

MCT dieet

Paramedische Zorg / Diëtetiek

Inleiding

Een MCT dieet wordt voorgeschreven bij patiënten met verlies van lymfevocht door lekkage in een lymfevat.

MCT is de afkorting van het Engelse Medium Chain Triglycerides. In het Nederlands middellange ketenvetzuren genoemd. Het lichaam vervoert MCT anders dan andere vetten uit de voeding.

Wat is een MCT dieet?

Een MCT dieet bestaat uit het beperken van de zogenaamde LCT vetten en het toevoegen van MCT vetten aan uw voeding. MCT is de afkorting van Medium-Chain-Triglyceriden, ook wel middel-keten-vetten genoemd. LCT staat voor Long-Chain-Triglyceriden, ook wel lange-keten-vetten genoemd. De meeste vetten in onze voeding zijn LCT vetten. Het verschil tussen beide vetsoorten zit vooral in de manier waarop de vetten in het lichaam worden vervoerd. MCT vetten worden via het bloed vervoerd, LCT vetten via het lymfevatstelsel.

De hoeveelheid lymfe die het lichaam maakt, is afhankelijk van de hoeveelheid LCT's die u gebruikt. Door een vetbeperkte voeding te gebruiken, beperkt u de toestroom van lymfe; dit zorgt er voor dat de lekkage stopt. Het lichaam heeft echter ook vetten nodig. Vetten leveren energie en bevatten bepaalde vitamines en mineralen. Om te voorkomen dat u te weinig vetten binnenkrijgt, wordt bij dit dieet de voeding aangevuld met MCT- margarine en MCT- olie. Deze producten zijn te koop bij speciale leveranciers. Zie ook de paragraaf 'Producten bestellen'.

Tabel met voedingsmiddelen

Broodmaaltijd toegestaan	Broodmaaltijd niet toegestaan
Brood	
Alle broodsoorten met uitzondering van de hiernaast genoemde soorten. Bruine- en witte bolletjes, ontbijtkoek, (volkoren) beschuit, knäckebröd (zonder sesamzaad), toast, matses, muesli zonder noten, cornflakes, cracottes.	Luxe broodjes, brood met zaden en pitten, rozijnen- of krentenbrood, croissants, gevulde broodjes, suikerbrood, notenbrood, amandelbroodjes, saucijzenbroodjes, creamcrackers, knäckebröd met sesamzaad, muesli met noten, cruesli.
Vetten	
MCT margarine en MCT olie.	Alle andere soorten boter, halvarine, margarine, olie, smeersels en vetten.
Kaas	
<i>Kaas maximaal 2 keer per dag:</i> Cottage cheese, 20+ Leidse kaas, 20+ kaas, 20+ smeerkaas, Zwitserse strooikaas.	Alle soorten kaas met méér dan 20% vet (dus 30+, 40+, 48+, 60+, etc.)
Vleeswaren	
Casselerrib, fricandeau, kip- of kalkoenfilet, kalkoen-, kiprollade, rookvlees, rosbief, tong, achterham, lever zonder spekjes.	Bacon, corned beef, filet americain, salami, gebraden gehakt, leverpastei, paté, schouderham, spek, worstsoorten

Eieren	
Wit van het ei (eiwit).	Eidooier (eigeel).
(Zoet)broodbeleg	
Appelstroop, basterdsuiker, (halva)jam, Marmite, (gestampde) muisjes, honing, vruchtenhagel, keukenstroop, fruit.	Chocoladehagel, chocoladepasta, chocoladevlokken, kokosbrood, notenpasta, pindakaas, sandwichspread.
Warme maaltijd toegestaan	Warme maaltijd niet toegestaan
Vetten	
Alle onderdelen van de warme maaltijden mogen alleen bereid worden met MCT margarine of MCT olie.	Alle andere soorten boter, halvarine, margarine, olie, smeersels en vetten.
Kruiden, specerijen en diversen	
Alle kruiden en specerijen, aroma, bouillonblokjes, gistextract, tabasco, anijs, azijn, citroensap, zout, suiker, ketjap, tomatenpuree, augurken, zilveruitjes, piccalilly, sambal. Bloem, maizena, aardappelzetmeel, gelatine.	Lijnzaad, olijven, sesamzaad, tarwekiemen. Kant en klare boemboes. Slagroom, zure room, creme fraiche, koffieroom, imitatie slagroom.
Jus, saus en dressing	
Jus bereid van MCT margarine, zelfgemaakte sauzen van toegestane ingrediënten als MCT olie, azijn, magere kwark, magere yoghurt, kant en klare sladressing zonder olie. Tomatenketchup, curry, worchestershiresaus, mosterd.	Jus bereid van gewone margarine, dieetmargarine, roomboter of bak- en braadvet, kant en klare jus (bijvoorbeeld smeltjus, juspoeder), kant-en-klare sauzen, mayonaise, fritessaus, slasaus, olie, kant en klare dressing met olie.
Soep	
Heldere soep uit een pakje, ontvette bouillon, bouillon van blokjes of tabletten.	Gebonden soep uit een pakje, soep uit blik of pot, zelfgemaakte soep met margarine, roomboter, room, eidooier of soepballetjes.
Vlees	
Magere vleessoorten zoals: mager rundergehakt, biefstuk tartaar, magere rollade, magere runderlap, rosbeef, magere hamlap, varkenshaas, fricandeau, varkensoester, ongepaneerde schnitzel, biefstuk, lever, tong, mager kalfsvlees, ongepaneerd vlees.	Vette vleessoorten zoals: half om half gehakt, rundervink, slavink, hamburger, diverse schijven, worst, saucijs, speklap, alle gepaneerde vleessoorten, karbonade, doorregen varkens- en runderlap.
Vis, schaal- en schelpdieren	
Magere ongepaneerde vis, zoals: tarbot, baars, forel, poon, rog, schar, tonijn, kabeljauw, karper, koolvis, pieterman, stokvis, wijting, schelvis, schol, tong, garnalen, kreeft, krab, mosselen, oesters, tonijn in water in blik.	Vette vis, zoals ansjovis, bokking, haring, makreel, paling, sardines, sprot, zalm, gepaneerde vis, gekochte gebakken vis, hom of kuit, kant en klare vissalades, vis in blik.
Wild en gevogelte	
Haas, wild konijn, ree, wilde eend, kip zonder vel, kippenlevertjes, magere kiprollade, kalkoen, magere kalkoen-rollade, fazant, patrijs en parelhoen zonder vel.	Tam konijn, tamme eend, gans, ganzenlever.

Groenten	
Alle soorten vers, blik of diepvriesgroenten (behalve à la crème-soorten), Eventueel met een klontje MCT-margarine.	Diepvriesgroenten à la crème. Groenten met sausjes en/ of room en andere margarine.
Aardappelen, rijst en zetmeelproducten	
Gekookte aardappelen, aardappelpuree / stampot gemaakt met ontvette bouillon of magere melk en evt. MCT-margarine. Aardappelen gebakken in MCT-margarine of MCT-olie, macaroni, spaghetti, bami, mihoen, witte of zilvervliesrijst	Patates frites, aardappelkroketten, rösti, kant-en-klare nasi, bami, macaroni- of spaghettingerechten, alle andere kant-en-klare maaltijden, alle kant-en-klare voorgebakken gerechten.
Peulvruchten	
Alle soorten gedroogde erwten, witte en bruine bonen, kapucijners, linzen, peulvruchten in blik of glas.	-
Nagerechten	
Kant-en-klare magere vlasoorten, magere yoghurt, magere kwark, zelfgemaakte pap, vla of pudding van magere melk, watergruwel, waterijs.	Kant-en-klare halfvolle en volle vlasoorten, pudding, kwark, volle en halfvolle yoghurt, boerenyoghurt, consumptie-ijs, roomijs, softijs, yoghurtijs.
Diversen toegestaan	
Diversen niet toegestaan	
Dranken	
Thee, koffie, karnemelk, magere melk, magere yoghurt, drinkyoghurt, magere chocolademelk, vruchtensap, tomaten- of groentesap, ontvette bouillon, mineraalwater, frisdrank, limonade.	'Koffiewitmakers', volle en halfvolle koffiemelk, koffieroom, volle en halfvolle melk / chocolademelk, boerenmelk, milkshakes, vette bouillon.
Fruit	
Alle soorten, met uitzondering van de hiernaast genoemde soorten.	Avocado.
Zoete versnaperingen	
Drop, zuurtjes, pepermint, kauwgom, vruchtenkoekjes.	Chocolade, bonbons, noga, Engels drop, marsepein.
Hartige versnaperingen	
Japanse zoutjes, pepsels, popcorn.	Kokos, noten, pinda's, chips, zoutjes, borrelkoekjes, borrelsalades, kroepoek, worst, loempia, kroketten, bitterballen, frikadellen en alle andere snacks.

Algemene richtlijnen voor MCT margarine en olie

Algemene richtlijnen zijn:

- MCT-producten moeten koel en vooral op een droge plek worden bewaard. Voor zowel de olie als de margarine geldt een bewaartemperatuur van 12°C;
- MCT-margarine mag u niet te hoog verhitten. De margarine verbrandt eerder en bij bakken slaat dan ook gemakkelijker de vlam in de pan;
- MCT-olie kunt u verhitten tot 180° C. Het is ook mogelijk met om MCT-olie te frituren;
- in het begin kunnen MCT-producten klachten geven, zoals een opgezet gevoel en gerommel in de buik, lichte misselijkheid en soms diarree;
- begin het dieet met ongeveer 25 gram MCT producten per dag. U kunt dit opvoeren tot een maximum van 75 gram.

Producten bestellen

- De MCT-olie wordt door uw diëtist besteld bij de firma Sorgente. Dit wordt vergoed door de zorgverzekering.
- De MCT-margarine wordt niet vergoed. Wanneer u dit toch wilt gebruiken kunt u dit bestellen bij www.mctdieetshop.com. (Kanso margarine). Dit is alleen per 4 kuipjes te bestellen en erg prijzig.
- U kunt ook zelf MCT margarine maken met behulp van de MCT olie. U kunt uw diëtist om een recept vragen.

Vitamine D

Voor vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar, mensen met een donkere (getinte) huidskleur en mensen die weinig buitenkomen geldt het advies om extra vitamine D via een supplement te nemen. Over het algemeen is suppletie van 10 microgram voldoende, voor sommige doelgroepen is 20 microgram nodig. Voor meer informatie, kijk op de site van het voedingscentrum.

Belangrijke contactgegevens

Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 487 29 20.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de diëtist dan om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: _____
- Datum: _____
- Naam diëtist: _____

Ruimte voor aantekeningen
