

MCT dieet

Waarom een MCT dieet?

Als u door een lekkage van een lymfevat veel lymfevocht verliest, verliest u ook vetten, eiwitten, vocht en zouten. De hoeveelheid lymfevocht die het lichaam maakt, is afhankelijk van de hoeveelheid LCT vetten in uw voeding. LCT staat voor Long Chain Triglyceriden, ook wel lange-keten-vetten genoemd. Hoe meer LCT vetten u dus eet, hoe meer lymfevocht uw lichaam produceert. De meeste vetten in onze voeding zijn namelijk LCT vetten.

Om de hoeveelheid lymfevocht te verminderen, is het dus nodig om deze LCT vetten in de voeding te verminderen en de zogenaamde MCT-vetten toe te voegen. MCT is de afkorting van Medium-Chain-Triglyceriden, ook wel middel-keten-vetten genoemd. MCT vetten worden via het bloed vervoerd.

Wat is een MCT dieet?

De normale hoeveelheid vet in de voeding moet zeer beperkt worden. Dat betekent dat de voedingsmiddelen zo mager mogelijk moeten zijn. U gaat dus een vetbeperkte voeding gebruiken. Onderaan deze folder staan de geschikte en ongeschikte voedingsmiddelen vermeld. Omdat het lichaam ook vetten nodig heeft om energie te leveren en bepaalde vitamines en mineralen binnen te krijgen wordt er MCT-boter en MCT-olie aan de voeding toegevoegd. MCT-vetten smaken anders dan gewone vetten.

Er zijn een aantal gespecialiseerde bedrijven die MCT producten leveren, zoals Sorgente, Medireva en Mediq. Als uw arts of diëtist dit aanvraagt, wordt het in de meeste gevallen vergoed door de zorgverzekeraar. Dit is helaas niet het geval bij de MCT-margarine en deze is ook niet bij elke gespecialiseerd bedrijf verkrijgbaar. Je kunt deze ook verkrijgen via de website www.mctdieetshop.com. Onkosten die u maakt voor uw dieet kunt u mogelijk wel als dieetkosten aftrekken bij uw belastingaangifte. Bekijk de actuele informatie hierover op de site van de Belastingdienst. Uw behandelend diëtist kan u meer informatie geven over verkooppunten en gebruikadvies.

Bijwerkingen

Wanneer u start met het volgen van het dieet zal u aan de smaak van MCT-vet moeten wennen. Ook kunt u last hebben van oprispingen, een opgeblazen gevoel, misselijkheid en/of diarree. Deze klachten verdwijnen na een paar dagen.

Om deze reden is het aan te raden om te beginnen met een kleine hoeveelheid MCT-vet en het gebruik rustig op te bouwen. Ook het goed spreiden van het vet over de dag vermindert de klachten.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Algemene richtlijnen

- MCT producten moeten koel en vooral droog worden bewaard. Voor beide producten (olie en margarine) geldt een bewaartemperatuur van 12°C. De pakjes margarine kunnen eventueel worden ingevroren, zodat ze langer houdbaar blijven. Eenmaal geopend zijn MCT-producten in de koelkast maximaal vier weken houdbaar.
- Verhit MCT margarine niet te hoog. Het vlampunt van MCT-margarine ligt lager dan dat van normale vetten. Het vet rookt eerder en bij bakken slaat dan ook gemakkelijker de vlam in de pan. Zorg dat u altijd een deksel in de buurt hebt.
- MCT olie kan verhit worden tot 150°C; het is ook mogelijk om MCT olie te frituren.

Dagelijkse behoefte

Tijdens ziekte en na een operatie is de energie- en eiwitbehoefte hoger. Het lichaam verbrandt extra energie en heeft eiwit nodig voor herstel. Ook omdat u nu meer vetbeperkte producten moet gebruiken, kan het lastig zijn om uw gewicht op peil te houden. Eet dus eventueel meer van de toegestane producten onder in de tabel. Eet vaker iets tussendoor en kies voor eiwitrijke vetarme producten zoals magere kwark, magere melk en magere yoghurt. Valt u toch af? Bespreek met uw diëtist wat u nog meer kunt doen.

Supplementen

Omdat het MCT-dieet een sterk vetbeperkt dieet is, kunnen er bepaalde tekorten ontstaan. Vet levert normaal gesproken de vitamines A, D, E en K. MCT-vetten bevatten deze vitamines niet. Het kan nodig zijn om deze vitamines extra in te nemen bij het MCT-dieet. Voor een korte periode van het dieet is het voldoende om alleen vitamine D supplementen te nemen. Vitamine D is verkrijgbaar bij de drogist. Overleg met uw diëtist hoeveel u nodig heeft.

Groep	Leeftijd (jaar)	Wie uit deze groep	Vitamine D supplement in Microgram
Kinderen	0 t/m 3	Iedereen	10
Mannen	4 t/m 69	Met een donkere (getinte) huidskleur	10
	4 t/m 69	Als je overdag niet veel in de zon komt of de huid bedekt	10
	70 en ouder	Iedereen	20
Vrouwen	4 t/m 49	Met een donkere (getinte) huidskleur	10
	4 t/m 49	Als je overdag niet veel in de zon komt of de huid bedekt	10
	50 t/m 69	Iedereen	10
	70 en ouder	Iedereen	20
Zwangere vrouwen		Iedereen	10

Geschied en ongeschikte voedingsmiddelen

Hieronder vindt u een overzicht van geschikte en ongeschikte voedingsmiddelen. Natuurlijk is deze lijst niet volledig. Als een bepaald voedingsmiddel niet op deze lijst staat, vraag dan aan uw diëtist of het product wel of niet aan te raden is.

Productgroep	Aan te raden	Af te raden
Brood	Alle broodsoorten (behalve de soorten hiernaast, deze worden afgeraden), Ontbijtkoek, (volkoren) beschuit, knäckebröd zonder sesam, toast, muesli zonder noten, cornflakes, cracottes	Luxe broodsoorten zoals croissant, puddingbroodje, saucijzenbroodje, rozijnen- of krentenbrood (met of zonder spijs), krentenbol, suikerbrood, notenbrood, amandelbroodje, creamcracker, knäckebröd met sesam, muesli met noten, cruesli
Boter, margarine, halvarine	MCT margarine en MCT olie	Alle andere soorten boter, halvarine, margarine, olie, smeersels en vetten
Vleeswaren	Casselerrib, fricandeau, kip- of kalkoenfilet, kalkoen- of runderrollade, rookvlees, rosbief, tong, achterham	Bacon, balkenbrij, corned beef, filet americain, gebraden gehakt, leverpastei, paté, schouderham, spek, alle worstsoorten, lever
Kaas	Cottage cheese, Leidse kaas, 20+ kaas, 20+ smeerkaas, 20+ komijnekaas, Zwitserse strooikaas	Alle soorten kaas meer dan 20+ (bijv 30+, 48+), roomkaas, buitenlandse kaas (bijvoorbeeld Brie en Camembert), schapenkaas, geitenkaas
Overig broodbeleg	Alle soorten jam, marmelade, honing, stroop, MCT chocoladepasta, vruchtenhagel, (gestampte) muisjes, plakjes fruit	Hummus, notenpasta's, groentespread, pesto, sandwichspread, kokosbrood, chocoladehagel, -vlokken, -boter, of -pasta, kant en klare broodsalades, speculoos
Eieren	Wit van een ei (eiwit)	Eidooier (eigeel)
Soep	Heldere soep uit een pakje, bouillon van mager soepvlees of groente, bouillon van blokjes of tabletten	Soep uit blik of pot, zelfgemaakte soep met margarine, roomboter, room, eierdooier of soepballetjes.
Vlees	Magere vleessoorten zoals: mager rundergehakt, biefstuk, tartaar, magere rollade, magere runderlap, magere sukadelap, rosbief, rundervink, magere hamlap, varkenshaas, fricandeau, varkensoester, ongepaneerde schnitzel, biefstuk, lever, tong, mager	Vette vleessoorten zoals: half om half gehakt, slavink, hamburger, diverse schijven, worst, saucijs, (magere) speklap, alle gepaneerde vleessoorten waarin eigeel is verwerkt, schouderkarbonade, doorregen varkens- of runderlap. Gevogelte zoals kip met vel, kippenpoot.

	kalfsvlees, mager lamsvlees. Gevogelte zoals: kipfilet, kiprollade, kalkoenfilet, kalkoenrollade. Vleesvervanger zoals: tahoe, tempeh, groenteburger, sojabrokjes, vegetarisch hamburger. Bereid het vlees in MCT margarine OF MCT olie.	Vleesvervanger zoals haverzemelenschaaf, gepaneerde kaasburger, falafel.
Vis	Magere vis zoals baars, bot, forel, kabeljauw, koolvis, poon, schelvis, stokvis, schar, schol, tilapia, tong, tonijn. Schaal en schelpdieren 1x per 14 dagen zoals garnalen, mosselen, kreeft, krab, oester.	Vette vissoorten: zalm, haring, paling, sardines, makreel, bokking, heilbot, hom, kuit, kaviaar, gekochte gebakken vis, vis met saus, gepaneerde vis.
Jus, sauzen en dressings	Juspoeder bereid met water, jus en saus bereid met MCT olie, saus op tomatenbasis (zoals tomatenketchup), curry, ketchup, barbecue-, pasta-, sjaslieksaus, mosterd, piccalilly, mango chutney, vruchtendessertsaus, kant-en-klare dressing zonder olie	Jus en saus bereid met boter, margarine of olie, mayonaise, fritessaus, slasaus, cocktailsaus, kerriesaus, halvanaise, sauzen en dressings op oliebasis, satésaus, zure room (ook light), crème fraîche, jus op basis van een zakje met >3% vet, chocolade dessertsaus, pesto
Groenten, peulvruchten en fruit	Alle soorten groente, fruit, rauwkost en peulvruchten (bereid zonder vet of olie, of bereid in MCT-margarine of MCT olie), behalve avocado en passievrucht	Diepvriesgroente a la crème, avocado, passievrucht, kant-en-klare salades, olijven, kokosnoot
Aardappelen, rijst en deegwaren	Gekookte aardappelen, aardappelpuree gemaakt met magere melk en MCT-margarine, in MCT-olie gebakken aardappelen, rijst, macaroni, spaghetti, vermicelli, mie, mihoen, couscous-zonder vet bereid.	Aardappelpuree bereid met halfvolle of volle melk, in boter, margarine of olie gebakken aardappelen, aardappelkroketten, -soesjes, rösti, patat/frites (ook ovenfrites en voorgebakken friet), bami en nasi goreng bereid met boter, margarine of olie. Kant-en-klare maaltijden zoals stampot, lasagne, pizza, huzarensalade, chips

Nagerechten	Fruit, blikfruit, vruchtenmoes, alle soorten pap, vla of pudding bereid van magere melk of karnemelk, hangop, magere (vruchten)kwark of magere (vruchten)yoghurt, waterijs, sorbetijs, mager yoghurtijs.	Nagerechten bereid met volle of halfvolle melk, eidooier, boter of margarine, slagroom, zure room, caloriearme toppings, roomijs, Halfvolle, volle en Bulgaarse of Griekse yoghurt, kwark of vla. Chocolade nagerechten.
Bindmiddelen	Tarwevlokken, gerstvlokken, gierstvlokken, havervlokken, tarwekiemen, zemelen, gepofte rijst, bloed, maïzena, aardappelmeel, gelatine, agar-agar	Kant-en-klare deegmengsels met boter of margarine, ei, chocolade, cakemix, korstmix, bladerdeeg en filodeeg en paneermeel.
Kruiden, specerijen en smaakstoffen	Alle verse en geconserveerde kruiden en specerijen, kruidenmengsels, zout, citroensap, azijn, gistextract, kappertjes, sambal, ketjap, soeparoma, strooiaroma, gember, krenten, rozijnen, mixed pickles, gedroogde bami en nasikruiden, marmite	Sausen op oliebasis, kant-en-klare sauzen (met uitzondering van de hiernaast genoemde)
Versnaperingen	Zuurtje, drop, pepermunt, waterborstplaat, vruchtenkoekje, kauwgom, schuimpje, ontbijtkoek, kaneelbiscuit, lange vinger, taai taai, eierkoek, vruchtenvlaai gemaakt van gistdeeg, koekjes en gebak bereid met MCT-olie/MCT-margarine. Soepstengels, rijstwafel, matig gebruik van zoutjes zoals pepsels, Japanse rijst zoutjes zonder pinda's, blokjes 20+ kaas, popcorn. Rauwe groente, augurk, (zilver)ui	Engelse drop, marsepein, roomboterborstplaat, chocolade, bonbon, koekjes en gebak bereid met boter of margarine, eieren, amandelspijs, crème au beurre of kokos zoals speculaas, sprits, gevulde koek, kano, kruidkoek, cake, oliebol, appelbeignet, flensje, pannenkoek. Noten, pinda's, zaden en pitten, studentenhaver, olijven, chips en andere aardappelzoutjes (ook light), zoute koekjes, kaasstengels, snacks zoals bitterballen, kroketten, loempia's, slaatjes.
Dranken	Thee, koffie, (boeren)karnemelk, magere melk, magere yoghurt, drinkyoghurt (0% vet), magere chocolademelk, vruchtensap, tomaten- of groentesap,	Koffie met kofficreamers, volle en halfvolle koffiemelk, koffieroom, volle en halfvolle melk, volle en halfvolle yoghurt, volle en halfvolle chocolademelk, boerenmelk, milkshakes,

	ontvette bouillon, mineraalwater, frisdrank, limonadesiroop, sportdrank. Alcohol, behalve de hiernaast genoemde soorten, in overleg met uw specialist en/of diëtist.	boerenyoghurt, amandeldrink, sojadrink, rijstdrink, vette bouillon, advocaat, cream-likeuren.
Medische voedingen (in overleg met u diëtist)	Koolhydraatmodules zoals Fantomalt Eiwitmodules zoals protifar, prosourc of whey protein powder. Kant-en-klare drinkvoeding: zonder vet (op sapbasis) of met voornamelijk MCT-vet (<10en% CT) zoals Vital 1,5 kcal (Abbott) Vetemulsie Liquigen obv MCT Kan verwerkt worden in magere melkproducten. Gebruik 10 ml Liquigen® per 150 ml magere melk, magere chocolademelk, magere yoghurt, magere yoghurt drank of magere vla. (Geopend flesje kan in de koelkast maximaal 2 weken worden bewaard.) Sondevoeding: Zonder vet zoals intestamin en Vivonex, of met voornamelijk MCT-vet (<10en% LCT) zoals Vital 1,5 kcal, peptisorb, peptamen en peptamen HN.	Energierijke combinatiemodules met koolhydraten en vet, zoals Basecal, DuoCal en Energivit. Energie- en ewitrijk poeder zoals Nutridrink powder. Een vetemulsie op LCT basis zoals Calogen, Carbzero of Fresubin 5 kcal shot. Energie- en eiwitrijke drinkvoeding en pudding op melk- en yoghurtbasis. Sondevoeding op melk en sojabasis

MCT kookboekje

Er is een kookboekje met recepten voor het MCT dieet. Dit digitale kookboekje is gratis aan te vragen bij de diëtist.

Vragen?

Heeft u nog vragen over het MCT dieet? Neem dan contact op met afdeling diëtetiek via telefoonnummer: (040) 888 90 40.