



## P.S.M.F. (protein sparing modified fasting)

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
HET DIEET	4
Modifast Intensive®	
Groenten	
Drank	
VERLOOP VAN HET DIEET	6
CONTACT	7
BIJLAGE: RECEPTEN	7

Uw behandelende arts heeft u geadviseerd te starten met P.S.M.F. om gewicht te verliezen. Dit dieet is gebaseerd op een lage calorie-inname met aandacht voor voldoende eiwitinname. P.S.M.F. staat voor **P**rotein **S**paring **M**odified **F**asting. Letterlijk vertaald betekent dit 'eiwitsparend gemodificeerd vasten'.

Hoe dit praktisch verloopt, kunt u nalezen in deze brochure.

## HET DIEET

In het P.S.M.F. dieet worden de calorieleverende voedingsmiddelen, vetten en koolhydraten, geëlimineerd. Om het verlies van spiermassa te beperken en een hongergevoel te voorkomen, wordt er gestreefd naar een maximale eiwitname.

Binnen dit dieet wordt er gebruik gemaakt van **Modifast Intensive®**. Dit product bevat alle voedingsstoffen die u dagelijks nodig heeft, indien u de voorgeschreven hoeveelheden van vier zakjes per dag respecteert.



Gebruik steeds **Modifast Intensive®** en geen ander product uit het gamma van Modifast zoals **Modifast Protiplus®** of **Modifast Maaltijd®**. Deze producten hebben een andere samenstelling en mag u niet gebruiken in dit dieet.

Om aan de vezelbehoefte te voldoen is het aangeraden **groenten** te eten.

Daarnaast is voldoende **vocht** (1,5 à 2 liter per dag) aangewezen, bij voorkeur water, koffie of thee.



### MODIFAST INTENSIVE®

Om voldoende voedingsstoffen in te nemen, moet u dagelijks vier zakjes **Modifast Intensive®** gebruiken.

#### **Bij voorkeur neemt u**

- X 3 zakjes ter vervanging van de hoofdmaaltijden
- X 1 zakje als tussendoortje

Modifast Intensive® is verkrijgbaar in de apotheek, Kruidvat, Albert Hein, via internet ...

Modifast Intensive® wordt aangeboden onder vorm van pudding, milkshake en muesli en zijn in verschillende smaken verkrijgbaar.

## GROENTEN

Alle soorten groenten zijn toegestaan met uitzondering van peulvruchten zoals witte en bruine bonen, erwten, linzen, kapucijners en rode biet, maïs en avocado.



- **Groenten** kunnen gekookt, gestoomd, rauw, gestoofd in eigen nat of onder vorm van soep gegeten worden. U mag kruiden toevoegen. Bij de rauwe groenten kan een magere slasaus op basis van magere yoghurt of magere witte kaas gebruikt worden. U vindt hiervoor een recept in de bijlage.

**Gestoofde groenten bereid met vetstof zijn niet toegelaten.**

- **Soep** kan bereid worden met een vetarm bouillonblokje, zonder bindmiddelen (dus geen rijst, aardappelen en deegwaren) en met de toegestane groenten (dus geen bonen en erwtensoep).

In deze fase zijn naast Modifast Intensive® (4 zakjes per dag) uitsluitend groenten en soep toegelaten, met uitzondering van de verboden groenten. Alle andere voedingsmiddelen zoals brood, aardappelen, pasta, fruit ... zijn niet toegelaten.

## DRANK

Drink dagelijks 1,5 à 2 liter.

### Toegestaan

- ✓ bruisend en niet bruisend water
- ✓ koffie en thee met of zonder magere melk, thee met citroen, eventueel met zoetstof maar zonder suiker
- ✓ light frisdrank, tot 2 glazen per dag



### Niet toegestaan

- ✗ frisdrank
- ✗ alcoholische dranken
- ✗ vruchtensap
- ✗ toevoeging van suiker in warme of koude dranken

## VERLOOP VAN HET DIEET

We onderscheiden twee fases in het dieet: de intensieve fase en de fase van refeeding.

U volgt de **intensieve fase** zoals hierboven vermeld volgens de richtlijnen besproken met uw behandelende arts en diëtiste. Deze fase duurt ongeveer 4 weken.

Nadien wordt er een **fase van refeeding** ingesteld. Deze fase heeft een wisselende duur en de intensiteit ervan wordt individueel bepaald.

## CONTACT

Hebt u problemen of vragen? Neem dan contact op met de diëtiste van de raadpleging op het nummer 016 34 10 86.

## BIJLAGE: RECEPTEN

### MAGERE SLASAUS OP BASIS VAN MAGERE WITTE KAAS

- 3 eetlepels magere witte kaas
- 1 koffielepel mosterd
- 1 eetlepel azijn
- citroensap, peper, ui, look, dragon, kervel, sjalotten, bieslook, basilicum ...

Meng de witte kaas, mosterd, azijn en voeg de kruiden naar smaak toe.

### MAGERE SLASAUS OP BASIS VAN MAGERE YOGHURT

- 3 eetlepels magere yoghurt
- 1 koffielepel mosterd
- citroensap
- peper, peterselie, ui, bieslook, look, dragon, sjalotten, kervel, basilicum ...

Meng de yoghurt met de mosterd en het citroensap. Breng op smaak met de kruiden.

© november 2014 UZ Leuven

Overname van deze tekst is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst endocrinologie en het competentiecentrum klinische voeding in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op [www.uzleuven.be/brochure/700650](http://www.uzleuven.be/brochure/700650).

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tel. 016 34 49 00  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

Als patiënt  
kunt u uw afspraken,  
facturen en persoonlijke  
gegevens ook online  
raadplegen via **mynexuz**.  
Surf naar [www.mynexuz.be](http://www.mynexuz.be)  
voor meer informatie.

