

Dieetadvies bij acute alvleesklierontsteking met hypertriglyceridemie (2500 kcal, 14 gram vet)

U heeft een alvleesklierontsteking (pancreatitis) door een te hoog vetgehalte in het bloed (hypertriglyceridemie). In uw bloed zit een te hoge hoeveelheid triglyceriden. Triglyceriden zijn een soort vet. Uw lichaam gebruikt dit vet als energie. Wat u niet nodig heeft, wordt opgeslagen in uw vetweefsel.

Om de hoeveelheid vet in uw bloed te verlagen, is het belangrijk dat u uw voeding aanpast. Dit betekent:

- Een streng vetbeperkt dieet, met zo min mogelijk vet. Gebruik dus **geen** vet vlees, vette vis, volle zuivelproducten, roomboter of margarine, gebak, koekjes, snacks, gefrituurd eten, kant-en-klaarmaaltijden en ook geen noten.
- Minder suiker.
- Stop helemaal met alcohol.

Het is belangrijk dat u dit dieet precies volgt totdat uw arts of diëtist zegt dat het niet meer nodig is.

2500 kcal, 14 gram vet	Vet (gram)
Ontbijt	3.5
• 60 – 75 gram volkoren granen (bijvoorbeeld havermout, muesli) • 250 ml magere of plantaardige melk (bijvoorbeeld sojamelk light) • 1 portie fruit • 1 glas of beker drinken: thee, koffie (zonder melk), water, ranja	
Tussendoortje ochtend	1
• 1 stuk fruit • 1 rijstwafel of volkoren cracker met een dun laagje jam of honing • 1 glas of beker drinken: thee, koffie (zonder melk), water, ranja	

2500 kcal, 14 gram vet	Vet (gram)
Lunch	4
• 3 sneetjes volkorenbrood of 150 gram gekookte zilervliesrijst • 100 - 150 gram mager vlees of vis (bijvoorbeeld kipfilet, kalkoen, tonijn) of zoet beleg (behalve chocopasta en pindakaas) • Onbeperkt rauwkost (bijvoorbeeld tomaat, wortel, paprika)	
Tussendoortje middag	1
• 150 - 200 g magere zuivel (bijvoorbeeld kwark of yoghurt), eventueel met een portie fruit, honing of scheutje ranja • 1 glas of beker drinken: thee, koffie (zonder melk), water, ranja	
Diner	4,5
• 150 - 200 gram volkoren granen (bijvoorbeeld quinoa, zilervliesrijst, volkoren pasta) • 200 - 250 gram gestoomde of geroosterde groenten (bijvoorbeeld courgette, wortelen, bloemkool) • 150 - 200 gram magere vis (bijvoorbeeld kabeljauw, tilapia) of vlees (bijvoorbeeld kipfilet) • Een lichte saus op basis van kruiden en bouillon	
Tussendoortje avond	0,5
• 1 rijstwafel met een klein beetje honing of jam • 1 glas of beker drinken: thee, koffie (zonder melk), water, ranja	

Code DIE-070B