

## Voedingsadviezen bij het MCT-dieet

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

### Wat is MCT?

MCT is de afkorting voor Medium-Chain-Triglyceriden, oftewel middel-keten-vetten. De meeste vetten in onze voeding zijn lange-keten-vetten (LCT). Het verschil tussen die beide vetsoorten zit vooral in de manier waarop die vetten in het lichaam worden vervoerd. MCT-vetten worden via het bloed vervoerd, LCT-vetten worden via het lymfestelsel vervoerd.

### Wanneer is een MCT-dieet nodig?

Als u door een lekkage van een lymfevat veel lymfe verliest, verliest u ook vetten, eiwitten, vocht en zouten. De hoeveelheid lymfevocht die het lichaam maakt, is afhankelijk van de hoeveelheid LCT's die u via de voeding binnen krijgt. Om de hoeveelheid lymfevocht te verminderen, is het dus nodig om de lange keten vetten in uw voeding te verminderen. Om deze vetten in uw voeding te beperken, krijgt u dus het advies om een vetbeperkt dieet te volgen. Om toch voldoende energie via uw voeding binnen te krijgen, wordt daarom aangeraden om MCT-vetten te gebruiken. MCT-vetten worden wel goed opgenomen in de darmwand en vervoerd via de bloedbaan en dus niet via de lymfeklieren.

### Voor wie is het MCT-dieet?

Dit dieet wordt voorgeschreven bij patiënten met:

- verteringsproblemen, zoals verlies van veel vet met de ontlasting
- verlies van lymfevocht door lekkage in een lymfevat en/of stofwisselingsproblemen

### 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. U gebruikt dan een sterk vetbeperkte voeding. Onderaan 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. Daarnaast bederven MCT-vetten sneller en worden vloeibaar als ze buiten de koelkast bewaard worden. Om de darmen aan de MCT-vetten te laten wennen, moet de hoeveelheid MCT-vet langzaam worden opgebouwd. Begin met 25 gram MCT-margarine per dag en voer deze hoeveelheid langzaam op in overleg met uw diëtist. In de eerste dagen van het dieet krijgen sommige patiënten last van een opgezet gevoel, rommelingen in de buik, lichte misselijkheid en in enkele gevallen diarree.

### Algemene richtlijnen

- MCT-producten moeten koel en vooral goed droog worden bewaard. Voor beide producten geldt een bewaartemperatuur van 12°C. De pakjes margarine kunnen eventueel ook worden ingevroren, zodat ze langer houdbaar blijven.
- Verhit MCT-margarine niet te hoog. Het vlampunt van MCT-margarine ligt lager dan dat van normale vetten, ze roken eerder en bij bakken slaat dan ook gemakkelijker de vlam in de pan. Zorg ervoor dat u altijd een deksel in de buurt hebt.
- MCT-olie kan verhit worden tot 180° C; het is ook mogelijk met MCT-olie te frituren.
- Het gebruik van MCT-producten kan in het begin geringe klachten geven, zoals een opgezet gevoel en rommelingen in de buik, lichte misselijkheid en soms diarree.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

## Waar zijn MCT-producten verkrijgbaar?

De MCT-producten zijn niet verkrijgbaar in de reguliere winkels. Uw diëtist kan een aantal van deze producten in overleg met u aanvragen via een facilitair bedrijf. Vergoeding is afhankelijk van uw verzekeraar. Via uw diëtist hoort u hoeveel u ervan mag gebruiken.

De volgende producten kan de diëtist voor u bestellen via een facilitair bedrijf:

- MCT-margarine;  
MCT-olie (Ceres) 77%: voor bakken;
- MCT-olie (Ceres) 100%: voor koud gebruik;
- MCT procal (poeder met MCT vet);
- Betaquick (aanvullende drinkvoeding met MCT vet).

Via **Kopra Trading BV** kunt u zelf MCT producten bestellen. Zij hebben het volgende in hun assortiment aan MCT-producten:

- MCT-margarine  
MCT-olie (Ceres) 77%: voor bakken;
- MCT-olie (Ceres) 100%: voor koud gebruik;
- MCT- chocoladespread;
- MCT-stroopwafels;
- MCT-cakejes;
- Kopranaise mix – mix om mayonaiseachtige saus te maken;
- Kanso DeliMCT cream – saus bij vlees en vis of als beleg op toast of brood;
- DeliMCT – als beleg op toast of brood of als dipsaus.

Bestellen kan via [MCTdieetshop.com](http://MCTdieetshop.com)

Op werkdagen is Kopra Trading BV telefonisch bereikbaar via 026-311 3401

U kunt hun ook mailen via [mctinfo@kopra-trading.com](mailto:mctinfo@kopra-trading.com).

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT  
Telefoonnummer 088 708 32 20  
Bereikbaar op werkdagen van  
8.30 – 12.30 uur.  
E-mail [dietisten@zgt.nl](mailto:dietisten@zgt.nl)

## Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt).

	<b>Aan te raden</b>	<b>Af te raden</b>
<b>Brood</b>	Alle broodsoorten (m.u.v. de hiernaast genoemde soorten), ontbijtkoek, (volkoren)beschuit, knäckebröd zonder sesam, toast, matses, muesli zonder noten, cornflakes, cracottes	Luxe broodjes, rozijnen- of krentenbrood met of zonder spijs, croissants, gevulde broodjes, krentenbollen, suikerbrood, notenbrood, amandelbroodjes, saucijzenbroodjes, creamcrackers, knäckebröd met sesam, muesli met noten, cruesli
<b>Vetten</b>	MCT margarine en MCT olie	Alle andere soorten boter, halvarine, margarine, olie, smeersels en vetten
<b>Kaas</b>	Cottage cheese, Leidse kaas, 20+ kaas, 20+ smeerkaas, Zwitserse strooikaas	Alle soorten kaas met méér dan 20% vet (dus 30+, 40+, 48+, 60+ et cetera)
<b>Vleeswaren</b>	Casselrib, fricandeau, kip- of kalkoenfilet, kip-, kalkoen- of runderrollade, rookvlees, rosbief, tong, magere achterham	Bacon, balkenbrij, corned beef, filet americain, gebraden gehakt, leverpastei, paté, schouderham, spek, alle worstsoorten, lever
<b>Ei- en eiergerechten en vegetarische vleesvervangers</b>	Wit van een ei (eiwit)  Vetarme vleesvervangers met minder dan 10 gram vet/100 gram, zoals tahoe, tempeh, quorn.	(Producten met) eidooier (eigeel), eiersalade, omelet.  Vette vleesvervangers die gepaneerd zijn, kaasburger, gevulde vegetarische schijven, falafel
<b>(Zoet) broodbeleg</b>	Appelstroop, basterdsuiker, (halva)jam, Marmite, (gestampte) muisjes, honing, vruchtenhagelslag, keukenstroop, fruit	Chocoladehagel, chocoladepasta, chocoladevlokken, kokosbrood, notenpasta, pindakaas, sandwichspread
<b>Soep</b>	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, eidooier of soepballetjes
<b>Vlees</b>	Magere vleessoorten zoals: mager rundergehakt, biefstuk tartaar, magere rollade, magere runderlap, magere sucadelap, rosbief, rundervink, magere hamlap,	Vette vleessoorten zoals: half om half gehakt, slavink, hamburger, diverse schijven, worst, saucijs, (magere) speklap, alle gepaneerde vleessoorten waarin eigeel is

	varkenshaas, fricandea, varkensoester, ongepaneerde schnitzel, biefstuk, lever, tong, mager kalfsvlees, mager lamsvlees. Bereid het vlees in MCT margarine of MCT olie	verwerkt, schouderkarbonade, doorregen varkens- of runderlap
<b>Vis, schaal- en schelpdieren</b>	Magere ongepaneerde vis, zoals: bot, snoek, snoekbaars, tarbot, baars, forel, poon, rog, schar, tonijn, kabeljauw, karper, koolvis, pieterman, stokvis, wijting, schelvis, schol spierin, tong, zeelt, garnalen, kreeft, krab, mosselen, oesters. Stoof of bereid de vis in MCT margarine of MCT olie	Vette vis, zoals: ansjovis, bokking, haring, makreel, paling, sardines, sprot, zalm, vis in pikante saus of olie, gemarineerde, gerookte of gestoomde vis, gepaneerde vis, gekochte gebakken vis, hom of kuit, kant en klare vissalades
<b>Wild en gevogelte</b>	Haas, wild konijn, ree, wilde eend, kip zonder vel, kippenlevertjes, magere kiprollade, kalkoen, fazant, patrijs en snip	Tam konijn, tamme eend, gans, ganzenlever, kip met vel
<b>Jus, saus en dressing</b>	Jus bereid van MCT margarine, jus van juskorrels, poeder of blokjes, zelfgemaakte sauzen van toegestane ingrediënten als MCT olie, azijn, magere kwark, magere yoghurt, kant en klare dressing zonder olie	Jus bereid van gewone margarine, dieetmargarine, roomboter of bak en braadvet, kant en klare jus, kant en klare sauzen, mayonaise, fritessaus, slasaus, olie, kant en klare dressing met olie, zure room, kookroom, pesto
<b>Groenten</b>	Alle soorten vers, blik of diepvriesgroenten (behalve a la crème-soorten), mits bereid zonder boter, margarine, halvarine, olie, slasaus of mayonaise. Gebruik eventueel MCT margarine of MCT olie	Diepvriesgroenten à la crème
<b>Aardappelen, rijst en zetmeelproducten</b>	Gekookte aardappelen, aardappelpuree gemaakt van ontvette bouillon of magere melk, eventueel met MCT margarine, aardappelen of rösti gebakken in MCT margarine of MCT olie, macaroni, spaghetti, bami, mihoen, witte of	Gebakken aardappelen, chips, patates frites, aardappelkroketten, rösti gebakken in gewone margarine of olie, kant en klare, gerechten, stampot met vet vlees, boter of margarine en volle of halvolle melk, alle kant en klare

	zilvervliesrijst, stampot met mager vlees met eventueel MCT margarine en/of magere melk, couscous, quinoa	voorgebakken gerechten
<b>Peulvruchten</b>	Alle soorten gedroogde erwten, witte en bruine bonen, kapucijners, linzen, peulvruchten in blik of glas	Sojabonen

<b>Nagerechten</b>	Magere vlasoorten, magere yoghurt, magere kwark, magere Bulgaarse yoghurt, zelfgemaakte pap, vla of pudding van magere melk, watergruwel, waterijs, in MCT margarine of MCT gebakken flensjes of pannenkoeken	Halvolle en volle vlasoorten, pudding, kwark, volle en halfvolle yoghurt, Bulgaarse yoghurt, Biogarde, slagroom, zure room, crème fraiche, koffieroom, roomijs, softijs, yoghurtijs
<b>Fruit</b>	Alle soorten met uitzondering van de hiernaast genoemde soorten	Avocado, kokos
<b>Dranken</b>	Thee, koffie, (boeren)karnemelk, magere melk, magere yoghurt, drinkyoghurt, magere chocolademelk, vruchtensap, tomaten- of groentensap, ontvette bouillon, mineraalwater, frisdrank, limonade, alcohol (behalve de hiernaast genoemde soorten. In overleg met uw specialist en/of diëtist)	Koffiewitmakers, volle en halfvolle koffiemelk, koffieroom, volle en halfvolle melk, yoghurt en chocolademelk, boerenmelk, milkshakes, boerenyoghurt, vette bouillon, advocaat, cream-likeuren.
<b>Versnaperingen</b>	(Volkoren)biscuitjes, lange vingers, taai-taai, kaneelbeschuitjes, ontbijtkoek, kruidkoek, vruchtengebak, café noir, jan hagel, eierkoek, rijstewafel, drop, zuurtjes, pepermint, kauwgom	Koekjes, gevulde koeken, kano's, koeken met chocolade en/of noten, slagroomgebak, mokkagebak, kwarkgebak, soezen, tompoes, cake, chocolade, bonbons, noga, Engels drop, marsepein
	Japanse zoutjes, pepsels, popcorn	Noten, pinda's, chips, zoutjes, borrelkoekjes, borrelsalades, kroepoek, worst, loempia, kroketten, bitterballen, frikadellen en alle andere snacks
<b>Diversen</b>	Alle kruiden en specerijen, aroma, gistextract, tabasco, anijs, azijn, Citroensap, zout, suiker, ketjap, tomatenketchup, tomatenpuree, worchestershiresaus, augurken, zilveruitjes, mosterd, picalilly, sambal	Lijnzaad, olijven, sesamzaad, tarwekiemen, pijnboompitten, zonnebloempitten, pompoenpitten