



VETBALANS IN ONTLASTING EN BIJBEHOREND DIEET

versie 1

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 de Bloedafname, 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 olieklisma'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 de Bloedafname, 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 > item Algemeen en die tevens verkrijgbaar is bij de medewerkers van het ziekenhuis.

Kijk ook eens op 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.