MCT dieet

Diëtetiek

Beter voor elkaar

Ikazia ziekenhuis

Wat is MCT?

MCT is de afkorting van Medium Chain Triglycerides. In het Nederlands noemen we dat middellange vetzuren.
Bij een MCT–dieet eet u zo min mogelijk gewone vetten. U gebruikt dan MCT–margarine of MCT–olie in plaats van gewone boter, margarine, halvarine, olie of bak– en braadvet.
Uw arts of diëtist helpt u hierbij en geeft advies wat u wel en niet kunt eten.

Waarom een MCT–dieet?

Een MCT–dieet is nodig als uw darmen vetten niet goed opnemen, bijvoorbeeld bij een chyluslekkage.
Gewone vetten in ons eten heten LCT–vetten (lange ketenvetzuren). Deze vetten worden via het lymfevocht (chylus) opgenomen en vervoerd in het lichaam.
Bij een chyluslekkage lekt dit lymfevocht weg, bijvoorbeeld na een operatie.

Door minder gewone vetten (LCT–vetten) te eten, maakt uw lichaam minder chylus aan. Dat helpt het lichaam om sneller te herstellen.
In plaats van gewone vetten kunt u MCT–vetten gebruiken. Deze vetten worden direct via de darm in het bloed opgenomen. Daarbij komt geen chylus vrij.

Hoe ziet het MCT dieet eruit?

- Gebruik zo min mogelijk gewone vetten. Dit betekent dat de voedingsmiddelen zo mager mogelijk moeten zijn
- Gebruik MCT–olie of MCT–margarine in overleg met je diëtist in plaats van gewone boter, margarine, halvarine of olie.
- Bouw de hoeveelheid MCT–vet langzaam op (start bijvoorbeeld met 25 gram per dag) in overleg met dietist
- MCT–vetten moeten koel bewaard worden
- Kies magere producten uit de variatielijst in deze folder

Waar zijn MCT – producten verkrijgbaar?

De diëtist zal met u bespreken welke producten u kunt gaan gebruiken en dit vervolgens voor u regelen voor thuis. MCT–olie en MCT–margarine zijn niet te koop in de supermarkt. Er zijn een aantal gespecialiseerde bedrijven die MCT–producten leveren, zoals Sorgente en Mediq Tefa. Als uw arts of diëtist dit aanvraagt, wordt het in de meeste gevallen vergoed door de zorgverzekeraar. Dit is helaas niet het geval bij de MCT–margarine. Onkosten die u maakt voor uw dieet kunt u wel als dieetkosten aftrekken bij uw belastingaangifte. Bekijk de actuele informatie hierover op de site van de belastingdienst. Uw behandelend diëtist kan u meer informatie verstrekken over verkooppunten en gebruiksadvies

Hieronder vindt u de meest gebruikte producten:

- Ceres MCT margarine® Geschikt voor op brood, om mee te koken, bakken of aanbraden.
- Ceres MCT dieetolie® (Geschikt als basis voor salade dressings of om mee te bakken.
  Er bestaat ook een Kanso (Ceres) MCT olie 77%: de voorkeur gaat echter uit naar een olie met 100% MCT vetten)
- Nutricia MCT oil Module®(Geschikt om te bakken en te braden)

Kunt u nog wel lekker blijven eten?

Zeker! In de folder vind je een uitgebreide variatielijst met wat je wél en beter niet kunt eten.

Variatielijst

Brood– en broodvariaties

Te gebruiken
bruinbrood, volkorenbrood, roggebrood, wit waterbrood, knäckebröd, (volkoren)beschuit, matse, rijstwafel, ontbijtkoek, cornflakes, muesli zonder noten, alle pappen bereid met magere– of karnemelk.
Te vermijden (niet eten of drinken)
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
Te vermijden (niet eten of drinken)
alle soorten halvarine, margarine, roomboter, olie, bak en braadvet, frituurvet en frituurolie.

Beleg

Te gebruiken
20+ kaas, 20+ smeerkaas, 20+ komijnekaas, Hüttenkäse, Zwitserse strooikaas en alle andere soorten kaas met een vetgehalte van 20+ of lager.
mager vleeswaren zoals: achterham, fricandeau, kalkoenham, kalkoenfilet, kalkoenrollade, kipfilet, kiprollade, rookvlees, rosbief, runderrollade, casselerrib.
eiwit

basterdsuiker, suiker, honing, jam, marmelade, stroop, vruchtenhagel, rauwkost, groentespread zonder vet.
Te vermijden (niet eten of drinken)
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
alle soorten vette vleeswaren zoals: bacon, bloedworst, boterhamworst, cervelaatworst, corned beef, gebraden gehakt, leverworst, ontbijtspek, palingworst, paté, pekelvlees, salami, schouderham.
eidooier
chocoladehagelslag, chocoladevlokken, chocoladepasta, hazelnootpasta, alle notenpasta's, kokosbrood, pindakaas, sandwichspread.

LET OP

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

TIP

- De eidooier van een ei bevat vet, het eiwit niet. Het wit van een ei mag u dan ook gewoon gebruiken.
- 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 yoghurtdrank, magere kwark, magere vla, pudding van magere melk, vruchtenijs, waterijs
Te vermijden (niet eten of drinken)
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.
Te vermijden (niet eten of drinken)
soep uit blik, gebonden soep uit een pakje, margarine, roomboter, room, eidooier of gehaktballetjes.

Vlees en vis

Te gebruiken
mager rundvlees zoals: Bieflappen, biefstuk, ossenhaas, rosbief, 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.
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.
Te vermijden (niet eten of drinken)
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, rookworst gevogelte zoals: kip met vel, kippenpoot. vleesvervanging zoals: haverzemelenschijf.
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.

Sauzen

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.
Te vermijden (niet eten of drinken)
alle sauzen met meer dan 10% olie zoals: gewone fritessaus, mayonaise, slasaus, cocktailsaus, kerriesaus, satésaus, zure room, crème fraiche, 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, 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.
Te vermijden (niet eten of drinken)
kant– en klaarmaaltijden zoals: nasi, bami, pizza, stamppot, 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.

Groente

Te gebruiken
alle soorten groente eventueel met MCT–margarine, rauwkost met een dressing zonder olie of met MCT–olie.
Te vermijden (niet eten of drinken)
groente met niet toegestaan vet, groente à la crème, avocado, kant– en klare salades.

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.
Te vermijden (niet eten of drinken)
thee en koffie met halfvolle melk, volle melk, koffieroom, koffiemelk of koffiecreamer.

Zoete snacks

Te gebruiken
ontbijtkoek, taai taai, lange vinger, ongevulde schuimkoekjes, hopjes, zuurtjes pepermunt, kauwgom, spekjes, winegums, fondant, drop, tumtum, schuimpjes.
Te vermijden (niet eten of drinken)
alle “gewone” koekjes en gebak, toffees, bonbons, alle soorten chocolade en candybars

Hartige snacks

Te gebruiken
Zoute stengels, Japanse mix zonder pinda’s, popcorn.
Te vermijden (niet eten of drinken)

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

Wat heeft u dagelijks nodig?

Als u volgens de Schijf van Vijf eet, krijgt u voldoende van alle producten die bijdragen aan een goede gezondheid. De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken met gezonde producten waaruit u dagelijks kunt kiezen. Door gevarieerd en in voldoende mate uit elk vak te eten, krijgt uw lichaam precies wat het nodig heeft.
Wilt u weten welke producten geschikt zijn en hoeveel u daarvan kunt eten? Bezoek dan www.voedingscentrum.nl voor meer informatie en een overzicht van de Schijf van Vijf.

Bij een chyluslekkage verliest u eiwit. Eiwit is de belangrijkste bouwstof van ons lichaam. Na een operatie hebt u meer eiwitten nodig voor herstel. Daarom is het belangrijk ook eiwitrijke voeding te gebruiken.

Voorbeelden van eiwitrijke vetbeperkte producten zijn:
- Magere zuivel zoals magere yoghurt, magere kwark, ijslandse yoghurt, magere vla, magere melk, karnemelk, magere yoghurtdrank
- Magere kaas en magere vleeswaren
- Magere vlees of magere vis, tempé, tahoe en peulvruchten
- Ei zonder dooier

Afdeling Diëtetiek

Voor vragen kunt u terecht bij de afdeling Diëtetiek:
dietetiek@ikazia.nl

Deze tekst is gemaakt door de afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam (2025) aan de hand van de volgende literatuur:
– Website www.voedingscentrum.nl
– Website www.mediqtefa.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.

Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

MCT dieet
800335-NL / 2025-08