



# VETBALANS IN ONTLASTING EN BIJBEHOREND DIEET

In deze folder geeft het Spijkenisse Medisch Centrum u algemene informatie over het onderzoek van de ontlasting. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen. Indien voor u van toepassing zullen aanvullingen en/of wijzigingen op deze algemene informatie altijd door uw behandelend arts aan u worden meegedeeld.

## Afspraak

Voor dit onderzoek is het niet nodig om een afspraak te maken. Potten (in totaal drie) voor het verzamelen van de ontlasting, kunt u ophalen bij het Afname-laboratorium, route 75.

## Doel van het onderzoek

Uw ontlasting wordt gedurende drie opeenvolgende dagen onderzocht op vetuitscheiding. Voor dit onderzoek is het nodig dat u onderstaand dieet volgt.

## Het dieet

Bij de samenstelling van het dieet geldt een maximum van 100 gram vet per dag. Alle aangegeven voedingsmiddelen dienen gewogen/gemeten te worden. Het is belangrijk dat u **niets meer, maar ook niets minder eet en drinkt** dan staat aangegeven.

Het gebruik van laxeremiddelen en olie-klysma's is niet toegestaan tijdens het dieet.

In totaal duurt het dieet zes dagen, waarvan de eerste drie inlooptdagen zijn. Op de vierde, vijfde en zesde dag verzamelt u de ontlasting in de potten.

## Ontbijt

- 2 sneden brood, liefst volkoren, besmeerd met **in totaal 10 gram margarine**.
- 1 plakje (voorgesneden) 48+ kaas (25 gram), bijvoorbeeld Goudse kaas.
- 1 plakje vleesbeleg (15 gram), bijvoorbeeld boterhamworst of cervelaatworst.
- 1 beker koffie of thee (suiker is toegestaan, koffiemelk niet).

## Ochtend tussendoor

- 1 beker koffie of thee (suiker is toegestaan, koffiemelk niet).
- **1 reep chocolade van 25 gram** (melk, puur, wit, zonder noten!).
- onbeperkt (mineraal) water.

## Broodmaaltijd

- 2 sneden brood, liefst volkoren, besmeerd met **in totaal 10 gram margarine**.
- 1 plakje (voorgesneden) 48+ kaas (25 gram), bijvoorbeeld Goudse kaas.
- 1 plakje vleesbeleg (15 gram), bijvoorbeeld boterhamworst of cervelaatworst.
- 1 beker halfvolle melk (250 ml).
- 1 portie fruit naar wens.

## 's Middags tussendoor

- thee.
- **1 reep chocolade van 25 gram** (melk, puur, wit, zonder noten!).
- 1 portie fruit à 150 gram (schoon gewogen) of een glas **ongezoet** vruchtensap (150 ml sinaasappelsap/appelsap uit een pak of vers geperst).

## Warme maaltijd

- géén soep.
- 100 gram mager vlees, vis of kip zonder vel (= 75 gram gaar).
- **30 gram margarine** om de warme maaltijd te bereiden.
- 1 portie groente (van bladgroente: 250 gram rauw gewogen).
- 1 portie rauwkost zonder olie, mayonaise of slasaus.
- 1 portie macaroni, rijst of iets dergelijks.
- (mineraal)water en/of frisdrank.

## 's Avonds

- 2 bekertjes koffie of thee (suiker is toegestaan, koffiemelk niet).
- **1 reep chocolade van 25 gram** (melk, puur, wit, zonder noten!).
- 1 portie fruit à 150 gram (schoon gewogen) of een glas **ongezoet** vruchtensap (150 ml sinaasappelsap/appelsap uit een pak of vers geperst).
- (mineraal)water en/of frisdrank.

## Materiaal verzamelen en inleveren

Vanaf de vierde dieetdag gaat u alle ontlasting **per dag** in een **aparte** pot verzamelen. U voorziet de potten van uw naam, geboortedatum en de verzameldatum en bewaart deze op een koele plaats.

Na de laatste ontlasting op de zesde dag, brengt u alle potten nog dezelfde dag naar het Afnamelaboratorium (route 75). U kunt daar terecht op werkdagen van 07.30 uur tot 16.30 uur. Het is belangrijk, dat u ook het aanvraagformulier en uw patiëntenkaart meeneemt.

## De uitslag

Uw behandelend arts zal de uitslag met u bespreken tijdens uw volgende afspraak.

## Tot slot

Mocht u na het lezen van deze algemene informatie nog vragen hebben over het dieet, dan kunt u contact opnemen met de diëtiste. Zij is op werkdagen van 08.00 tot 16.30 uur bereikbaar op telefoonnummer (0181) 65 83 68.

Als u nog vragen heeft over het onderzoek, kunt u contact opnemen met de medewerkers van het Klinisch Chemisch Laboratorium. Zij zijn op werkdagen van 08.00 tot 16.30 uur bereikbaar op telefoonnummer (0181) 65 85 42.

Wij maken u er op attent, dat vergoeding van de kosten voor onderzoek of behandeling in het Spijkenisse Medisch Centrum afhankelijk is van uw zorgverzekeraar en de zorgpolis die u heeft afgesloten. Om verrassingen te voorkomen adviseren wij u contact op te nemen met uw zorgverzekeraar om na te gaan in hoeverre de kosten voor u worden vergoed.

Meer informatie leest u in de folder 'Ziekenhuiszorg: wat betaalt u?' op [www.spijkenissemc.nl/folderoverzicht](http://www.spijkenissemc.nl/folderoverzicht) > item Algemeen en die tevens verkrijgbaar is bij de medewerkers van het ziekenhuis.

Kijk ook eens op [www.dezorgnota.nl](http://www.dezorgnota.nl). Deze website biedt informatie over de zorgnota en de zorgkosten in het algemeen, geeft antwoord op veel gestelde vragen en geeft aan waar u met welke vraag terecht kunt.