Voedingsadvies bij MCT verrijkt dieet

U heeft van uw arts en diëtist het advies gekregen om het MCT dieet te volgen. Dit dieet is speciaal voor mensen met een chyluslekkage. In deze folder leest u wat een chyluslekkage is en geven u uitleg over het MCT dieet.

Wat is chyluslekkage?

Chylus is een vloeistof (lymfevocht) die in de darmwand wordt gemaakt. Chylus vervoert bepaalde vetten uit uw eten en drinken vanuit de darmen naar de bloedbaan. Als er een gaatje in een chylusvat ontstaat, bijvoorbeeld na een operatie, kan er chylus lekken.
Als er chylus weglekt, verliest u veel calorieën (energie) en belangrijke voedingsstoffen.

Een lek in een chylusvat geneest vaak vanzelf, maar het gaat sneller als er zo min mogelijk chylusvocht door het gaatje stroomt.

Waarom een MCT dieet

Eigenlijk is de oplossing simpel. Als u weinig vet eet, maken uw darmen weinig chylus. En als uw darmen weinig chylus maken, kan er ook weinig weglekken. Met het MCT dieet krijgt u zo min mogelijk vetten binnen.

Weinig vet in de voeding heeft echter ook een groot nadeel. Vet is een belangrijk onderdeel van de voeding. Als u er te weinig van binnenkrijgt, krijgt u te weinig energie binnen. U kunt ook een tekort krijgen aan vitamines en mineralen die samen met vet in de voeding voorkomen, zoals de vitamines A, D, E en K.

Het vet zomaar uit de voeding weglaten, is dus geen goede oplossing. Wat wel werkt is het gewone vet vervangen door MCT vetten.

Wat is MCT vet

De vetten in onze voeding bestaan voor het grootste deel uit lange ketens van vetzuren, *Long Chain Triglyceriden*, in het kort LCT. Deze LCT's worden via chylus in het lichaam opgenomen.

Er zijn ook kortere vetketens, de *Medium Chain Triglyceriden* of MCT's.
Deze worden na vertering rechtstreeks door de darmwand opgenomen in het bloed.

Een voeding met voornamelijk MCT vetten zorgt dus dat er weinig chylus wordt aangemaakt.

Hoe ziet het MCT dieet eruit?

Het MCT dieet zorgt ervoor dat het gaatje in het chylusvat beter kan genezen. Om te zorgen dat u voldoende calorieën binnen krijgt, vult u de voeding aan met MCT-margarine en/of MCTolie.

MCT dieet in het ziekenhuis

Als u in het ziekenhuis een MCT dieet moet volgen, bestaat de warme maaltijd uit magere voedingsmiddelen. Bij de broodmaaltijden krijgt u MCT margarine waarmee u uw brood kunt besmeren. Het beleg is vetbeperkt. Het is belangrijk dat u tussendoor geen vette producten eet.

MCT dieet thuis

Na ontslag gaat u thuis door met het streng vetbeperkte dieet. Verder in de folder vindt u een overzicht van producten die u wel en niet mag gebruiken.

MCT producten kunt u niet kopen in de supermarkt, maar kunt u bestellen via een bedrijf voor medische voeding, zoals Sorgente of Mediq. Niet alle zorgverzekeraars vergoeden de MCT margarine en/of de MCT olie. Vraag dit na bij uw eigen zorgverzekeraar.

www.sorgente.nl/webwinkel-stofwisselingspreparaten
www.mediqtefa.nl/shop/home onder het kopje 'dieetpreparaten'.

Behalve MCT margarine en MCT boter zijn er nog enkele andere MCT producten te krijgen. Deze producten worden niet vergoed door de zorgverzekeraar. U kunt deze bestellen bij Kopra Trading, telefoon (0478) 53 13 11, email: mctinfo@kopra-trading.com, www.kopra-trading.com

- MCT producten moeten **koel** en vooral **goed droog** bewaard worden. Dit geldt speciaal voor MCT margarine. Wordt de temperatuur van de margarine hoger dan kamertemperatuur dan verandert de margarine van vorm (structuur). Als de margarine weer kouder wordt, stolt deze niet meer. En bij bederf wordt het vet snel bitter van smaak.
- MCT margarine kunt u op brood smeren.
- Let op: MCT olie en MCT margarine branden eerder aan en beginnen eerder te roken dan gewone margarine of olie. Verwarm de margarine of olie daarom langzaam en verhit ze niet te hoog.
- De MCT margarine wordt meestal goed verdragen. Soms kunnen er klachten ontstaan zoals een opgezet gevoel, rommelingen in de buik, een beetje misselijk zijn en soms diarree. Het is daarom belangrijk dat u de hoeveelheid MCT margarine in de voeding **langzaam** opvoert..
- Deze klachten kunnen voor een deel worden veroorzaakt door verhitting van MCT bij het bereiden van het eten. Begin daarom met een kleine hoeveelheid MCT in de voeding en bouw dit langzaam op. Bijvoorbeeld:
  - Eerste dag: brood besmeerd met MCT margarine
  - Derde dag: warme maaltijd + klontje **koude** MCT margarine of olie
  - Vijfde dag: warme maaltijd bereidt met verhitte MCT margarine of olie

Voor een gezonde voeding dient u per dag te gebruiken
- 2 tot 3 glazen magere melk of melkproduct)
- 1 tot 2 plakken magere kaas of magere smeerkaas
- 1 tot 2 plakjes magere vleeswaar
- 100 gram mager vlees, wild, vis of kip (= 75 gram gaar)
- 5 groentenlepels groenten (250 gram)
- 2 stuks fruit (200 gram)
- brood en aardappelen naar behoefte
- vocht minimaal 1½ liter

Gewicht
Weeg uzelf 1 tot 2 keer per week. Het kan zijn dat u door het dieet afvalt zonder dat dit de bedoeling is. Bespreek dit dan met uw diëtist. Zo nodig kan zij aanvullende drinkvoeding regelen.

Heldere drinkvoeding met fruitsmaak en zonder vetten kan dan ingezet worden. Hierdoor kan dit een goede aanvulling zijn bij het MCT-dieet. Deze drinkvoeding wordt vergoed door uw zorgverzekeraar, op voorwaarde dat hier een indicatie voor is.

Op de volgende pagina's vindt u een overzicht van producten die wel en niet zijn toegestaan.

TOEGESTAAN	NIET TOEGESTAAN
Brood en broodvariaties	
Alle gewone broodsoorten zonder noten, pitten en zaden, roggebrood, knäckebröd, Matze, kadetjes, stokbrood, toast, beschuit, ongevulde ontbijtkoek (naturel, volkoren, vruchten, gember), cracottes, rijstewafels, krenten- en rozijnenbrood zonder spijs, toast. Cornflakes, muesli zonder noten, pap van ontbijtgranen, bereid met magere melk en karnemelksepap.	Alle luxe broodsoorten (met noten, pitten, zaden), suikerbrood, knäckebröd met sesam, cream crackers, mini crackers, snack cups, party crackers, croissants, brood met sesam, maanzaad of zonnebloempitten, brood met spijs, muesli met noten, cruesli, pap bereid met halfvolle of volle melk, ontbijtgranen (producten) met chocolade, koffiebroodjes, puddingbroodje, worstenbroodje, kaasbroodje en overige broodjes van bladerdeeg.
Smeersel	
Smegebruik **alleen** MCT-margarine op het brood.	gebruik voor het smeren van het brood **geen** halvarine, dieethalvarine, margarine, dieetmargarine, roomboter en halfvolle boter.
Hartig broodbeleg	
magere vleeswaren zoals: rookvlees, rundertong, rosbief, achterham, schouderham en casselerrib zonder vetrand, beenham, kalfsvlees in gelei, lever zonder spekstukjes, magere corned beef, kalfsfricandeau, kalfs-, kip- en kalkoenrollade, kipfilet, kalkoenfilet, kalkoenham, magere varkensfricandeau, ongelardeerde lever. Marmite®	**vette vleeswaren zoals**: alle worstsoorten, rauwe ham, filet americain, salami, bacon, corned beef, gebraden gehakt, luncheon meat, ham- en ontbijtspek, berliner, leverkaas, kalfsgehakt en kalfspastei, hausmacher, preskop, zure zult, balkenbrij, nierkaas, hoofdkaas, gelardeerde lever, paté, kant en klare broodsalades (bijvoorbeeld met vlees, vis en ei). Sandwichspread, pindakaas, notenpasta, humus en tahin (sesampasta).
magere vissoorten/schaal- en schelpdieren zoals: tonijn in gelei of naturel, mosselen, garnalen.	**vette vissoorten zoals:** haring, bokking, paling, zalm, sardines, gerookte vis, vis in olie, vis in pittige saus, vissalades, gebakken vis.
magere kaassoorten zoals: alle kaas- en smeerkaassoorten met de aanduiding: mager, 20+. Magere kwark, taillefine, cottage cheese, Hüttenkäse, Zwitserse strooikaas, magere kruidenkaas.	**(vol)vette kaassoorten zoals**: alle binnen- en buitenlandse kaassoorten met een vetgehalte hoger dan 20+, roomkwark, kant en klare kruidenkwark, geitenkaas, schapenkaas, Parmezaanse kaas.

TOEGESTAAN	NIET TOEGESTAAN
Zoet beleg	
(appel, peren- en schenk)stroop, jam, marmelade, gelei, honing, (basterd)suiker, (gestampte) muisjes, vruchtenhagel, vruchtenmoes, plakjes fruit.	alle chocoladeproducten (chocoladehagelslag, -vlokken, -pasta, hazelnootpasta, chocoladeboter), kokosbrood, pindakaas en notenpasta's, speculaaskorrels, Speculoos®.
Overig beleg	
rauwkost zoals sla, tomaat, komkommer, zonder dressing of met een vetarme dressing (zie jus, saus), fruit zoals banaan, aardbeien en appel. **Ei**: maximaal 1 ei per week. Wit van ei mag u onbeperkt gebruiken.	
Melk(producten	
magere (=tapte)melk, karnemelk, magere yoghurt, magere melkpoeder, magere koffiemelk, pap/vla van magere melk, karnemelkse pap, magere (vruchten)yoghurt, magere (vruchten)kwark, magere chocolademelk.	volle melk, halfvolle melk, volle yoghurt, halfvolle yoghurt, Bulgaarse en Griekse yoghurt, drinkyoghurt, volle melkpoeder, halfvolle- en volle chocolademelk, halfvolle en volle koffiemelk, koffieroom, slagroom, koffiewitmaker, (bijv. Complete, Licht en Romig) pap van volle melk, crème fraiche, halfvolle crème fraiche, zure room, amandeldrink, sojadrink, rijstdrink.
Soep	
bouillon trekken van vlees, vis, kip, groente of bouillonblokjes/-korrels. De bouillon koud laten worden en het vet eraf scheppen. Als vulsel kan worden gebruikt: groenten, tomatenpuree, mager vlees, vis of kip, tuinkruiden. De soep kan eventueel worden gebonden met rijst, vermicelli, bloem, aardappelmeel.	vette bouillon, vette soep, soep met vette vleessoorten, soep uit blik, pakje of diepvries, soep afgemaakt met koffiemelk of room, vette erwten- of bonensoep.
Vlees, wild en gevogelte, vis	
mager vlees zoals: bieflappen, biefstuk, ossenhaas, magere poelet, tartaar, magere runder- of kalfslappen, sukadelappen, runderlever, rosbief, filetrollade, haaskarbonade,	**vet vlees zoals**: alle soorten vet rund-, kalfs-, varkens-, lams- en schapenvlees, worstsoorten, <u>alle</u> soorten gehakt, spek, merg, hamburgers, biefburgers, frikandel, kroket,

TOEGESTAAN	NIET TOEGESTAAN
fricandeau, magere hamlappen, varkenshaas, varkensoesters,	kipcorn, kipnuggets, loempia e.d., Gelderse schijven, slavink,
varkensfilet, varkenslever, magere varkenslappen, nier, zwezerik, hersenen, mager lamsvlees, mager kalfsvlees en kalfspoelet, kalfsoester, tong, lever, kip en kalkoen (zonder vel), kip- en kalkoenrollade, wild konijn, haas, ree. Vlees van paard, geit, struisvogel. vleesvervanging: Quorn naturel, Soja naturel.	saucijsjes, rolpens, bacon, schnitzels, gepaneerd vlees, tamme eend, tam konijn, gans, fazant, goulash, vette ragouts, vlees in blik, vleessalades.
magere vissoorten zoals: kabeljauw, schelvis, koolvis, baars, zeeduivel, rog, tong, wijting, rode poon, schar, zeelt, kreeft, krab, oesters, zeelt, bot, pieterman, schol, tonijn, stokvis.	**vette vissoorten zoals:** ansjovis, haring, (ook zoute-, zure-maatjes- en panharing), rolmops, heilbot, paling, makreel, sardines, sprot, zalm, forel en zalmforel, karper, brasem, heilbot, zeewolf, poon, tarbot, schelvislever, kuit en hom, kaviaar, vis in vette saus of olie, visconserven, gepaneerde vis, vissticks, gekochte gebakken vis (zoals lekkerbek), vissalades, bokking en gerookte vis.
Vetten	
MCT-margarine of MCT-olie.	alle gewone (dieet)margarines, roomboter, bak- en braadvet, bijv. Croma, Becel, reuzel, spekvet, rundvet, gesmolten vetten, alle oliesoorten (met uitzondering van MCT-olie), frituurvet.
Jus, saus	

TOEGESTAAN	NIET TOEGESTAAN
jus van uw vlees aanlengen met water en eventueel op smaak brengen met tomatenpuree, tomatenketchup, curry, rode barbecue-, pasta- en sjaslieksaus, mosterd, piccaliliy, mangochutney, vruchtendessertsaus, jus- en aromakorrels, justabletten, soeparoma, citroensap, sinaasappelsap, gemberpoeder De jus mag ook gebonden worden. Magere slasaus en sladressing (met maximaal 5% vet of olie).	Jus van uw vlees aanlengen met water en eventueel op smaak brengen met tomatenpuree, tomatenketchup, curry, rode barbecue-, pasta- en sjaslieksaus, mosterd, piccaliliy, mangochutney, vruchtendessertsaus, jus- en aromakorrels, justabletten, soeparoma, citroensap, sinaasappelsap, gemberpoeder De jus mag ook gebonden worden. Magere slasaus en sladressing (met maximaal 5% vet of olie).
Groente	
verse- en diepvriesgroenten, groenten uit glas of blik, eventueel afgemaakt met MCT-margarine of een sausje op basis van MCT-margarine.	groente à la crème, groenten afgemaakt met (dieet)margarine, halvarine, boter, olie of mayonaise.
Aardappelen, rijst en deegwaren	
gekookte aardappelen, aardappelkruim, aardappelpuree met magere melk en eventueel MCT-margarine bereid, aardappelpureepoeder naturel, zilvervliesrijst, witte rijst, macaroni, spaghetti, mie, mihoen, vermicelli, tarly, gort, bulgur, couscous, gebakken aardappelen in MCT-margarine of MCT-olie.	Aardappelpuree bereid met halfvolle of volle melk, in boter, margarine of olie gebakken aardappelen, alle gefrituurde gerechten zoals frites, aardappelsoesjes, aardappelkroketten, aardappelkoekjes (Rösti), bami en nasi goreng bereid met boter, margarine of olie. Alle kant- en klaar gerechten (zoals stamppot, lasagne, pizza en huzarensalade). niet in MCT-margarine of MCT-olie gebakken aardappelen.
Nagerecht	
vla, pudding of pap van magere melk, magere yoghurt en kwark, karnemelk, hangop, eventueel met (blik)fruit, vruchtenmoes, taillefine, magere vruchtenkwark, magere vruchtenyoghurt, waterijs, sorbetijs, mager yoghurtijs.	vla, pudding of pap van volle of halfvolle melk, volle en halfvolle yoghurt, halfvolle kwark, roomkwark, gebakken nagerechten zoals: flensjes, pannenkoeken, wentelteefjes, room- en consumptie ijs, slagroom en toppings.
Fruit	
alle soorten, vers, uit blik of pot.	avocado.
Dranken	
thee, koffie (zwart of met magere melk(poeder)), magere melk, magere chocolademelk, karnemelk,	koffie met volle en halfvolle koffiemelk(poeder), halfvolle en volle melk, halfvolle en volle chocolademelk,

TOEGESTAAN	NIET TOEGESTAAN
magere drinkyoghurt, ontvette bouillon, vruchtensap, limonade en frisdrank, tomaten- en groentesap (mineraal)water.	Halfvolle en volle yoghurtdrink, koffieroom of slagroom, vette bouillon.
<u>Alcoholische dranken:</u> Bier, wijn, likeur zonder ei of room	Advocaat en roomlikeur.
Versnaperingen	
(volkoren)biscuits zonder chocolade, kaneelbiscuit, lange vingers, taai taai, eierkoek, fruitvlaai van gistdeeg, pepermunt, waterborstplaat, ontbijtkoek (naturel, volkoren, vruchten, gember), schuimpjes, spekjes, zuurtjes, kauwgum, soepstengels, zoute stokjes, rijstzoutjes zonder pinda's, drop en popcorn, rijstwafel, blokje 20+ kaas.	sprits, zandkoekjes, speculaas, gevulde koeken, koekjes met noten of chocola, kokosmakrons, biscuitgebak, cake, rijstevlaai, chocolade, bonbons, caramels, toffees, marsepein, roomborstplaat, noga, kroketten, bitterballen, zoutjes, chips, kroepoek, kaaskoekjes, olijven, noten, pinda's, pannenkoek, oliebollen.
Diversen	
azijn, citroensap, bouillonblokjes, gistextract, kruidenbuiltje, curry, tomatenpuree, juskorrels en justabletten, zout, aroma's, gist, knoflook, mosterd, piccalilly, tafelzuren, augurkjes, zilveruitjes, ketjap, atjar tjampoer, tomatenketchup, tabasco, sambal. Alle kruiden en specerijen. Alle bindmiddelen.	cacao

Bron: gedeeltelijk Radboud Nijmegen

Laurentius Ziekenhuis
Oranjelaan 4
6043 GL Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34293260 - Dietetiek - oktober 2025