

MCT-dieet

Inleiding

Uw arts heeft u een MCT-dieet geadviseerd. MCT is de afkorting van het 'Medium Chain Triglycerides', oftewel in het Nederlands 'middellange keten vetzuren'. In deze folder leest u daar meer over en welke dieetadviezen daarbij horen.

Wat is chyluslekkage

In het lichaam wordt lymfevocht vervoerd door het lymfestelsel. Een deel van dit lymfevocht is chylus. Hiermee worden vetten uit onze voeding vervoerd.

Tijdens een operatie kan een lymfevat beschadigd raken. Door het lek wat hierbij ontstaat loopt chylus de borst- of buikholte in. Door het volgen van een MCT-dieet wordt er minder chylus aangemaakt en kan het lek genezen.

De duur van het dieet wordt bepaald door uw arts.

Wat is MCT?

Vet bestaat uit vetzuren. Er bestaan korte, lange en middellange vetzuren. Vetten uit de voeding bestaan vooral uit lange keten vetzuren (LCT). LCT worden door het lymfestelsel door middel van chylus vervoerd vanuit de darm naar de bloedbaan. Middellange keten vetzuren (MCT) worden niet vervoerd door het lymfestelsel maar rechtstreeks opgenomen in de bloedbaan. Een dieet met voornamelijk MCT zorgt dus voor minder aanmaak van chylus en herstel van het lek.

Wanneer een MCT-dieet?

- Chyluslekkage als gevolg van een ziekte of operatie. Bij een chyluslekkage is er een lek ontstaan in een lymfevat. Lymfevaten vervoeren LCT-vet uit de voeding door u lichaam. Door minder LCT-vet te eten, kan het lek beter genezen.
- Verstoorde opname van vet in de darmen. MCT-vet wordt makkelijker opgenomen door de darmwandcellen.

Dieetadviezen bij het MCT-dieet

- U dient zo min mogelijk LCT te gebruiken. Zie tabel 1.
- Om toch te zorgen dat u voldoende vet binnenkrijgt, heeft u MCT nodig. In plaats van gewone boter, margarine, halvarine of olie is het belangrijk om MCT-margarine en/of MCT-olie te gebruiken. MCT-margarine bevat net als andere margarines vitamine A, D en E.
- Daarnaast is het advies om eiwitrijke producten te gebruiken bij de maaltijd en als tussendoortje. Zie tabel 2.

Informatie over MCT-producten

Een machtiging voor MCT-olie kan via uw diëtist worden geregeld. MCT-olie is te bestellen bij de volgende specialistische bedrijven:

- **Sorgente:** www.sorgente.nl(<http://www.sorgente.nl>). Telefoonnummer: 030-6346264
- **MediqTefa:** www.mediqtefa.nl(<http://www.mediqtefa.nl>). Telefoonnummer: 088-8889450
- **MCTdieetshop:** www.mctdieetshop.com(<http://www.mctdieetshop.com>). Telefoonnummer: 026-3113401

Bij de supermarkt kunt u zelf MCT- olie van het merk BioToday kopen.

Vergoeding

Als u arts of diëtist het dieet voorschrijft wordt het in de meeste gevallen vergoed door de zorgverzekeraar. Dit geldt alleen voor de MCT-olie. De MCT-margarine wordt niet vergoed. U kunt u onkosten die u maakt voor het dieet aftrekken bij u belastingaangifte.



Tabel 1 Variatielijst MCT dieet

Productgroep	Geschikt	Ongeschikt
Brood- en broodvariaties	Bruinbrood zonder zaden/pitten, bruin/wit stokbrood, cornflakes, cracottes, knäckebröd, krenten- of rozijnenbrood zonder spijs, matzes, moutbrood, muesli zonder noten, ontbijtkoek, pap bereid van magere- of karnemelk, toast, Turks brood, volkoren beschuit, rijstwafel, roggebrood, volkorenbrood, wit waterbrood.	Broodjes van bladerdeeg, creamcrackers, croissants, cruesli, knäckebröd met sesamzaad, krenten- of rozijnenbrood met spijs, luxebroodjes, muesli met noten, notenbrood, pap bereid van halfvolle en volle melk, soepstengels, suikerbrood.
Halvarine, margarine, roomboter, olie	MCT-margarine, MCT-olie.	Alle soorten bak en braadvet, frituurvet en olie, halvarine, margarine, olie, roomboter.
Tip: van MCT-margarine kunt u kruidenboter maken. Dit is smakelijk op een stokbroodje of toastje. U kunt ook MCT vet gebruiken om aardappelen in te bakken of te verwerken in aardappelpuree.		
Kaas	20+ kaas, 20+ komijnkaas, 20+ smeerkaas, cottage cheese, Zwitserse kaas en alle soorten kaas van 20+ of lager.	Alle soorten kaas hoger dan 20+, buitenlandse kaas, geitenkaas, kaasachtige producten (kaasspread), roomkaas, schapenkaas, schimmelkaas.
Vleeswaren	Magere vleeswaren: achterham, beenham, casselerrib, fricandeau, kalkoenfilet, kalkoenham, kalkoenrollade, rookvlees, rosbief, runderrollade, schouderham.	Vette vleeswaren: bacon, bloedworst, boterhamworst, cervelaatworst, corned beef, filet americain, gebraden gehakt, hausmacher, leverkaas, leverworst, luncheon meat, ontbijtspek, palingworst, paté, pekelvlees, rauwe ham, salami, zure zult.

Overige broodbeleg	(Basterd)suiker, groentespread zonder vet, honing, jam, marmelade, marmite, rauwkost, stroop, suiker, vruchtenhagel.	Chocoladehagelslag, chocoladepasta, chocoladevlokken, hazelnootpasta, kokosbrood, notenpasta's, pindakaas, sandwichspread, vega paté.
Tip: het toegestane zoetbeleg bevat helemaal geen vet. Het is een goede afwisseling voor kaas en vleeswaren. Neem als broodbeleg ook een fruit zoals aardbeien, banaan en appel.		
Melk en melkproducten, inclusief nagerechten	Karnemelk, karnemelkse pap, magere kwark, magere melk, magere vla, magere yoghurt, Griekse yoghurt 0%, magere yoghurt drank, sorbetijs op vruchtenbasis, waterijs, zelfgemaakt vla- of pudding van magere melk.	Bavarois, boerenyoghurt, chocolademousse, Griekse yoghurt, halfvolle en volle kwark, halfvolle en volle melk, halfvolle en volle vla, halfvolle en volle yoghurt, ijs op melk- of yoghurtbasis, magere, halfvolle en volle chocolademelk, koffiemelk, kokosmelk, kokosyoghurt, pudding van halfvolle of volle melk, roomijs, roompudding, slagroom, sojayoghurt
Soep	Bouillon van blokjes of tabletten, bouillon van magere soepvlees of groente, soep uit een pakje.	Kant en klare soep, zelfbereide soep met margarine, roomboter, eidooier of soepballetjes.
Tip: gebruik als vulling voor de soepballetjes van tartaar, stukjes kipfilet, tahoe, vermicelli en (soep)groenten.		

Vlees	<u>Rund</u>: mager rundvlees zoals biefstuk, magere kalfsvlees, mager runderlapje, rosbief, tartaar, tournedos. <u>Varken</u>: magere varkensvlees zoals, fricandeau, haas- of ribkarbonade zonder vetrand, lever, mager varkenslapje, ongepaneerde schnitzel, varkensfiletlapje, varkenshaas, varkensoester. <u>Wild</u>: mager schapen-of geitenvlees. Overige vlees zoals, geitenvlees, haas, konijn, paardenvlees, reevlees, struisvogel. <u>Gevogelte</u>: kip-of kalkoenfilet, kip-of kalkoen rollade, kip zonder vel.	<u>Rund</u>: vetter rundvlees zoals, borstrollade, doorregen runderlap, hacheevlees, hamburger, kalfsentrecote, klapstuk, lenderollade, riblappen, rundergehakt, rundervink, runderworst, runderrookworst, sukadelapjes. <u>Varken</u>: vetter varkensvlees zoals, braadworst, doorregen varkenslappen, gehakt (half om half), hamschijf, karbonade, knakworst, krabbetjes, rollade, rookworst, saucijzen, schouderlappen, slavink, spekjes, speklappen, varkenskrabbetjes, verse worst. <u>Gevogelte</u>: eend, fazant, kipburger, kipcorn, kipnuggets, kip met vel, kippenpoot, patrijs. <u>Overige vlees</u>: frikandel, kroket, lamsvlees, loempia, schapenvlees.
Vis en Schaal-/schelpdieren	<u>Vis</u>: magere vis zoals, baars, bot, inktvis, kabeljauw, koolvis, schar, schelvis, schol, stokvis, tilapia, tong, tonijn, wijting, zalmbaars, zeewolf. <u>Schaal-/schelpdieren zoals</u>: garnalen, krab, kreeft, mosselen, oesters.	<u>Vis</u>: vette vis zoals, ansjovis, bokking, haring, heilbot, hom en kuit, kaviaar, makreel, paling, sardientjes, schelvislever, sprot, zalm, forel. Kant en klaar gebakken vis, vissticks, vis uit blik op oliebasis.
Tip: Alle soorten (ook de magere soorten) vlees en vis bevatten vet. Neem daarom een klein stukje: 75 gram bereid is voldoende. Gaat u uit eten? Kies dan vlees of vis dat bereid is onder de grill of op de barbecue. Bij deze bereidingswijze wordt weinig of geen vet gebruikt.		

Ei- en eiergerechten en vegetarische vleesvervangers	Ei: wit van ei Vetarme vleesvervangers (minder dan 5 gram vet per 100 gram) zoals, quorn, groenteburgers, tempeh en vegetarisch gehakt.	Ei: eidooier en producten daarmee zoals eiersalade of omelet. Vettere vleesvervanging (meer dan 5 gram vet per 100 gram) zoals, tofu, seitan, kaasburgers en vegetarisch schnitzel.
Tip: de eidooier bevat vet, het wit van ei niet. Het wit van een ei mag u dan ook onbeperkt gebruiken. Bijvoorbeeld gebakken eiwit in MCT-olie of MCT-margarine.		
Aardappelen, pasta, rijst en vervanging	Aardappel of rijst in MCT-olie gebakken, deegwaren (pasta, couscous), gekookte aardappelen, peulvruchten, rijst.	Aardappelen of rijst gebakken in niet toegestaan vet, blader- of filodeeg, friet (alle soorten), huzarensalade, kant- en klaar maaltijden zoals stampot, lasagne, pizza, rösti, voorgebakken aardappelkroketten, voorgebakken, aardappelschijfjes.
Tip: van aardappelen kunt u puree maken met MCT-margarine en magere melk. Bak aardappels in MCT-margarine of MCT-olie eens met een gesnipperd uitje.		
Groente	Alle soorten groente, eventueel afgemaakt met MCT-margarine, rauwkost met een dressing zonder olie of MCT-olie.	Groente afgemaakt met niet toegestane vet, groente a la crème, kant- en klare salades.
Fruit/vruchten	Alle soorten vers en gedroogd fruit, fruit uit blik of pot, sap van vers fruit, fruitcompote, gelatinepudding van vruchtensap.	Avocado, kokosnoot, olijven.

Jus, sauzen en dressing	<u>Jus</u>: juspoeder bereid met water, jus bereidt met MCT-olie/margarine. <u>Saus</u>: saus bereidt met MCT-olie, saus op tomatenbasis zoals, tomatenketchup, curryketchup, barbecue-, pasta-, sjaslieksaus, mangochutney, mosterd, piccalilly, vruchtendessertsaus. <u>Dressing</u>: kant- en klare dressings zonder olie zoals sla dressing naturel.	<u>Jus</u>: bereid met boter, margarine of olie. <u>Saus</u>: bereid met boter margarine of olie, chocoladesaus, cocktailsaus, crème fraîche, fritessaus, halvanaise, kerriesaus, knoflooksaus, mayonaise, pesto, satésaus, zure room. <u>Dressing</u>: dressings op olie basis, slasaus.
Tip: u kunt zelf een dressing maken. Gebruik in plaats van gewone olie, MCT-olie. Voeg azijn of citroensap, mosterd, peper, zout en eventueel knoflook toe.		
Versnaperingen/snacks	<u>Zoete tussendoortjes</u>: café noir, drop, eierkoek, fondant, hopjes, kauwgom, lange vingers, onge vulde schuimkoekjes, ontbijtkoek, pepermint, schuimpjes, spekjes, stophoest, taai taai, tumtum, waterborstplaat, winegums, zuurtjes <u>Hartige tussendoortjes</u>: blokjes 20+ kaas, Japanse mix zonder pinda's, popcorn, rauwe groente, rijstwafel, soepstengels, zoute stengels.	<u>Zoete tussendoortjes</u>: alle 'gewone' koekjes en gebak, alle soorten chocolade, bonbons, candybars, Engelse drop toffee's. <u>Hartige tussendoortjes</u>: alle soorten bladerdeeghapjes, chips, pinda's, noten, lunchsalades, snacks en zoute koekjes.
Tip: alle hartige snacks (ook de magere) bevatten vet. Neem dit echt alleen als uitzondering, en neem er niet teveel van.		

Dranken	<u>Warme dranken:</u> bouillon, thee en koffie eventueel met magere melk of magere melkpoeder. <u>Koude dranken:</u> frisdrank, groentesap, limonade, mineraalwater, vruchtensap, (zuiveldranken zie kopje melkproducten)	<u>Warme dranken:</u> halfvolle en volle chocolademelk, thee en koffie met halfvolle/volle melk, kofficreamers, koffiemelk of room. <u>Koude dranken:</u> amandeldrink, rijstdrink, sojadrink, kokosdrink, (zuiveldranken zie kopje melkproducten)
Medische voeding	Drinkvoeding op sap- of waterbasis en ProSource.	Eiwitpoeder, drinkvoeding op melkbasis (alleen in overleg met uw diëtist)

Tabel 2 eiwitrijke tussendoortjes geschikt bij MCT dieet

Eiwitrijke productgroep	Zie voor geschikte soorten bovenstaand tabel.
Kaas	• Blokje 20+ kaas met mosterd, zilveruitje en/of augurk
Vlees en vleeswaren	• Kipfilet met augurk • Geroosterd brood met rosbief
Vis	• Garnalen met sojasaus • Toastje tonijn op water basis met sla dressing naturel
Ei	• Scrambled egg van eiwit eventueel met groenten en kalkoenfilet • Gekookt ei zonder dooier met kerrie- of paprikapoeder • Half gekookt ei zonder dooier gevuld met hüttenkäse en kruiden en/o mosterd
(Eiwitrijke) zuivelproducten	• (Eiwitrijke) zuivelproducten met minder dan 1 gram vet per 100 ml (zie etiket).
Peulvruchten	• Geroosterde kikkererwten met kruiden • Handje edamame bonen

Deze informatie is samengesteld door de HPB werkgroep, onderdeel van werkgroep CHIODAZ (Chirurgisch Overleg Diëtisten Academische Ziekenhuizen).

Meer lezen over diëtetiek in Amphia?

Ga naar afdeling Diëtetiek (<https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek>)

MCT-dieet