

Voedingsadvies bij het MCT-dieet

Inleiding	2
Wat is een MCT-dieet?	2
Waarom een MCT-dieet?	2
Voor wie is het MCT-dieet?	2
Hoe ziet het MCT-dieet eruit?	2
Algemene richtlijnen	3
MCT-dieet in het ziekenhuis	3
Drinkvoeding en MCT-dieet	4
MCT-dieet thuis	4
Aan te raden en af te raden producten	4
Tot slot	10

Inleiding

Uw arts heeft u geadviseerd een MCT-dieet te volgen. In deze folder leest u meer informatie over het MCT-dieet.

Wat is een MCT-dieet?

MCT is de afkorting van Medium-Chain-Triglyceriden oftewel middel-keten-vetten. De meeste vetten in onze voeding zijn lange-keten-vetten of Long-Chain-Triglyceriden (LCT).

Het verschil tussen MCT en LCT vetten zit voornamelijk in de manier waarop ons lichaam deze afbreekt. De MCT vetten worden vervoerd via het bloed, en de LCT vetten via het lymfestelsel.

Waarom een MCT-dieet?

Als u door lekkage van een lymfevat veel lymfe(vocht) verliest betekent dit dat er ook vetten, eiwitten, vocht en zouten verloren gaan. De hoeveelheid van het lymfe(vocht) die geproduceerd wordt door het lichaam hangt samen met de hoeveelheid LCT-vetten in de voeding. Om de lymfe productie te verminderen moet de hoeveelheid LCT-vetten in de voeding verlaagd worden. Om te voorkomen dat u te weinig calorieën binnen krijgt, worden de LCT vetten vervangen door MCT vetten.

Voor wie is het MCT-dieet?

Voor mensen met een gestoorde vetvertering of gestoorde vetstofwisseling. De redenen kunnen onder andere zijn:

- chyluslekkage door een ziekte of operatie;
- geblokkeerde lymfedrainage van de darm;
- bij bepaalde stofwisselingsziekten;
- ernstige epilepsie.

Hoe ziet het MCT-dieet eruit?

De normale hoeveelheid vetten in de voeding moet sterk beperkt worden. Dit betekent dat de voedingsmiddelen zo mager mogelijk moeten zijn. Verderop in deze folder staan de aan-en af te raden voedingsmiddelen vermeld. In plaats van gewone boter, margarine, halvarine en olie moet MCT-margarine en/of MCT-olie gebruikt worden. MCT-vetten smaken anders dan gewone vetten. MCT-vetten bederven ook sneller dan gewone vetten. In de eerste dagen van het dieet krijgen sommige mensen last van een opgezet gevoel, rommelingen in de buik, lichte misselijkheid en in enkele gevallen diarree. Om de darmen aan de MCT-vetten te laten wennen kan het verstandig zijn de hoeveelheid MCT-vet langzaam op te bouwen. Voer de hoeveelheid op in overleg met uw diëtist.

Algemene richtlijnen

- MCT producten moeten koel en vooral op een droge plek bewaard worden. Voor zowel de olie als de margarine geldt een bewaartemperatuur van 12°C.
- MCT margarine mag niet te hoog verhit worden, deze verbrand eerder en bij bakken slaat eerder de vlam in de pan. Zorg dus altijd voor een deksel in de buurt.
- De MCT olie kan verhit worden tot 180 °C. Ook frituren is mogelijk met MCT olie.
- Naast het gebruik van MCT producten is het belangrijk om vetbeperkte voeding te gebruiken.

MCT-dieet in het ziekenhuis

Als u tijdens uw opname in het ziekenhuis een MCT dieet moet volgen, worden er enkele maaltijden aangepast. Zo krijgt u een warme maaltijd met magere producten die speciaal bereid is met MCT boter/olie. Bij de broodmaaltijden krijgt u speciale MCT-boter.

Daarnaast is het belangrijk om voor mager broodbeleg of magere broodvervangers te kiezen.

Drinkvoeding en MCT-dieet

In sommige gevallen is het nodig om aanvullende drinkvoeding te gebruiken om hiermee voldoende energie binnen te krijgen. De meeste drinkvoedingen zijn niet geschikt voor het MCT-dieet omdat zij te veel vetten leveren, met uitzondering van drinkvoedingen op sap basis. Vraag uw diëtist om een advies.

MCT-dieet thuis

Indien u met ontslag mag volgt u ook vaak thuis nog het MCT-dieet, volgens afspraak met de diëtist. Gebruik thuis ook MCT-olie en MCT-margarine. De diëtist kan deze de eerste keer voor u bestellen. Eventuele volgende bestellingen kunt u zelf doen. Het verschilt per zorgverzekeraar of zij deze vergoeden. In onderstaande tabel vindt u welke producten u kunt gebruiken.

Aan te raden en af te raden producten

Aan te raden producten	Af te raden producten
Brood en graanproducten Wit-, bruin-, volkorenbrood, beschuit, knäckebröd, roggebrood, ontbijtkoek, rijst wafels, matzes, bolletjes, puntjes, krentenbrood.	Luxe broodsoorten zoals krentenbrood met spijs, puddingbroodjes, koffiebroodjes, notenbrood, creamcrackers, brood/bolletjes/puntjes met sesam.
Boter, margarine, vetten en oliën MCT margarine	Alle andere soorten boter, margarine, halvarine.
Broodvervangers Brinta, bambix, havermout, cornflakes, frosties, rice- crispies, zemelen.	Muesli, cruesli
Vleeswaren Magere soorten zoals achterham, casselerrib, achterham zonder vetrand, varkensfricandeau, gekookte lever, runderrollade, (paarden)rookvlees, rosbief, kiprollade, kipfilet (evt. met kruiden), kalkoenfilet, filet americain met laag vet%.	Alle andere soorten vleeswaren. Zoals paté, worstsoorten, leverpastei, salami, speksoorten
Kaas 20+ kaas of smeerkaas, Zwitserse strooikaas, Hüttenkäse, Santesse light-kaas	Alle andere soorten kaas.

Zoet broodbeleg Alle soorten jam, marmelade, honing, (appel-) stroop, vruchtenhagel, anijshagel, muisjes, Marshmallows, suiker. MCT-chocospread	Pindakaas, chocoladehagel of -vlokken, chocoladepasta, kokosbrood, notenpasta.
Melk- en melkproducten Magere melk en producten gemaakt van magere melk, magere chocomel, karnemelk, magere melk- of yoghurtranken, magere yoghurt, magere kwark, magere koffiemelk.	Halfvolle en volle melk en -melkproducten, halfvolle en volle yoghurt, halfvolle en volle chocomel, halfvolle en volle kwark, roomkwark. Slagroom, room, koffieroom.
Fruit Alle soorten vers fruit, gedroogd fruit, vruchtensap, compote uit blik, glas of diepvries.	Avocado, olijven.
Soep Alle soorten heldere soep: zelf gemaakt van ontvette bouillon of van bouillonblokjes. Als vulling kunnen alle groentesoorten, vermicelli, rijst, en/of mager vlees. Heldere soep in pakje met laag vetgehalte zoals: Honig, Knorr, Maggi of Dr. Oetker.	Gebonden soep, crème soep, soep uit blik of pakje, anders dan bovenstaande merken.

<p>Vlees, vis, kip, gebakken in MCT-margarine of MCT-olie:</p> <p>Vlees: mager rundvlees zoals mager runderlapje, tartaar, rosbief, biefstuk, tournedos, mager kalfsvlees. Mager varkensvlees zoals varkensfiletlapje, mager varkenslapje, haas- of ribkarbonade zonder vetrand, varkenshaas, ongepaneerde schnitzel, varkensoester, lever, fricandeau.</p> <p>Mager schapen- of geitenvlees.</p> <p>Kip: kip- of kalkoenfilet, kip zonder vel.</p> <p>Vis: magere vis zoals bot, forel, kabeljauw, koolvis, schelvis, schol, tong, tarbot, tonijn uit water, wijting, tilapia, zeewolf, krab, kreeft, garnalen en mosselen</p>	<p>Alle soorten vet of gepaneerd vlees zoals gehakt, lamsvlees, worst, spek.</p> <p>Kip met vel, eend.</p> <p>Vis: vette vissoorten zoals makreel, haring, zalm, paling, vis uit blik op oliebasis.</p>
<p>Vleesvervangers</p> <p>Quorn</p>	<p>Tempeh, tahoe, kant-en klare vleesvervangers.</p>

<p>Jus, saus en kruiden</p> <p>Jus van vlees, vis, gebakken in MCT-margarine of MCT-olie, eventueel met kruiden en zout, eventueel binden met maïzena, bloem of sago.</p> <p>Zout, kruiden, specerijen, sambal, ketjap, alle rode sauzen bijv. tomatenketchup, curry, mosterd, piccalilly. Saus met 0% vet.</p>	<p>Jus van roomboter, margarine, vette jus, saus op basis van boter en bloem.</p> <p>Smeltjus, juspoeder, mayonaise, halvanaise, yoghurtsaus, slasaus, fritessaus, knoflooksaus, satésaus, cocktailsaus</p>
<p>Groente/peulvruchten</p> <p>Alle verse groenten, groenten uit blik, en diepvriesgroenten naturel.</p> <p>alle soorten erwten en bonen in pot, blik of glas, gedroogd, witte bonen in tomatensaus</p>	<p>Groenten á la crème, groenten waaraan een saus is toegevoegd, wok groenten met vet (met name diepvries)</p> <p>kant en klare erwten- en/of bonensoep.</p>

<p>Aardappelen, rijst, pasta, macaroni Gekookte aardappelen, aardappelpuree met magere melk en MCT-margarine, (zilervlies- of witte) rijst, pasta, mie of mihoen, couscous, instant aardappelpuree zonder vet, bakbanaan. Gebakken aardappelen met MCT-olie of MCT-margarine.</p>	<p>Aardappelrozetjes, ovenfrites, voorgebakken aardappelproducten (bijv. aardappelschijfjes uit de diepvries) rösti, ravioli, kant-en-klare gerechten met rijst, mie of macaroni. Kant-en-klare maaltijden.</p>
<p>Nagerecht Zie zuivelproducten, fruit. Waterijs. Sorbetijs. Pap, vla, pudding van magere melk. Magere yoghurt, -vruchtenyoghurt of -kwark, Griekse yoghurt met 0 % vet (bijv. Optimel).</p>	<p>Roomijs, consumptie-ijs, milkshake pap, vla of pudding van halfvolle of volle melk, nagerechten met slagroom, bavaroise, Halfvolle of volle yoghurt, Bulgaarse- of Griekse yoghurt (10% vet). Mousse, slagroom, topping (Klop-klop) chocolade, noten. Gebakken nagerechten, ander dan in MCT-vet.</p>

Koek, gebak en zoete versnaperingen Snoep: drop, kauwgom, pepermunt, stophoest, mentos, borstplaat, hopje, zuurtje, schuimpje, marshmallow, spekjes, lolly, winegums, Turks fruit, rozijnen en krenten. Koek, gebak: droge biscuit, lange vinger (met mate) koek en taart, bereid met MCT-margarine.	Chocolade, toffee, kokos, koek, alle soorten taart, eierkoek
Diversen, snacks Zoute stengeltjes, Japanse mix zonder pinda, popcorn (zonder kaas).	noten, zaden, chips, kroepoek, snacks zoals kroket, frikandel.
Diversen, smaakmakers Suiker, zoetstoffen, kruiden en gedroogde specerijen, zout, azijn, citroensap, tabasco, ketjap.	Zure room, crème fraîche, slankroom, slagroom.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de diëtisten van ziekenhuis Nij Smellinghe.

De afdeling Diëtetiek is voor meer informatie te bereiken op telefoonnummer (0512) 588642.

Maandag t/m vrijdag van 09:00 uur – 09:45 uur en van 13:30 uur – 14:00 uur

E-mail: dietetiek@nijsmellinghe.nl

Afdeling Diëtetiek
Ziekenhuis Nij Smellinghe
Compagnonsplein 1
9202 NN Drachten