



MCT-dieet

U heeft van uw arts het advies gekregen om een MCT-dieet te volgen. De diëtist heeft u al uitleg gegeven over dit dieet. In deze folder kunt u de informatie nog eens rustig doorlezen en vindt u een tabel van aan- en af te raden voedingsmiddelen.

Wat is MCT

MCT is de afkorting van Medium-Chain-Triglyceriden. Ze worden ook wel middellange ketenvetzuren genoemd. Naast MCT bevat onze voeding ook LCT-vetten (Long-Chain-Triglyceriden). Het verschil tussen beide vetsoorten zit vooral in de manier waarop de vetten in het lichaam worden vervoerd. MCT worden vervoerd via het bloed en LCT via het lymfevaatstelsel. In een MCT-dieet gaat u minder LCT-vetten gebruiken en voegt u meer MCT-vetten toe aan uw voeding.

Een MCT-dieet

Wanneer de lymfebanen de vetten niet goed meer kunnen afvoeren, bijvoorbeeld na een operatie, kunt u een lekkage van lymfevocht krijgen. Om het lymfestelsel te ontlasten is het nodig om minder LCT-vetten in te nemen. Hierdoor neemt de lekkage af en zult u beter herstellen.

In het MCT-dieet is de inname van gewone vet heel erg beperkt. Terwijl vet een belangrijke bron van energie (calorieën) is. Om te voorkomen dat u teveel afvalt kunt u MCT-vetten gebruiken in plaats van gewone vetten. MCT-vetten worden meestal goed verdragen. Wel moet uw lichaam wennen aan de MCT. Sommige mensen krijgen last van een opgeblazen gevoel, gerommel in de buik of ze zijn misselijk in de eerste dagen van het dieet. Ook diarree kan voorkomen. Dit kan na enkele dagen overgaan. Het is meestal de reden om te starten met een kleine hoeveelheid MCT en de hoeveelheid langzaam uit te breiden.

Met het verlies van lymfevocht gaan naast vetten ook eiwitten verloren. Soms zijn extra eiwitten nodig om dat verlies te compenseren. In dat geval adviseert de diëtist u om meer eiwitrijke producten te gebruiken, eventueel aangevuld met dieetpreparaten.

MCT-producten

U kunt MCT-producten bestellen via de online dieetshop van de firma Kopra Trading. Hier kunt u onder andere Ceres MCT-dieetmargarine, Ceres MCT-olie 77% (bakken & brade), Ceres MCT-olie 100% (saladedressings), Kopra chocospread en Kopra stroopwafels bestellen.

Scan hiervoor deze QR-code



Of neem contact op via

MCT Dieetshop – www.mctdieetshop.com

Telefoonnummer: (026) 3113401

E-mail: info@mctdieetshop.com. Vergoeding

Vraag uw zorgverzekeraar of u de producten vergoed krijgt, want meestal is dat niet zo. Bent u langere tijd afhankelijk van een MCT-dieet? Overleg dan met uw diëtist of de MCT-producten besteld kunnen worden bij een facilitair bedrijf. Sommige producten komen dan in aanmerking voor een (gedeeltelijke) vergoeding.

Aanbevolen hoeveelheden

Voedingsmiddelen die u dagelijks nodig heeft	
Brood	Tenminste 3 tot 4 sneetjes
20+ kaas	2 plakken of 40 gram
Magere melk en melkproducten	3 bekertjes/schaaltjes (450 ml.)
Fruit/vruchtensap	Tenminste 2 porties
Mager vlees, vis, kip, ei of tofu en magere vleeswaren	125 gram
Aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten	Tenminste 3 stuks/opscheplepels
Groenten	Tenminste 3 opscheplepels
MCT margarine/ MCT olie	30 gram / 30 ml
Vocht (koffie, thee, soep, melk e.d.)	Minimaal 1,5 liter (65 jaar of ouder 1,7 liter) of volgens voorschrift van de diëtist
Dieetpreparaten	Volgens voorschrift van de diëtist

Aan te raden	Af te raden
Brood en bindmiddelen	
<p>Bruinbrood, krentenbrood, roggebrood, stokbrood, suikerbrood, volkorenbrood, mueslibrood, witbrood, beschuit, ontbijtkoek, (volkoren) knäckebröd, matse, rijstwafel, toast, volkorenbeschuit, watercracker.</p> <p>Aardappelmeel, (zelfrijzend) bakmeel, Bambix, bloem, Brinta, cornflakes, custard, gort, griesmeel, haverhout, maïzena, vruchtenmuesli zonder noten, paneermeel, poffertjesmix, pannenkoekmix, Kellogs Rice Krispies (naturel), rijstebloem, vermicelli, zemelen, lijnzaad, Kellogs All Bran.</p>	<p>Alle andere broodsoorten zoals melk witbrood, krentenbrood met spijs, puddingbroodjes, koffiebroodjes, notenbrood, creamcrackers, brood met sesam.</p> <p>Cakemix, boterkoekmix, muesli met noten, appeltaartmix en andere bakmixen.</p>
Boter, margarine, vetten en oliën	
Ceres MCT-dieetmargarine, Ceres MCT-olie 77% en 100%.	Alle andere soorten margarine en olie.
Vleeswaren	
Achterham, schouderham, beenham, casselerrib, filet americain, fricandeau, gekookte varkenslever, kipfilet, kiprollade, kalkoenrollade, runderrollade, rosbief, runder rookvlees	Alle andere vleeswaren
Kaas (per dag maximaal 1x)	
10+ en 20+ (smeer)kaas, Hüttenkäse, Zwitserse strooikaas	Alle andere kaassoorten
Zoet beleg	
Anijshagel, (appel)stroop, gelei, honing, jam, gestampte muisjes, groentespread, suiker, vruchtenhagel, witte en bruine basterdsuiker, Kopra chocospread.	Alle andere soorten broodbeleg zoals chocolade hagelslag, chocolade vlokken, kokosbrood, hazelnootpasta, chocoladepasta,
Hartig beleg	
Rauwkost (plakjes komkommer, tomaat, reepjes paprika, radijsjes)	Broodsalades (zoals krabsalade, zalmzalade, eiersalade), Sandwichspread, pindakaas, notenpasta's, hummus.

Aan te raden	Af te raden
Melk en melkproducten en plantaardige vervangers	
Magere melk, karnemelk, magere yoghurt, magere kwark, magere vruchtenyoghurt/kwark, pap van magere melk, magere chocolademelk, magere Bulgarse/Griekse yoghurt, magere drinkyoghurt, zuiveldrank met vruchtensap, karnemelkspap, magere vla-soorten. Magere melkpoeder, magere/halfvolle koffiemelk.	Alle andere melkproducten zoals (half)volle melk, volle Bulgarse/Griekse yoghurt, (half)volle chocolademelk, crème fraîche, pap van (half)volle melk, (half)volle vla-soorten, (half)volle kwark en yoghurtsoorten (waaronder ook soja-yoghurt). Soja-drink, amandeldrink, rijstdrink, haverdrink, cashew-drink. Volle melkpoeder, koffieroom, (zure) room, koffiewitmakers (bijv. Completa, licht en romig), slagroom.
Dranken	
Koffie, thee, water, frisdrank, limonadesiroop, vruchtensap, groentesap, bouillon.	Advocaat
Soepen	
Heldere soep (op basis van bouillon), bijvoorbeeld groentesoep, kippensoep, uiensoep.	Gebonden soep (tomaten-crème soep, champignonsoep, aspergesoep etc.)
Vlees en vleesvervangers	
Magere vleessoorten: entrecote, biefstuk, fricandeau, kalfslapje, ossenhaas, poulet, rosbief, runderlappen, tartaar, varkensoester, haaskarbonade, hamlappen, ongepaneerde schnitzel, schenkel, rollade, varkensfilet, bak- en braadlap, lende rollade, varkenshaas, tong, tartaar. Vleesvervangers: tofu, tempé, seitan, vegetarisch gehakt.	Vette vleessoorten zoals karbonade, lever, klapstuk, hacheevlees, saucijzen, doorregen rund- of varkenslappen, slavink, speklappen, gehakt, varkensgehakt, rookworst, gepaneerde schnitzel, verse worst, hamburgers, Gelderse schijven, ragouts uit blik, vleessalades. Vegetarische kant-en-klare producten.
Wild, gevogelte, ei	
Kip- en kalkoenfilet. Wit van het ei	Kip en kalkoen met vel, kip- en kalkoenragouts uit blik Eidooier
Vis, schaal- en schelpdieren	
Kabeljauw, schelvis, tong, bot, baars, poon, schol, snoek(baars), spiering, tarbot, tonijn, wijting, zeelt, mosselen, oesters, kreeft en garnalen	Alle andere soorten zoals ansjovis, haring, rolmops, paling, makreel, sardines, sprout, zalm, schelvislever, hom en kuit, gepaneerde vis, gebakken vis (gekocht), vis in vette saus of olie, vissticks, vissalades

Aan te raden	Af te raden
Aardappelen, rijst, macaroni en peulvruchten	
<p>Gekookte aardappelen (of gebakken in MCT-olie), aardappelpuree en stamppot bereid met magere melk, rijst, pasta.</p> <p>Alle soorten erwten en bonen in pot, blik of glas, gedroogd, witte bonen in tomatensaus.</p>	<p>Aardappelen, patat, roti, e.d. gebakken/gefrituurd in 'gewone' boter/olie, aardappelpuree en stamppot bereid met (half)volle melk kant-en-klare pizza's en lasagnesorten, ravioli</p> <p>Kant-en-klare erwten- en/of bonensoep.</p>
Groente	
<p>Gekookte groente, vers, uit blik, pot, glas of diepvries, rauwe groente (evt. dressing van MCT-olie), champignons en andere paddenstoelen bereid met magere melk en MCT-margarine.</p>	<p>Groente bereid met een sausje, diepvries groente à la crème, rauwe groente met olie of slasaus.</p>
Jus en sauzen	
<p>Ontvette jus van juspoeder, juskorrels of jusblokjes.</p> <p>Sauspoeder, sausmix, slamix, sladressing, slanksaus, slaslank, kruidenmix, mango chutney, piccalilly, kant en klaar sauzen met < 10% olie, barbecuesaus, ketjap, sojasaus, shaslicksaus, worcestersaus, mosterd, curry ketchup, tomatenketchup, hot ketchup, chilisaus</p>	<p>Smeltjus, vette jus.</p> <p>Fritessaus, mayonaise, halvanaise, slankonaise, slasaus, kant-en-klaar sauzen met > 10% olie.</p>
Fruit	
<p>Alle soorten vers, blik of pot, vruchtenpuree, vruchtenmoes, vruchtencompote, gedroogde en gekonfijte vruchten.</p>	<p>Avocado, kokosnoot.</p>
Koek en gebak	
<p>Biscuitsorten die maximaal 1 gram vet per stuk bevatten, bijv. Verkade Langetjes, Verkade Knappertjes, Mariabiscuit, San Francisco biscuit, Waaier biscuit. (Volkoren)ontbijtkoek, kruidkoek, vruchtenvlaai met gistdeegbodem, eierkoek, koek en gebak bereid met MCT-margarine.</p> <p>Oliebollen, poffertjes, pannenkoeken bereid met magere melk en/of MCT-margarine/olie.</p>	<p>Biscuitsorten die meer dan 1 gram vet per stuk bevatten, bijv. Switch, Sultana, Liga, volkoren biscuits, etc.</p> <p>Gevulde koek, sprits, amandelbroodjes, banketstaaf, speculaas, koek en gebak bereid met 'gewone' margarine.</p>

Aan te raden	Af te raden
Zoete versnaperingen	
Drop, hartjes, kauwgom, noga, meringue, pepermunt, schuimpjes, spekjes, toffees, winegums, zuurtjes, vruchtensnoepjes. Waterijs, sorbetijs.	Chocolade: bonbons, candybars (bijv. Mars, Snickers, Twix), marsepein. Roomijs, slagroomijs
Hartige versnaperingen	
Japane zoutjes zonder nootjes, zoute stokjes, zoute biscuit, rijstwafel, popcorn.	Chips, noten, borrelnootjes, pinda's, kaaskoekjes, kroepoek, worstenbroodje, hamburger, saucijzenbroodje, kant-en-klaar salades, gefrituurde producten bereid in gewone olie.
Smaakmakers	
Alle verse en gedroogde kruiden en specerijen, azijn, Maggi, zout, sambal, atjar tjampoer, mixed pickles, zilveruitjes, Amsterdamse uitjes, knoflook, citroensap.	Cacao, santen (kokoscrème)

Vragen

Heeft u vragen over deze informatie? Neemt u dan contact op met de diëtist via telefoonnummer (023) 224 0145.

Bron: patiënteninformatie AVL

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl