiddeld vet (25 g)	12
4 opscheplepels groente (200 g)	0



1 eetlepel mayonaise (20 g)	15
1 schaaltje vanillevla (150 ml)	4
Totaal:	56
<b>Benodigde enzymen</b>	<b>6-11 LD capsules of</b>
	<b>3-5 HD capsules</b>

LD: laag gedoseerd preparaat (10.000 EH lipase)  
 HD: hoog gedoseerd preparaat (25.000 EH lipase)

*Bronvermelding:*

*CHIODAZ, oktober 2013*

*Bron: Nevo-online 2011/3.0 (RIVM), Eettabel 2011 (Voedingscentrum).*

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar  
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die027-vettabel-voedingsmiddelen-behorende-bij-folder-die016/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die027-vettabel-voedingsmiddelen-behorende-bij-folder-die016/)  
 Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIE027  
 24-04-2023