

## Diëtetiek

# Voedingsadviezen

## Bij een MCT-dieet

### Inleiding

U heeft van uw behandelend arts of diëtist het advies gekregen een MCT-dieet te volgen. U heeft al informatie hierover gehad. In deze folder kunt u alles rustig nalezen.

### Wat is een MCT-dieet?

Een MCT-dieet is een sterk vetbeperkt dieet waarbij 'gewone' vetten (lange keten vetzuren ook wel LCT-vetten genoemd) zoveel mogelijk worden vervangen door speciale MCT-vetten (middel keten vetzuren).

Het dieet wordt toegepast bij patiënten met chylothorax, chyloabdomen en enkele stofwisselingsziekten. Bij chylothorax lekt lymfvoeistof uit het lymfestelsel (het drainagesysteem van het lichaam) in de ruimte die bestaat tussen de beiden longbladen. Bij chyloabdomen lekt het lymfevocht in de buikholte. Beiden kunnen ontstaan bij ziekte of na een operatie.

Een lek in een chylusvat geneest vaak vanzelf. De genezing gaat echter sneller als er zo weinig mogelijk chylus door het gat weglekt. Het transport van LCT-vetten in het lichaam gaat via het lymfestelsel. Door zo min mogelijk LCT-vetten te eten, zal de aanmaak van chylus verminderen. LCT-vet kunt u beperken door het gebruik van sterk vetarme producten, zoals vermeld in het productoverzicht verderop in deze folder.

Bij de stofwisseling van MCT-vetten wordt er gebruik gemaakt van transport via het bloed. Ook om voldoende energie binnen te krijgen, is het noodzakelijk MCT-vet te gebruiken in uw eetpatroon. Dit wordt verderop in de folder nog besproken.

## Bereiding van maaltijden

Geschikte bereidingswijzen van uw maaltijden zijn koken, stoven en zacht braden met weinig MCT-olie of MCT-margarine. Vlees, vis en kip kunnen ook bereid worden in de Römertopf (stoofpot) of in aluminiumfolie, in de grill of in de oven.

**Let op:** gebakken en gefrituurde gerechten moet u vermijden.

Bij de bereiding van voedsel gedragen MCT-vetten zich anders dan gewone vetten. Ze kunnen minder goed tegen de hoge temperatuur van bakken en braden; ze roken eerder en bij het bakken slaat eerder de vlam in de pan. Daarnaast bederven MCT-vetten, -oliën en MCT-rijke producten snel en daarom moeten deze koel en droog bewaard worden.

Via de website <https://www.nutricia.nl/> kunt u het MCT-kookboek downloaden. Hierin staan allerlei recepten op basis van het MCT-dieet.

## 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.

## Productinformatie

Om voldoende energie binnen te krijgen en niet af te vallen is het verstandig gebruik te maken van producten met MCT-vetten. MCT-vetten zijn verkrijgbaar als margarine, olie en emulsies. Deze producten zijn niet verkrijgbaar in de supermarkt, maar kunt u bestellen via Kopra Trading of een facilitair bedrijf, zoals Sorgente of MediReva.

### **MCT-margarine:**

MCT-margarine is een makkelijk smeerbare margarine voor op brood en is tevens geschikt om mee te bakken, of aan te braden. Ook is deze margarine geschikt om in te vriezen.

MCT-margarine wordt niet vergoed door uw zorgverzekeraar.

De margarine is alleen direct voorradig bij Kopra Trading, waardoor dit bedrijf een snellere levering kan garanderen.

MCT-margarine wordt verkocht in kuipjes van 250 gram:

- Kopra Trading      €14,99 per kuipje  
Verzendkosten van € 16,01 \*
- Sorgente            €19,74 per kuipje; alleen te bestellen per 4 kuipjes (€ 78.96 ) \*  
Geen verzendkosten bij een bestelling hoger dan €50,-.

### **MCT-olie 77%:**

Deze olie bevat naast MCT-vetten ook lange keten essentiële vetzuren (omega-3 en omega-6) en vitamine A, D en E De olie is geschikt om te braden en kan ook gebruikt worden als basis voor een saladedressing.

MCT\_olie 77% wordt verkocht in flessen van 500ml:

- Kopra Trading € 27,99 per fles  
Verzendkosten van €16,01\*
- Sorgente Product wordt vergoed via uw  
zorgverzekeraar indien uw diëtist hier een machtiging voor  
uitschrijft.
- MediReva Product wordt vergoed via uw  
zorgverzekeraar indien uw diëtist hier een machtiging voor  
uitschrijft.

### **MCT-olie 100%:**

Deze olie bestaat volledig uit MCT-vetten en is geschikt om vlees of vis in te braden of als basis voor een saladedressing.

MCT-olie 100% wordt verkocht in flessen van 500ml:

- Kopra Trading € 27,99 per fles  
Verzendkosten van € 16,01\*
- Sorgente Product wordt vergoed via uw  
zorgverzekeraar indien uw diëtist hier een machtiging voor  
uitschrijft.
- Medireva Product wordt vergoed via uw  
zorgverzekeraar indien uw diëtist hier een machtiging voor  
uitschrijft.

\*Prijzen zijn onder voorbehoud van prijswijzigingen bovengenoemde bedrijven.

### **Contactgegevens bedrijven:**

#### **Kopra Trading**

Website: **Fout! De hyperlinkverwijzing is ongeldig.**

Telefoonnummer: 0478 – 53 13 11

Emailadres: [info@kopra-trading.nl](mailto:info@kopra-trading.nl)

#### **Sorgente**

Website: **Fout! De hyperlinkverwijzing is ongeldig.**

Telefoonnummer: 030 - 634 62 68

(bereikbaar op werkdagen van 8.30- 16.00uur)

#### **MediReva**

Website: <https://www.medireva.nl/>

Telefoonnummer: 0800 – 020 12 01

## Medische diëetvoeding

Naast de producten die we hiervoor noemden, kan het nodig zijn om aanvullende medische voeding te gebruiken, wanneer u bijvoorbeeld weinig eetlust heeft of veel afgevallen bent en uw voeding te weinig voedingsstoffen bevat. Uw diëtist of arts bepaalt of u hiervoor in aanmerking komt.

MCT Procal is een diëetvoeding in poedervorm met eiwitten, koolhydraten en vetten waarvan 97% MCT-vetten en 3% LCT-vetten. Het poeder kan toegevoegd worden aan warme en koude dranken en gerechten. MCT Procal wordt vergoed door uw zorgverzekeraar, als hier een indicatie voor is.

Liquigen is een MCT-vetemulsie op basis van MCT-olie (50%) en water (50%). Liquigen kan worden toegevoegd aan koude of warme dranken en gerechten. Liquigen wordt door uw zorgverzekeraar vergoed, als hier een indicatie voor is.

Nutridrink Juice Style of Fresubin Jucy is een heldere drinkvoeding met fruitsmaak en bevat geen vetten. Hierdoor kan dit een goede aanvulling vormen bij het MCT-dieet.

Nutridrink Juice Style of Fresubin Jucy wordt vergoed door uw zorgverzekeraar, als hier een indicatie voor is.

## 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 te suppleren. Vitamine D is verkrijgbaar bij de drogist.

	<b>Leeftijdsgroep</b>	<b>Wie</b>	<b>Hoeveelheid vitamine D (mcg)</b>
<b>Kinderen</b>	0 t/m 3 jaar	Iedereen	10
<b>Vrouwen</b>	4 t/m 49 jaar	Donker (getinte) huidskleur en/of niet genoeg buitenkomen	10
	50 t/m 69 jaar	Iedereen	10
	70 jaar en ouder	Iedereen	20
<b>Zwangere vrouwen</b>		Iedereen	10
<b>Mannen</b>	4 t/m 69 jaar	Donkere (getinte) huidskleur en/of niet genoeg buitenkomen	10
	70 jaar en ouder	Iedereen	20

## Product overzicht

In de bijlage ziet u het productoverzicht waarin staat aangegeven wat wel/niet is toegestaan tijdens het volgen van het MCT-dieet.

### Bijlage: Productoverzicht

	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
<b>Brood en broodsoorten</b>	Brood en broodsoorten zonder noten, pitten en zaden	Krenten- en rozijnenbrood met spijs, suikerbrood, notenbrood, luxe broodjes, koffiebroodjes, saucijzenbroodje, worstenbroodje, kaasbroodje en croissants
<b>Vetten</b>	Gebruik MCT-margarine op het brood. Gebruik voor het braden van vlees, vis of kip een kleine hoeveelheid MCT-margarine of MCT-olie	Alle overige olie (ook kokosolie), bak- en braadvet, kokosvet, frituurvet, frituurolie en reuzel en rundvet
<b>Kaas</b>	20+ kaas, 15+ smeerkaas, magere kwark, cottage cheese (Hüttenkäse) en Zwitserse strooikaas	Vettere kaassoorten, zoals 30+ of hoger volvette kaas, zuivelspread, (kruiden)roomkaas en roomkwark
<b>Vleeswaren</b>	Mager vlees zoals rookvlees, rosbief, tong, runderrollade, rundvlees in gelei, filet de boeuf, achterham, varkensfricandeau, casselerrib, mager cornedbeef, grillham, ardennerham, rauwe ham zonder vetrand, magere preskop, gekookte lever zonder spekjes, kiprollade, kip in gelei, kalkoenfricandeau, kalkoenrollade, kalfsfricandeau en kalfsrollade	Vet vlees zoals vet varkensvlees, worstsoorten, pasteien en paté, balkenbrij en spek

	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
<b>Overig beleg</b>	Appelstroop, alle soorten jam, honing, vruchtenhagel en gestampte muisjes	Notenpasta, kokosbrood, sandwichspread, chocoladepasta en –boter, chocoladehagel en -vlokken, hummus, tahin en pindakaas
	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
<b>Melk- en melkproducten</b>	Magere melk, karnemelk, magere yoghurt, magere bulgaarse yoghurt, griekse yoghurt 0% vet, magere vruchtenyoghurt, magere yoghurt drank, magere vla, magere kwark, pap van magere melk en waterijs	Halfvolle en volle melkproducten, plantaardige melkproducten (van kokos, amandel, haver, soja, of rijst) en roomsoorten
	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
<b>Soepen</b>	Heldere magere bouillon of soep van magere bouillon, heldere soep uit pakje. Schep het gestolde vet van de soep als deze is afgekoeld. Op deze manier heeft u magere soep. Vulling: balletjes van tartaar of stukjes kipfilet, vermicelli of soepgroenten	Vette bouillon of vette soep bijv. erwtensoep met worst en soep uit blik
	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
<b>Vlees</b>	Mager varkensvlees zoals: varkenshaas, varkensfricandeau, varkensoester, hamlap, magere varkenslap, en magere hampoulet	Vet en gepaneerd vlees zoals vet rundvlees, vet varkensvlees en schapenvlees, rundergehakt en half-om-half gehakt, goulash, alle worstsoorten, hamburgers, kroket, frikandel en spek
	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
<b>Wild en gevogelte</b>	Kip, kalkoen, fazant en patrijs zonder vel, wild konijn, haas, ree	Vetter wild, zoals tam konijn, gans en eend
	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
<b>Vegetarische vleesvervangers</b>	Vetarme vegetarische vleesvervangers met minder dan 10 gram vet per 100 gram, tahoe, tempeh en quorn	Gepaneerde vleesvervangers, kaasburger, gevulde vegetarische schijven en falafel

	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
<b>Vis, schaal- en schelpdieren</b>	Magere, ongepaneerde, niet-gebakken soorten zoals kabeljauw, tonijn (in water), schelvis, koolvis, wijting, tong, mosselen, of gebakken in MCT-margarine of MCT-olie, krab, schol en tonijn in gelei	Vette, gepaneerde en gebakken soorten zoals zalm, makreel, haring, paling, rolmops bokking, sardientjes, ansjovis, forel, vis uit blik in oliebasis, vissticks, kant-en-klaar gebakken vis
	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
<b>Ei</b>	Alleen het eiwit van het ei is toegestaan	Eigeel
	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
<b>Jus, saus en dressing</b>	Magere jus (van de koude jus het gestolde vet afscheppen), saus gemaakt van magere bouillon, gebonden met bloem of maïzena, dressing van azijn met magere yoghurt of magere kwark met kruiden en specerijen. Rode sauzen zoals tomaten ketchup, BBQ-saus, curry en ketjap	Vette jus, ragout en sauzen die gebonden zijn met een roux, slasaus, halvanaise, yogonaise, fritessaas, mayonaise, olie en kant en klare dressing met olie, zure room, crème fraîche en satésaus
	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
<b>Groenten</b>	Alle groenten zonder boter of margarine, sausjes indien gemaakt van MCT-margarine  Peulvruchten zoals witte bonen, bruine bonen en kapucijners	(Diepvries)groenten à la crème, kokosnoot en kant-en-klare salades, sojabonen
	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
<b>Aardappel en -vervanging</b>	Gekookte aardappel, puree en stamppotten, gemaakt met MCT-margarine, macaroni en spaghetti, mie, gekookte rijst, en mihoen	Gebakken aardappelen, frites, aardappelkroket, puree en stamppot, gemaakt met boter of margarine
	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
<b>Fruit</b>	Alle soorten vers en gedroogd fruit en fruit uit blik of pot	Avocado
	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
<b>Bindmiddelen</b>	Alle soorten	
<b>Kruiden en specerijen</b>	Alle soorten	

	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
<b>Hartige tussendoortjes</b>	Zoute stokjes, soepstengels, Japanse zoutjes, zoute popcorn, augurk en zilveruitje	Bitterballen, kroketten, frikadellen, nasi- en bamibal, saté, shaslick, zoutjes, kaaskoekjes, noten, (light-)chips, kroepoek, olijven, toastjes met salades en worstjes
<b>Zoete tussendoortjes</b>	Droge koekjes en biscuitjes, brusselse kermis, café noir, lange vingers, eierkoek, vlaai (gistdeegbodem) zonder slagroom, ontbijtkoek, vruchtenkoekjes, pepermint, schuimpjes, fondant, waterborstplaat, zuurtjes, drop, tumtum, spekkies, winegums, pepermint en waterijs. Zelf gebakken koek en gebak gemaakt met MCT-boter	Alle andere soorten koekjes, gebak van bladerdeeg, crèmegebak, gebak met slagroom, alle soorten chocolade, bonbons, marsepein, toffees, noga, roomborstplaat, roomijs, softijs, candybars (Mars, Nuts, Milkyway, Snickers etc.)
	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
<b>Dranken</b>	Alle (alcoholvrije) dranken zijn toegestaan, zoals thee en koffie met eventueel magere melk of mager melkpoeder, vruchtensap, groentesap, limonadesiroop, frisdrank, mineraalwater	Advocaat en roomlikeur (alcohol alleen in overleg met uw arts)

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan gerust contact op met het secretariaat Diëtetiek. Via het secretariaat is het ook mogelijk om een afspraak te maken bij de diëtist.

### Secretariaat diëtetiek VieCuri en Vitaal in voeding en dieet

Bereikbaar op werkdagen van 8.30-17.00 uur

☎ (0478) 52 27 74

### VieCuri Medisch Centrum

#### Locatie Venlo

Tegelseweg 210  
5912 BL Venlo  
☎ (077) 320 55 55

#### Locatie Venray

Merseloseweg 130  
5801 CE Venray  
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)

Bekijk uw medische gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)