



St. Anna Ziekenhuis



Vetbeperkt dieet, MCT-verrijkt dieet

Anna. Liefde voor leven.

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.

Waarom 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. Naast MCT vetten bevat onze voeding ook LCT vetten. 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 lymfevaatstelsel.

Als u door lekkage van een lymfevat veel lymfe verliest, verliest u ook vetten, eiwitten, vocht en zouten. De hoeveelheid lymfe die het lichaam maakt, is afhankelijk van de hoeveelheid LCT's die u gebruikt. Om de hoeveelheid lymfe te verminderen is het dus nodig om de hoeveelheid LCT's in de voeding te verlagen. Door een vetbeperkte voeding te gebruiken beperkt u de toestroom van lymfe. 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.

Algemene richtlijnen

- Verlaag het totale vetgehalte van uw voeding:
 - Gebruik geen producten die veel vet bevatten. Denk daarbij ook aan gepaneerde gerechten en kant-en-klare gerechten.
 - Gebruik geen gewone halvarine, margarine, olie of bak-en-braadvet.
 - Wees matig met het gebruik van de toegestane vetarme snacks.

-
- Extra energie (kcal) gebruikt u in de vorm van middellange-keten-vetten (MCT). Om de darmen aan de vetten te laten wennen en om diarree te voorkomen start u met maximaal 25 gram MCT per dag. U kunt de hoeveelheid langzaam opvoeren tot maximaal 35-40 gram per dag.
 - MCT-dieetmargarine (kuip à 250 gram) en MCT-olie van Ceres zijn te bestellen bij een facilitair bedrijf, bijvoorbeeld bij:
 - Tefa: www.tefa.nl
 - Kopra-Trading: www.kopra-trading.co
Postbus 5055, 5800 GB Venray, telefoon 0478-531311
Kopra trading heeft ook MCT-chocospread, cakejes met MCT-margarine en stroopwafels met MCT-margarine in het assortiment.
 - Alleen de MCT-olie wordt vergoed door de zorgverzekeraar, de andere producten niet.
 - MCT-dieetmargarine en MCT-olie kunnen gebruikt worden zoals gewone margarine en olie. Echter: MCT-vet rookt eerder en bij bakken slaat dan ook gemakkelijk de vlam in de pan. Bewaar de producten koel en vooral droog om bederf tegen te gaan. (4 maanden houdbaar) Bij bederf wordt de smaak bitter en onaangenaam.
 - Recepten kunt u vinden in het MCT-kookboek, te downloaden via www.nutriciamedischevoeding.nl. Vervolgens klikt u op “naar de site van patiënten en verzorgers”. Bij zoekterm vult u in mct olie module. U klikt dit product aan en vindt dan onderaan de pagina een oranje button met MCT kookboek (een pdf-bestand).
 - Vanaf blz. 4 vindt u een overzicht van producten die binnen dit dieet worden aan- en afgeraden.

Vragen

Heeft u vragen, dan kunt u contact opnemen met de:
afdeling Diëtetiek, telefoonnummer 040 - 286 4050.

Product	Aan te raden	Af te raden
Brood	Bruin brood, volkoren-, rogge- en witbrood, beschuit, knäckebröd, matzes, stokbrood, toast, ontbijtkoek	Luxe broodsoorten zoals croissants, creamcrackers, puddingbroodjes
Boter	Dun smeren met MCT-margarine (Ceres)	Halvarine, margarine, dieetmargarine, roomboter
Beleg	20+ kaas of smeerkaas, 20+ komijnekaas, 20+ smeltkaas, Zwitserse strooikaas, hüttenkäse (=cottage cheese)	30+ kaas, 40+ kaas, 48+ (= volvette) kaas, roomkaas, buitenlandse kaas (tenzij 20+)
	Magere vleeswaren: tong, gekookte of rauwe achterham zonder vetrand, casselerib, magere fricandeau, kalkoen-, kip-, runder- of kalfsrollade, ongelardeerde lever, mager pekelvlees, rookvlees, rosbeef	Vette vleeswaren: bacon, balkenbrij, bloedwordt, berliner, leverkaas, paté, schouderham, spek, vleessalades, alle soorten wordt, zult
	Zoet beleg, uitgezonderd de hiernaast benoemde producten. MCT-basis-plus chocoladepasta	Alle andere soorten beleg, chocoladebeleg, kokosbrood, notenpasta, pindakaas
	Ei: alleen het wit van het ei	Ei: eidooier
Drank	Thee, koffie (zwart of met magere of halfvolle melk), magere melk, karnemelk, magere yoghurt, magere chocolademelk, frisdranken, mineraalwater, vruchtendrank, vruchtensap, groentesap, tomatensap. Alcoholische drank met mate (tenzij verboden!)	Halfvolle en volle koffiemelk, koffieroom, slagroom, kofficreamers (poeder ter vervanging van koffiemelk), halfvolle melk, volle melk, volle yoghurt, volle Bulgaarse yoghurt, volle chocolademelk Advocaat, likeur met room

Product	Aan te raden	Af te raden
Voorgerecht	Soep van ontvette bouillon (d.w.z. bouillon koud laten worden en het vet eraf scheppen), of bouillon trekken van mager vlees. soep van bouillontabletten of aromablokjes. Eventueel met bindmiddel, groenten en kruiden. Soep uit pakjes	Vette soep, soep uit glas, blik of diepvries, tenzij ontvet.
Vlees	Magere vleessoorten bereiden in MCT-dieetmargarine of MCT-olie (Ceres). Magere vleessoorten zijn: <ul style="list-style-type: none">• Mager rundvlees zoals tong, biefstuk, biefstuk tartaar, ossenhaas, magere rollade, rosbief, mager runderstoofvlees, mager rundergehakt, magere runderlap, mager runderpoulet• Mager varkensvlees zoals fricandeau, haaskarbonade, hamlapje zonder vetrand, ribkarbonade zonder vetrand, schnitzel, varkenshaas, mager varkenslapje• Mager kalfsgehakt, mager kalfsvlees, mager lamsvlees, paardenvlees• Mager wild en gevogelte zonder vel, zoals haas, kalkoen, kip en konijn.• Orgaanvlees zoals lever en nier	Vet vlees, zoals gemengd gehakt, slavink, (magere) speklap, schapenvlees, vlees in blik, worstsoorten Gans, tamme eend

Product	Aan te raden	Af te raden
Vis	<ul style="list-style-type: none"> • Magere vissoorten zoals baars, bot, forel, kabeljauw, pieterman, poon, rog, schar, schelvis, schol, snoek(baars), spiering, tarbot, tong, tonijn, wijting, zeelt, mosselen, garnalen, krab, kreeft en oesters 	<ul style="list-style-type: none"> • Vette vissoorten, zoals haring, makreel, sprot, zalm, sardines • Kant-en-klaar gebakken vis, hom, kuit, kaviaar, schelvislever
Saus	<ul style="list-style-type: none"> • Jus van MCT-margarine of MCT-olie, ontvette jus (na afkoelen de vetlaag eraf scheppen) • Juskorrels, juspoeder, justabletten • Tomatenketchup 	Jus van gewone margarine of bak en braadvet (zoals Croma), jus van roomboter, smeltjus
Groente	Alle soorten verse of diepvriesgroente of groente uit blik of glas. Eventueel met MCT-margarine en/of sausje van magere melk. Groente in het zuur	Diepvriesgroente à la crème
Aardappelen, pasta, rijst en peulvruchten	Aardappelen gekookt of gebakken in MCT-margarine of MCT-olie, aardappelpuree met magere melk. Macaroni, spaghetti, rijst e.d. zelf bereid met toegestane ingrediënten. Peulvruchten	Gebakken aardappel, frites e.d. gebakken in niet toegestane of onbekende vetten (bijvoorbeeld van de snackbar), kant-en-klaar maaltijden

Product	Aan te raden	Af te raden
Nagerecht/fruit	<ul style="list-style-type: none"> • Magere kwark, magere yoghurt, magere vla, pap en pudding van magere melk • Alle soorten fruit, compôte, appelmoes en andere vruchtenmoes 	<ul style="list-style-type: none"> • Roomkwark, volle en Bulgaarse yoghurt, volle vla, pap en pudding van volle melk, slagroom, zure room, imitatieslagroom zoals Klop-Klop. • Avocado
Diversen	<ul style="list-style-type: none"> • Bindmiddelen: Alle soorten tarwezemelen • Kruiden smaakstoffen: Aroma (Maggi), aromablokjes, azijn, bouillonkorrels, alle verse en gedroogde kruiden en specerijen, mosterd, sambal, tomatenpuree, uitjes en augurken, zoetstof 	Kokos
Versnaperingen	<ul style="list-style-type: none"> • eierkoeken, kaneelbeschuitjes, kruidkoek, lange vingers, café noir, biscuit, taai, vruchtenvlai van brooddeeg (gistdeeg) • drop, kauwgom, pepermint, schuimpjes, vruchtenschijfjes, waterborstplaat, zuurtjes, waterijs • Zoute stokjes, Japanse rijstcrackers (geen pindabollen),, kastanjes 	<ul style="list-style-type: none"> • Koekjes en gebak bereid met room, roomboter, gewone margarine, amandelspijs en/of kokos, gevulde koeken, speculaas, sprits e.d., kant-en-klaar deegmengsels zoals cakemix, diepvries bladerdeeg • Boterballetjes, chocolade, roomborstplaat, consumptie- en roomijs • Frikadellen, kroketten, saucijzenbroodjes • chips, kroepoek en andere zoutjes • Alle soorten noten, pinda's • Olijven

St. Anna Ziekenhuis

locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of
aanvullingen op de folder
kunt u kenbaar maken bij
patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

www.st-anna.nl

DIE002
10-18