

MCT-dieet bij chyluslekkage

Incl. advieslijst

The logo for Ijsselland ziekenhuis, featuring a stylized house icon above the text 'ijssel land' and 'ziekenhuis' below it.

ijssel land
ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

U heeft van uw arts het advies gekregen om het MCT-dieet te volgen. Dit dieet is speciaal bedoeld voor mensen met een chyluslekkage. In deze folder leest u wat een chyluslekkage is en wat het dieet inhoudt.

Wat is een chyluslekkage?

Voedingsstoffen worden door de darmwand opgenomen en komen in het bloed terecht. Het bloed vervoert de voedingsstoffen door het hele lichaam en zo komen ze overal terecht waar ze nodig zijn.

Eén van de voedingsstoffen is vet. Bij de opname van vet gaat de overgang van de darmen naar de bloedbaan via een tussenstap: de chylus. Dit is een vloeistof (lymfevocht) die in de darmwand wordt gevormd. Chylus bevat veel vetten. Met de chylus wordt het vet vanuit de darm naar de bloedbaan vervoerd.

Bij een operatie in de buik- of borstholte kan een gaatje ontstaan in een chylusvat (een lymfekanaaltje). Hierdoor kan er chylus weglekken. Hiermee gaan veel calorieën en belangrijke voedingsstoffen verloren en kan er een tekort ontstaan.

Een gaatje in een chylusvat geneest meestal vanzelf. Het gaat vaak sneller als er zo min mogelijk chylusvocht door het gaatje stroomt.

Waarom is een dieet nodig?

Als uw lichaam weinig chylusvocht aanmaakt, kan er weinig weglekken. Uw lichaam maakt weinig chylusvocht aan als u weinig vet eet. Bij dit dieet mag u dus zo min mogelijk vet eten. Dan geneest het gaatje in het chylusvat sneller.

Een nadeel van een vetarm dieet is dat u (te) weinig energie binnen krijgt en dat er een tekort aan vitamines en mineralen kan ontstaan, bijvoorbeeld vitamine A, D, E en K.

Het is dus geen goede oplossing om het vet zomaar uit uw voeding weg te laten. Wat wel werkt is om het gewone vet te vervangen door MCT-vet.

➔ lees verder op pagina 6

Advieslijst voor het MCT-dieet

Met behulp van deze lijst kunt u afwisseling aanbrengen in uw eetpatroon en toch verantwoorde keuzes maken.

De **blauwe** producten zitten standaard in het assortiment van ons ziekenhuis

	WEL gebruiken	NIET gebruiken
Brood en graanproducten	bruin brood, volkoren brood, roggebrood, knäckebröd, beschuit, ontbijtkoek , matze, rijstwafel, cornflakes, muesli zonder noten, Allbran, Brinta, Bambix, Nutrigan, pap van magere- of karnemelk	luxe broodjes, melkbrood, suikerbrood, krenten-, rozijnen-, muesli-, notenbrood, croissant, cream cracker, brood met spijs, saucijzen-/kaasbroodje, muesli met noten
Vetten	MCT-margarine (u kunt van de MCT-margarine ook kruidenboter maken), MCT-olie	alle soorten halvarine, margarine, roomboter, olie, bak- en braadvet, frituurvet en frituurolie
Kaas maximaal 1½ tot 2 plakjes per dag	alle soorten 20+ kaas en 20+ smeerkaas , hüttenkäse, Zwitserse strooikaas en alle kaassoorten met een vetgehalte van 20+ of lager	alle soorten kaas met een vetgehalte boven de 20+, roomkaas (bv. Monchou, Boursin), buitenlandse kaas (bv. brie of camembert), schapenkaas, geitenkaas
Vleeswaren maximaal 1½ tot 2 plakjes per dag	magere vleeswaren, bv. rookvlees , casselerrib, magere fricandeau, cornedbeef , magere ham zoals achterham zonder vetrand, magere kalfs-, runderrollade, rosbief, kipfilet , kiprollade, ongelardeerde lever, gekookte tong, kalkoenham, kalkoenfilet, kalkoenrollade	vettere vleeswaren bv. alle worstsoorten, schouderham, bacon, spek, paté, corned beef, leverkaas
Ei	wit van ei , eventueel gebakken in MCT-margarine of MCT-olie	eidooier
Overig broodbeleg	rauwkost, jam, marmelade, fruit, (appel)-stroop, vruchtenhagel, honing, (basterd)-suiker , MCT-chocoladepasta	chocoladehagelslag, -vlokken, -pasta, hazelnootpasta, notenpasta, kokosbrood, pindakaas, sandwichspread

	WEL gebruiken	NIET gebruiken
Melkproducten maximaal 450 tot 650 ml per dag	magere melk, karnemelk , griekse yoghurt 0% vet (evt. met vruchten) , magere drinkyoghurt (bv. Optimel), Skyr , magere chocolademelk, magere kwark (evt met vruchten) , magere vla, magere koffiemelk, melkproducten met 0% vet, pudding van magere melk	halfvolle-, volle melk, halfvolle-, volle chocolademelk, halfvolle-, volle yoghurt, koffieroom, koffiecreamer (poeder), halfvolle en volle koffiemelk, slagroom, pudding, bavarois, (chocolade)-mousse, zure room, crème fraîche, pudding van halfvolle-, volle melk, roompudding
Soep	ontvette bouillon van mager vlees, kip of vis, bouillontabletten, bouillonkorrels, bouillon van groente, heldere soep , vulling van tartaar of stukjes kipfilet, vermicelli en soepgroenten	niet ontvette bouillon van vlees, kip of vis, gebonden soep, soep uit blik, Cup-a-Soup, soep met room, eidooier, margarine, roomboter of gehaktballetjes
Vlees maximaal 100 gram per dag	mager <i>rundvlees</i> bv. biefstuk, ossenhaas, magere runderlappen, tartaar, runderlever; mager <i>varkensvlees</i> bv. haaskarbonade, fricandeau, hamlappen, varkensoester, ongepaneerde schnitzel, filetlapjes, lever; mager <i>kalfs- en paardenvlees</i>	vetter <i>rundvlees</i> bv. hacheevlees, hamburger, riblappen, doorregen lappen, rundervink, runderworst, sukadelappen, rundergehakt; vetter <i>varkensvlees</i> bv. half-om-half- en varkensgehakt, karbonade, saucijzen, verse worst, spareribs, rollade, slavink, speklappen, knakworst, ribstuk, doorregen varkenslappen
Wild en gevogelte	Kipfilet , kalkoenfilet, kip/kalkoenrollade, ree, kippenlever, fazant, haas, wild konijn	kip en kalkoen met vel, gans, tamme eend, tam konijn
Vis, schaal- en schelpdieren	magere vissoorten bv. schelvis, kabeljauw, pangasiusfilet , koolvis, wijting, rode poon, schar, tong,	vettere vissoorten bv. haring, bokking, zalm, makreel, kaviaar,

	schol, tarbot, baars, forel, rog, zeelt, tonijn op water, magere vis gebakken in MCT-vet; schaal- en schelpdieren (maximaal 1x per 14 dagen) zoals krab, kreeft, mosselen, oesters, garnalen	schelvislever, hom, kuit, paling, ansjovis, sardines, vis uit blik op oliebasis, vis gebakken in gewoon vet
Vegetarische vleesvervangers	tahoe en tempeh bereid in MCT-vet	andere vleesvervangers bv. burgers, vegetar. schnitzel, balletjes, worstjes
Jus en saus	jus/saus bereid met MCT-margarine/olie, sauzen op tomatenbasis (ketchup, curry, barbecuesaus), dressing zonder olie, jus van juspoeder met water , piccalilly, ketjap, slasaus en fritessaus tot 10% olie (bv. Calvé Mayo 3% vet) Jus en saus kunt u op smaak brengen met bv. kruiden, specerijen, knoflook, citroensap, wijn, tomatenpuree, tomaten-ketchup, ketjap, sambal, mosterd	fritessaus, halvanaise, mayonaise, yogonaise, cocktailsaus, kerriesaus, satésaus, jus en saus bereid met gewone boter, olie of margarine
Groente	alle soorten naturel, vers, uit pot/ blik of diepvries, evt. aangemaakt met MCT-margarine/olie, rauwkosten met een dressing zonder olie of met MCT-olie	groente à la crème, (diepvries)groente met kruidenboter, kant- en klare salades met saus
Peulvruchten	alle soorten (sommige aanwezig)	
Aardappelen, rijst en pasta	gekookte aardappelen, puree (met magere melk of MCT-margarine), in MCT-margarine-/olie gebakken aardappelen, rijst, macaroni, spaghetti, vermicelli, mie, mihoen	aardappelgerecht bereid met gewone vetsoorten, alle soorten frites, chips, kant- en- klaarmaaltijden, zoals nasi, bami, stampot, lasagne
Kruiden, specerijen en smaakstoffen	alle verse gedroogde kruiden/specerijen, kruidenmengsels, citroensap, gistextract, kappertjes, sambal, ketjap, soeparoma, strooiaroma, tomatenpuree, gember, krenten,	

	rozijnen, zout, mosterd	
Fruit	alle soorten (sommige aanwezig)	avocado
Ijs	waterijs, sorbetijs	roomijs, yoghurtijs, consumptie-ijs gemaakt van halfvolle of volle melk
Bindmiddelen	gerst-, gierst-, havervlokken, tarwekiemen, zemelen, bloem, maïzena, agar-agar, aardappelmeel, gelatine	kant- en- klare deegmengsels met boter of margarine, ei, chocolade, kokos, cakemix, korstmix, (dievries)bladerdeeg
Dranken	koffie evt met magere koffiemelk, thee, (mineraal)water, tomaten/vruchtensap, limonade van siroop, frisdrank	Koffie of thee met halfvolle- of volle koffiemelk of - creamer, advocaat, overige alcoholhoudende dranken in overleg met arts
Zoete versnaperingen	zuurtjes, drop, pepermunt, kauwgom, hopje, spekkie, winegum, schuimpje, ontbijtkoek, kaneelbescuit, lange vinger, taai-taai, eierkoek, fondant, waterborstplaat, zelfgebakken koekjes en gebak bereid met MCT-vet	alle 'gewone' koekjes en gebak, toffees, bonbons, alle soorten chocolade, candybars zoals Mars, Nuts en Snickers
Hartige versnaperingen	soepstengels, japanse mix zonder pinda's, popcorn, rauwe groenten, augurk, zilverui	noten, pinda's, studentenhaver, olijven, chips, zoutjes, snacks zoals kroket, loempia, bitterbal, frikadel, slaatje
Dieetproducten	Drinkvoeding op sapbasis (bv. Nutridrink Juice style, Prosource, Fantomalt, Protifar)	Drinkvoeding op melk- of yoghurtbasis, Nutridrink Powder, vetrijke energyschot
Tussendoortjes ziekenhuis	Smoothie aardbei, proteïne kwark bosbes, kwark naturel, kwark aardbei, kwark bosvruchten, E+ sap, fruitsalade met kwark, E+ appelmoes, nutridrink juice	

De **blauwe** producten zitten standaard in het assortiment van ons ziekenhuis

Wat is MCT-vet?

- De vetten in onze voeding bestaan voor het grootste deel uit **lange** ketens van vetzuren, *Long Chain Triglyceriden*, afgekort tot LCT. LCT worden via de chylus in het lichaam opgenomen.
- Er bestaan ook **korte** ketens van vetzuren, *Medium Chain Triglyceriden*, afgekort tot MCT. Deze worden na de vertering rechtstreeks door de darmwand opgenomen en naar het bloed vervoerd. Als u (voornamelijk) MCT-vet eet, wordt er dus weinig chylusvocht aangemaakt en kan er weinig weglekken. Zo geneest het gaatje in het chylusvat sneller.
- Bij het MCT-dieet mag u **zo min mogelijk gewoon vet** (LCT) gebruiken. De voedingsmiddelen moeten dus zo mager mogelijk zijn. Ook is het belangrijk dat u **voldoende MCT-vet** gebruikt.

Welke vetten mag u gebruiken bij het MCT-dieet?

- De normale vetten die u gebruikt om op brood te smeren of om maaltijden te bereiden (olie, roomboter, margarine en halvarine) zijn **niet toegestaan** bij dit dieet.
- U **vervangt deze vetten door speciale MCT-margarine of MCT-olie**, verkrijgbaar bij een facilitair bedrijf. Als u deze producten thuis moet gebruiken, krijgt u een kleine voorraad MCT-boter mee naar huis. U kunt MCT margarine daarna zelf bestellen op: www.mctdieetshop.com. De diëtist kan wel MCT olie voor u aanvragen.
- Het gaat om de volgende producten:
 - Ceres MCT Dieet margarine® en Basis MCT margarine®;
 - MCT-olie module®, Basis MCT-Olie® of Ceres MCT-olie®:

U kunt deze margarine en olie op dezelfde manier gebruiken als normale margarine en olie. Let op: deze olie kan worden verwarmd tot maximaal 180 graden celcius. We adviseren u daarom om bij de pan te blijven omdat er een grotere kans op rookontwikkeling is.

U kunt de olie ook gebruiken als supplement of door een smoothie of salade mengen.

Olie en margarine moeten koel en vooral droog worden bewaard.

Belangrijk:

- MCT-margarine wordt **niet** vergoed vanuit de basisverzekering! De kosten zijn aanzienlijk hoger dan reguliere boter.
MCT-olie wordt **wel** vergoed.

Bent u aanvullend verzekerd, informeer dan bij uw zorgverzekeraar of (gedeeltelijke) vergoeding mogelijk is.

- U kunt een bedrag voor dieetkosten aftrekken van de inkomstenbelasting. Neem voor meer informatie contact op met de Belastingdienst.

Welke voedingsmiddelen passen in het MCT-dieet?

In de **Advieslijst voor het MCT-dieet** in deze folder vindt u een overzicht van producten die u mag gebruiken. In de rechterkolom staan producten vermeld die **niet** passen in het MCT dieet. Haal de advieslijst uit de folder zodat u hem bij de hand kunt houden. De blauw gearceerde producten zitten standaard in het assortiment dat u krijgt aangeboden als u in ons ziekenhuis wordt opgenomen.

MCT-recepten

De diëtist heeft speciale MCT-recepten voor als u naar huis gaat. Vraag er gerust naar als u hier belangstelling voor heeft!

Hoe lang duurt het MCT-dieet?

U hoort van uw arts hoe lang u het dieet moet volgen. Afbouwen en stoppen gebeurt onder begeleiding van uw arts en/of diëtist.

Energieverrijkt dieet samen met het MCT-dieet

Het kan nodig zijn om naast het MCT-dieet ook een energieverrijkt dieet te gebruiken. Bijv. om te herstellen na een operatie.

Het is dan belangrijk dat u voldoende eiwitten binnen krijgt.

Door gebruik van eiwitrijke producten zonder of met erg weinig vet is het mogelijk om toch aan uw behoeften te voldoen.

De diëtist helpt u daar graag bij.

Bij vragen

Indien u nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met een diëtist in de 1^e lijn waarnaar u wordt verwezen. Dit is een diëtist met een eigen praktijk of vestiging bij een huisartspraktijk. U kunt ook via uw huisarts een verwijzing naar een diëtist krijgen.