

# MCT dieet

Diëtetiek



Beter voor elkaar

## **Wat is MCT?**

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 is nodig wanneer de opname van vetten door de darmen verstoord is, zoals bij een chyluslekkage. Chylus is een vloeistof (lymfevocht) die in de darmwand wordt gevormd. Met de chylus wordt het vet vanuit de darm naar de bloedbaan vervoerd. Als er een gaatje in een chylusvat ontstaat, bijvoorbeeld na een operatie, kan er chylus lekken. Om de genezing te bevorderen, moet er zo min mogelijk chylus lekken, dus zo min mogelijk vet worden gegeten. Hiermee krijgt het lichaam echter te weinig brandstof. Vet is een brandstof voor ons lichaam. Voeding voor de mens kan vergeleken worden met benzine voor een auto. Een auto kan zonder benzine (brandstof) niet rijden en het menselijk lichaam kan zonder voeding niet functioneren. Om te zorgen voor voldoende brandstof, moeten de vetten uit de voeding vervangen worden door MCT– vetten (margarine of olie). MCT–vetten worden wel goed opgenomen in de darmwand, zonder dat er daarbij chylus lekt.

MCT– margarine bevat net als andere margarinesoorten belangrijke vitamines die het lichaam nodig heeft.

## **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. De variatielijst in deze brochure geeft aan welke voedingsmiddelen dit zijn. 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. MCT– vetten bederven sneller en worden vloeibaar als ze buiten de koelkast bewaard worden.

Vandaar dat MCT – vetten altijd in de koelkast bewaard moeten 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 op in overleg met uw diëtist.

## Waar zijn MCT – producten verkrijgbaar?

De onderstaande bedrijven kunnen de MCT–producten leveren. Via uw diëtist hoort u welke producten voor u van belang kunnen zijn en hoeveel u ervan mag gebruiken.

Kopra Trading BV heeft het volgende assortiment MCT–producten:

- MCT–margarine en MCT–olie (ceres)
- MCT chocoladespread
- MCT kalkoenpastei
- MCT stroopwafels
- Vijgenjam
- Cakejes bereid met MCT margarine
- Mix om mayonaiseachtige saus te maken

Kopra Trading is telefonisch bereikbaar via 0478–531 311 of per e–mail [mctinfo@kopra-trading.com](mailto:mctinfo@kopra-trading.com)

U kunt ook op de website kijken en producten bestellen: [www.mctdieetshop.com](http://www.mctdieetshop.com). Voor meer informatie kunt u de website raadplegen: [www.kopra-trading.com](http://www.kopra-trading.com). Er is geen vergoeding van producten mogelijk, er geen contract met zorgverzekeraars.

Mediqtefa heeft het volgende assortiment MCT–producten:

- MCT (ceres) margarine en olie
- MCT Procal (dieetvoeding in poedervorm met MCT)
- Betaquick (drinkvoeding met MCT)

U kunt de producten bestellen op de website: [www.mediqtefa.nl/shop/home](http://www.mediqtefa.nl/shop/home), onder het kopje ‘dieetpreperaten’

Vitaflo heeft het volgende assortiment MCT–producten:

- MCT Procal
- Betaquick

De contactpersoon van Vitaflo voor Noord– en Middel Nederland is Sabrine Zewald, zij is bereikbaar op het telefoonnummer 06–24941500 of via de email: [sabrine.zewald@vitaflo.co.uk](mailto:sabrine.zewald@vitaflo.co.uk).

De website is: <https://www.nestlehealthscience.nl/nl/vitaflo-nederland/vetmetabolisme>

## Kunt u nog wel lekker blijven eten?

Lekker eten kan altijd, ondanks uw dieet is er genoeg keuze. Om het dieet zo aangenaam mogelijk te maken is variatie belangrijk. Met behulp van onderstaande variatielijst kunt u een gevarieerde voeding samenstellen.

### Variatielijst

#### Brood- en broodvariaties

*Te gebruiken:*

bruinbrood, volkorenbrood, roggebrood, wit waterbrood, knäckebröd, (volkoren)beschuit, matzes, rijstewafel, ontbijtkoek, cornflakes, muesli zonder noten, alle pappen bereid van magere- of karnemelk.

*Producten die u beter kunt vermijden:*

melkbrood, luxe broodjes, krentenbrood, rozijnenbrood, suikerbrood, notenbrood, croissants, cream crackers, knäckebröd met sesamzaad, muesli met noten, cruesli, alle pappen bereid van halfvolle en volle melk.

#### Halvarine, margarine, roomboter, olie

*Te gebruiken:*

MCT-margarine, MCT-olie

*Producten die u beter kunt vermijden:*

alle soorten halvarine, margarine, roomboter, olie, bak en braadvet, frituurvet en frituurolie.

#### TIP

- Van MCT-margarine kunt u kruidenboter maken. Dit is smakelijk op toast of een stukje stokbrood.

#### Kaas

*Te gebruiken*

20+ kaas, 20+ smeerkaas, 20+ komijnekaas, Hüttenkäse, Zwitserse strooikaas en alle soorten kaas met een vetgehalte van 20+ of lager.

*Producten die u beter kunt vermijden:*

alle soorten kaas met een vetgehalte hoger dan 20+, roomkaas (bijvoorbeeld Monchou en Boursin), buitenlandse kaas (bijvoorbeeld Brie en Camembert), kaasachtige producten (bijvoorbeeld kaasspread en Trenta), schapenkaas, geitenkaas.

## **Vleeswaren**

*Te gebruiken*

mager vleesbeleg zoals: achterham, fricandeau, kalkoenham, kalkoenfilet, kalkoenrollade, kipfilet, kiprollade, rookvlees, rosbeef, runderrollade, casselerrib.

*Producten die u beter kunt vermijden:*

alle soorten vette vleeswaren zoals: bacon, bloedworst, boterhamworst, cervelaatworst, corned beef, gebraden gehakt, hausmacher, leverworst, ontbijtspek, palingworst, paté, pekelvlees, salami, schouderham.

## **LET OP**

- Alle soorten kaas en vleeswaren bevatten vet, ook de magere soorten. Beleg uw boterham daarom dun.

## **Ei**

*Te gebruiken:*

eiwit

*Producten die u beter kunt vermijden:*

eidooier

## **TIP**

- De eidooier van een ei bevat vet, het eiwit niet. Het wit van een ei mag u dan ook gewoon gebruiken.

## **Overig broodbeleg**

*Te gebruiken:*

basterdsuiker, suiker, honing, jam, marmelade, stroop, vruchtenhagel, rauwkost, groentespread zonder vet.

*Producten die u beter kunt vermijden:*

chocoladehagel, chocoladevlokken, chocoladepasta, hazelnootpasta, alle notenpasta's, kokosbrood, pindakaas, sandwichspread.

### **TIP**

- Het toegestane zoetbeleg bevat geen vet. Het is een goede afwisseling voor kaas en vleeswaren.
- Denk bij broodbeleg ook eens aan fruit, zoals aardbeien, banaan, appelmoes met kaneel.

### **Melk, melkproducten en ijs**

*Te gebruiken:*

magere melk, karnemelk, magere yoghurt, magere vruchtenyoghurt, magere yoghurt drank, magere kwark, magere vla, pudding van magere melk, vruchtenijs, waterijs.

*Producten die u beter kunt vermijden:*

halfvolle en volle melk, halfvolle en volle yoghurt, halfvolle en volle chocolademelk, halfvolle en volle kwark, halfvolle en volle vla, pudding van halfvolle of volle melk, roompudding, bavarois, chocolademousse, roomijs, ijs op melk of yoghurt basis, slagroom.

### **Soep**

*Te gebruiken:*

heldere soep uit een pakje, bouillon van mager soepvlees of groente, bouillon van blokjes of tabletten, ontvette bouillon.

vulling: balletjes van tartaar of stukjes kipfilet, vermicelli, soepgroenten, MCT-margarine.

*Producten die u beter kunt vermijden:*

soep uit blik, gebonden soep uit een pakje, margarine, roomboter, room, eidooier of gehaktballetjes.

## **Vlees**

### *Te gebruiken:*

mager rundvlees zoals: Bieflappen, biefstuk, ossenhaas, rosbeef, magere runderlappen, tartaar.

mager varkensvlees zoals: Haaskarbonade, fricandeau, hamlappen, varkensoester, schnitzel, varkensfilet, varkenshaas, magere varkenslappen.

gevogelte zoals: Kipfilet, kiprollade, kalkoenfilet, kalkoenrollade.

vleesvervanging zoals: Tahoe, tempeh, groenteburger, sojabrokjes, vegetarische hamburger, vegetarische kebab.

### *Producten die u beter kunt vermijden*

vetter rundvlees zoals: borstrollade, hacheevlees, hamburger, klapstuk, lenderollade, riblappen, doorregen runderlap, rundervink, rundergehakt, runderworst, sukadelappen.

vetter varkensvlees zoals: gehakt (half om half), karbonade, knakworst, krabbetjes, rollade, saucijzen, schouderlappen, slavink, speklappen, doorregen varkenslappen, verse worst.

vevogelte zoals: kip met vel, kippenpoot.

vleesvervanging zoals: haverzemelenschijf.

## **Vis**

### *Te gebruiken:*

magere vis zoals: baars, bot, forel, kabeljauw, koolvis, poon, schar, schol, tong, tonijn, wijting.

schaal en schelpdieren (maximaal één maal per 14 dagen) zoals: mosselen, garnalen, krab, kreeft.

### *Producten die u beter kunt vermijden:*

vette vis zoals: ansjovis, haring, makreel, zalm, paling, sardientjes.

kant- en klaar gebakken vis, vissticks, vis uit blik op oliebasis.

## **TIP**

- Alle soorten vlees en vis bevatten vet. Ook de magere soorten. Neem daarom een klein stukje.
- Neem in een restaurant vlees of vis, dat bereid is onder de grill of op de barbecue. Bij deze bereidingswijzen wordt weinig of geen vet gebruikt.

## **Saus**

*Te gebruiken:*

barbecuesaus, tomatenketchup, curry, piccalilly, ketjap, dressing zonder olie, dressing met MCT-olie, slasaus en fritessaus tot 10% olie, jus bereid van MCT- margarine.

*Producten die u beter kunt vermijden:*

alle sauzen met meer dan 10% olie zoals: gewone fritessaus, mayonaise, slasaus, cocktailsaus, kerriesaus, satésaus, zure room, crème fraîche, jus bereid van normale boter of margarine.

### **TIP**

- Als u jus of saus maakt, kunt u deze op smaak brengen met bijvoorbeeld kruiden, specerijen, knoflook, citroensap, wijn, tomatenpuree, tomatenketchup, ketjap, sambal en mosterd.
- Denk ook eens aan champignons, ui, prei, paprika, verse pepers en vruchten bij het maken van saus.

## **Zetmeelcomponent**

*Te gebruiken*

aardappelen, rijst, deegwaren en peulvruchten.

*Producten die u beter kunt vermijden:*

kant- en klaarmaaltijden zoals: nasi, bami, pizza, stampot, lasagne, macaroni etc., patat (ook ovenfrites en voorgebakken frites), voorgebakken aardappelkroketten en voorgebakken aardappelschijfjes.

### **TIP**

- Van aardappels kunt u puree maken met MCT-margarine en magere melk.
- Bak aardappels in MCT-margarine of MCT-olie eens met een gesnipperd uitje.



## **Groente**

*Te gebruiken:*

alle soorten groente eventueel afgemaakt met MCT–margarine, rauwkost met een dressing zonder olie of met MCT–olie.

*Producten die u beter kunt vermijden:*

groente afgemaakt met niet toegestaan vet, groente à la crème, avocado, kant– en klare salades.

## **TIP**

- Gebruik altijd de afgesproken hoeveelheid MCT–vet. U kunt MCT–vet ook gebruiken om aardappelen in te bakken, te verwerken in aardappelpuree, of om in sauzen te verwerken.

## **Fruit**

*Te gebruiken*

Alle soorten vers en gedroogd fruit en fruit uit blik of pot.

## **Dranken**

*Te gebruiken:*

thee en koffie eventueel met magere melk of mager melkpoeder, bouillon, vruchtensap, groentesap, limonadesiroop, frisdrank, mineraalwater.

*Producten die u beter kunt vermijden:*

thee en koffie met halfvolle melk, volle melk, koffieroom, koffiemelk of kofficreamers.

## **Zoete versnaperingen**

*Te gebruiken:*

ontbijtkoek, Evergo, taai taai, lange vinger, onge vulde schuimkoekjes, hopjes, zuurtjes pepermint, kauwgom, spekkies, winegums, fondant, waterborstplaat, drop, tumtum, schuimpjes.

*Producten die u beter kunt vermijden:*

alle “gewone” koekjes en gebak, toffees, bonbons, alle soorten chocolade, candybars (Mars, Nuts, Milkyway, Snickers etc.), Evergo choco.

## **Hartige versnaperingen**

*Te gebruiken:*

Zoute stengels, Japanse mix zonder pinda's, popcorn.

*Producten die u beter kunt vermijden:*

alle soorten noten, pinda's, alle soorten chips, alle zoute koekjes, alle snacks (kroket, frikadel, bamischijf etc.)

## **Wat heeft u dagelijks nodig?**

Uw lichaam gaat uw hele leven mee, dus is het verstandig om daar zo goed mogelijk voor te zorgen. Maar hoe doet u dat? Als u volgens de Schijf van Vijf eet, neemt u genoeg van alle producten die gezondheidswinst opleveren, plus alle benodigde voedingsstoffen om u fit te laten voelen. De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken vol goede producten om uit te kiezen. Kies elke dag genoeg uit elk vak en varieer daarbij volop, dan krijgt uw lijf wat het nodig heeft.

Om te kijken welke producten goed voor u zijn en hoeveel u van deze producten kan eten, verwijzen wij u naar [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) waar u de Schijf van Vijf kan bekijken.

## **Afdeling Diëtetiek**

Voor vragen kunt u terecht bij de afdeling Diëtetiek:

[dietetiek@ikazia.nl](mailto:dietetiek@ikazia.nl)

Deze tekst is gemaakt door de afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam (2019) aan de hand van de volgende literatuur:

- Website [www.mct-dieet.nl](http://www.mct-dieet.nl)
- Website [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- Website [www.mediqtefa.nl](http://www.mediqtefa.nl)
- Website [www.kopra-trading.com](http://www.kopra-trading.com)
- Website [www.vitaflo.nl](http://www.vitaflo.nl)



**Let op:** In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

**Please note:** This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

**Dikkat:** Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

**Uwaga:** Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

**انتبه:** هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.