Alrijne

Diëtetiek

MCT-dieet

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

www.alrijne.nl

Van uw arts heeft u het advies gekregen een MCT-dieet te volgen. In deze folder wordt het MCT-dieet uitgelegd. Het dieet wordt voorgeschreven als ondersteuning van de behandeling bij een chyluslekkage en verteringsproblemen. U kunt deze folder gebruiken als naslagwerk bij uw dagelijkse keuze van voedingsmiddelen.

Wat is een MCT-dieet?

Al het voedsel wat we eten wordt verteerd. Na de vertering worden de voedingsstoffen via de darmen (door de darmwand) opgenomen in het bloed en worden de voedingsstoffen vervoerd door het lichaam heen.

Er bestaan twee soorten vetten: MCT vetten en LCT vetten. MCT is de afkorting van Medium-Chain-Trighlyceriden oftewel 'middel-keten-vetten'. De meeste vetten in het eten en drinken zijn Long-Chain-Triglyceriden of lange-keten-vetten (LCT). Het verschil tussen beide vetsoorten zit in de manier hoe deze in het lichaam worden verwerkt. LCT wordt via het lymfevaatstelsel vervoerd en MCT wordt via het bloed vervoerd. Vergeleken met de LCT-vetten, worden de MCT-vetten makkelijker verteerd en opgenomen. Door minder LCT-vetten in de voeding te gebruiken, kan de productie van de lymfe verminderd worden of de vertering verbeteren. Het is belangrijk om de vetten niet volledig weg te laten uit de voeding, maar te vervangen door een ander soort vet. In plaats van het LCT-vet wordt dan geadviseerd om MCT-vet te gebruiken.

Het gebruik van MCT-producten kan in het begin misselijkheid, diarree en buikklachten geven. Het gebruik van de MCT-vetten moet daarom rustig opgebouwd worden. Overleg dit met uw diëtist.

Op gewicht blijven

Het vet uit voeding is een belangrijk brandstof voor het lichaam. Het is een belangrijke bron van calorieën (energie). Door het beperken van vet in de voeding, wordt ook de hoeveelheid energie beperkt. Er kan een tekort aan (vetoplosbare) vitamines, zoals vitamine A, D, E en K optreden, omdat deze vitamines samen met vet in de voeding komen.

Met het MCT-dieet is het lastig om voldoende energie (calorieën) binnen te krijgen, omdat u alleen mag magere producten eet. Het advies is om wat vaker gebruik te maken van tussendoortjes. Neem contact op met uw diëtist als uw gewicht afneemt.

Door onder andere verteringsproblemen kunt u een tekort aan eiwitten krijgen. Hierom is het belangrijk om voldoende eiwitten te gebruiken. Bij onvoldoende eiwitten kan er ongewenst gewichtsverlies en een afname van de spiermassa optreden. Dit kan uiteindelijk leiden tot ondervoeding. Om het verlies van eiwitten aan te vullen is het belangrijk dat de voeding voldoende eiwitten bevat. Eiwitten zitten vooral in dierlijke producten zoals: vlees, vis, kaas, melk en melkproducten. Daarnaast bevatten de vegetarische varianten, zoals peulvruchten ook eiwitten. Van de eiwitrijke voedingsmiddelen kan alleen de magere soorten gebruikt worden. Deze bevatten namelijk minder LCT-vetten. Zie hiervoor de variatielijst.

Verkrijgbaarheid MCT-producten

Er zijn verschillende producten te krijgen waarin MCT-vetten zijn verwerkt. Zo kunt u in plaats van

gewone boter, margarine of olie om in te bakken een MCT-margarine of MCT-olie gebruiken.
U kunt onder andere gebruik maken van de fabrikant Kopra Trading. Van de diëtist hoort u welke producten voor u belangrijk zijn en hoeveel u ervan mag gebruiken.

Informatie is te vinden op de website www.mctdieetshop.com of telefonisch te bereiken via 026 311 3401. Ook kunt u mailen naar info@mctdieetshop.com.
MCT Dieetshop heeft het volgende assortiment aan MCT-producten (Ceres®):

- MCT-margarine en MCT-olie (77%)
- MCT-chocoladepasta
- MCT-olie (100%)

MCT-vetten bederven sneller en worden vloeibaar als ze buiten de koelkast bewaard worden. Het advies is alle MCT-producten in de koelkast te bewaren.

Vergoeding van MCT-producten

Speciale MCT-producten zijn niet te koop in de supermarkt. Er zijn een aantal gespecialiseerde bedrijven die MCT-olie en MCT-margarine leveren. Dit kan worden aangevraagd door uw arts of diëtist.

MCT-olie wordt vaak vergoed door de zorgverzekeraar. Andere producten zoals MCT-margarine worden niet vergoed. Wel kunt u via de Belastingdienst een vast bedrag aftrekken voor de gemaakte dieetkosten. De hoogte van het bedrag wordt jaarlijks vastgesteld en is terug te vinden op de website van de Belastingdienst.

Variatielijst voor het MCT-dieet

Het eten en drinken moet zo mager mogelijk zijn. In de tabel ziet u welke producten het best passen in het dieet.

Productgroep	**Toegestaan in het MCT-dieet**	**Niet toegestaan in het MCT-dieet**
Brood en broodvervangers	Bruinbrood, volkorenbrood, roggebrood, wit waterbrood, beschuit, knäckebröd, ontbijtkoek, rijstwafels, cornflakes, muesli zonder noten, matze	Melkbrood, luxe broodjes, krenten/rozijnenbrood (met spijs), suikerbrood, notenbrood, croissant, creamcrackers, saucijzenbroodjes, amandelbrood, kaasbroodje, muesli met noten en/of lijnzaad, brood(vervanger) met sesamzaad
Margarine, boter, halvarine en olie	MCT-margarine en MCT-olie	Alle soorten halvarine, margarine, roomboter, olijfolie, zonnebloemolie, (lijnzaad)olie, frituurvet, div. andere soorten vet en smeersels
Kaas	Cottage cheese, Leidse kaas, alle 20+ kaas, hüttenkäse, Zwitserse (strooi)kaas, 20+ smeerkaas	Alle soorten kaas met een vetgehalte boven 20+ (dus de 30+ 48+ etc.), roomkaas (zoals MonChou ®), buitenlandse kazen, schapenkaas, geitenkaas
Vlees	Mager rundvlees, zoals bief- en runderlappen, biefstuk, ossenhaas, tartaar, runderlever Mager varkensvlees, zoals haaskarbonade, fricandeau, hamlap, varkensoester, schnitzel, mager kalfs- en paardenvlees	Vette rundvleesproducten, zoals hachee, hamburgers, half-om-half gehakt, riblappen, worst, saucijzen, speklap, rollade, slavink, alle gepaneerde soorten vlees, vleessoorten waarin eigeel is verwerkt
Vleeswaren	Magere vleeswaren, zoals fricandeau, kipfilet, lever zonder spek, magere ham, rookvlees, rosbief, kalkoen ham, runderrollade, gekookte tong	Vette vleeswaren zoals worstsoorten, schouderham, bacon, spek, corned beef, leverkaas, filet american, leverpastei, gebraden gehakt.
(Zoet) broodbeleg	Appelstroop, suiker, (halva)jam, gestampte muisjes, honing, vruchtenhagelslag, MCT-chocoladepasta	Pindakaas, notenpasta, chocoladepasta, hagelslag, chocoladevlokken, kokosbrood, sandwichspread

Productgroep	**Toegestaan in het MCT-dieet**	**Niet toegestaan in het MCT-dieet**
Wild en gevogelte	Kip- en kalkoenfilet, rollade, kippenlever, fazant, haas, wild konijn, ree	Kip en kalkoen met vel, gans, vette delen van hiernaast genoemde soorten
Vis- schaal- en schelpdieren	Magere vissoorten, zoals schelvis, kabeljauw, koolvis, wijting, rode poon, tong, rog, krab, kreeft, oesters, mosselen, tonijn op water	Vette vissoorten, zoals haring, zalm, makreel, kaviaar, hom, kuit, paling, ansjovis, sardine, vis gebakken in frituurvet of kant- en klaar gebakken vis.
Ei	Wit van ei	Eidooier
Vegetarische vleesvervangers	Tahoe, tempé/tempeh	Vegetarische burgers
Melk- en melkproducten	Karnemelk, magere varianten van (koffie-)melk, yoghurt, chocolademelk, vla en kwark	Alle halfvolle en volle melkvarianten, koffiecreamers, slagroom, zure room, crème fraîche, pudding, mousse, bavarois, alle plantaardige dranken
Groenten en fruit	Alle soorten groenten, vers, uit blik, of uit de diepvries Alle soorten fruit, vers, gedroogd of uit blik/pot	Groenten à la crème, kant-en-klaar salades (met saus), avocado, kokos
Peulvruchten	Alle soorten gedroogde erwten, linzen, witte en bruine bonen, peulvruchten in blik of glas	Sojabonen
Aardappelen, rijst en pastasoorten	Gekookte aardappelen, aardappelpuree van magere melk, gebakken aardappelen (mits in MCT-olie gebakken), pasta, noodles en rijst	Aardappelgerechten bereid met reguliere vetsoorten, frites, chips, kant-en-klaar maaltijden
Soep, jus, sauzen, kruiden, specerijen en smaakstoffen	Alle (verse) kruiden en specerijen, kruidenmengsels, sambal, gist, krenten, rozijnen, gember, strooi-aroma's, sladressing zonder olie, azijn. Ontvette bouillon van mager vlees/rund/vis/groenten	Jus van gewone margarine, dieetmargarines, kant-en-klare jus en sauzen, mayonaise op basis van yoghurt, halvanaise, mayonaise, fritessaus, slasaus, slaolie Niet ontvette bouillon van

		(mager) vlees/rund/vis/groenten
Dranken	Koffie/thee met magere (koffie-) melk en suiker/zoetstof, water, ontvette bouillon, diverse sappen, limonade van siroop, frisdrank Alcohol in overleg met arts	Koffie/thee met halfvolle melk, koffiecreamer, advocaat, creamlikeuren

Productgroep	**Toegestaan in het MCT-dieet**	**Niet toegestaan in het MCT-dieet**
Zoete snacks	Waterijs, sorbetijs, spekjes, zuurtjes, schuimpjes, drop, pepermunt, rozijnen, biscuit, ontbijtkoek, taaitaai, kaneelbeschuit, rijstwafels, lange vingers, zoete popcorn	Andere soorten zoetigheden
Hartige snacks	Japanse mix zonder pinda's, zoute sticks, popcorn, augurk, zilveruitjes en rauwe groenten of vlees/vis/kaas die binnen MCT-dieet passen	Noten, pinda's, studentenhaver, olijven, chips, zoutjes, kroket, frikandel, loempia's, (kant-en-klare) salades

Meer informatie

Heeft u vragen naar aanleiding van deze informatie vragen, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek van Alrijne. De afdeling Diëtetiek is op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer 071 582 8047.

Foldernummer 08.42, 11_26