

## RICHTLIJNEN VOOR HET MCT DIEET

Van uw arts heeft u het advies gekregen een MCT dieet te volgen. MCT is de afkorting van Medium-Chain-Triglyceriden ofwel middel-keten-vetten. De meeste vetten in onze voeding zijn lange-keten-vetten of Long-Chain-Triglyceriden (LCT).

Het verschil tussen beide vetsoorten zit met name in de manier waarop het in het lichaam wordt verwerkt. MCT wordt via het bloed vervoerd en LCT via het lymfevatstelsel.

Wanneer u veel lymfe verliest, verliest u ook vetten, eiwitten, vocht en zouten. De hoeveelheid lymfe die geproduceerd wordt is afhankelijk van de hoeveelheid LCT die u gebruikt. Om de hoeveelheid lymfe te verminderen is het dus nodig om de hoeveelheid LCT in de voeding te verlagen. Door een vetbeperkte voeding te gebruiken beperkt u de toestroom van lymfe. Om te voorkomen dat u te weinig calorieën binnenkrijgt wordt de voeding aangevuld met MCT margarine en MCT olie.

Andere redenen van het voorschrijven van een MCT dieet kunnen zijn:

- ernstige alveesklier en leveraandoeningen
- verminderde opnamecapaciteit van de darm bij darmresecties en ernstige darmziekten (bijvoorbeeld de ziekte van Crohn)
- defecten in het vettransport

### Algemene richtlijnen

- MCT-producten moeten koel en vooral goed droog worden bewaard. Voor beide producten geldt een bewaartemperatuur van 12°C. De pakjes margarine kunnen eventueel ook worden ingevroren, zodat ze langer houdbaar blijven.
- Verhit MCT margarine niet te hoog. Het vlampunt van MCT-margarine ligt lager dan dat van normale vetten, ze roken eerder en bij bakken slaat dan ook gemakkelijker de vlam in de pan. Zorg ervoor dat u altijd een deksel in de buurt hebt.
- MCT olie kan verhit worden tot 180° C; het is ook mogelijk met MCT olie te frituren.
- Het gebruik van MCT producten kan in het begin geringe klachten geven, zoals een opgezet gevoel en rommelingen in de buik, lichte misselijkheid en soms diarree.
- Begin het dieet met ongeveer 25 gram MCT per dag. Dit kan worden opgevoerd tot een maximum van 75 gram, afhankelijk van de hoeveelheid energie. Volg hierbij het advies van de diëtist op.
- Het is belangrijk daarnaast een vetbeperkte voeding te gebruiken.
- De MCT-margarine en MCT olie kunt u rechtstreeks bestellen bij Kopra Trading b.v. Telnr.: 0478-531311. <https://www.mctdieetshop.com/>
- De diëtist kan ook een verzoek tot vergoeding bij uw zorgverzekeraar indienen. In sommige gevallen worden de MCT-margarine en MCT-olie vergoed en rechtstreeks bij u thuis geleverd via een facilitair bedrijf.

Op de volgende bladzijden wordt aangegeven of voedingsmiddelen zijn aan te raden dan wel af te raden. Natuurlijk kan deze lijst niet volledig zijn. Het kan zijn dat u een bepaald voedingsmiddel niet vermeld ziet staan. Zonodig kunt u bij uw diëtist navragen of het voedingsmiddel wel of niet is aan te raden

## **AAN TE RADEN**

### **Brood**

Alle broodsoorten met uitzondering van de hiernaast genoemde soorten, bruine en witte bolletjes, ontbijtkoek, (volkoren) beschuit, knäckebröd, toast, matzes, Sanovite

### **Vetten**

MCT margarine (Becana) en MCT olie

### **Kaas**

Cottage cheese, Leidse kaas, 20+ kaas, 20+ smeerkaas, Zwitserse kaas

### **Vleeswaren**

Casselerrib, fricandeau, kipfilet, lever zonder spek, magere ham, rookvlees, rosbief, tong

### **Eieren**

Wit van een ei

### **(Zoet)broodbeleg**

Appelstroop, basterdsuiker, (halva)jam, Marmite, (gestampte) muisjes, honing, vruchtenhagelslag, keukenstroop

### **Vlees**

Magere vleessoorten zoals: mager rundergehakt, biefstuk tartaar, magere rollade, magere runderlap, magere sucadelap, baklapje, rosbief, rundervink, magere hamlap, varkenshaas, fricandeau, varkensoester, ongepaneerde schnitzel, biefstuk, lever, tong zonder keelstuk, mager kalfsvlees, mager lamsvlees. Het vlees bereiden in MCT-margarine of MCT olie.

*Gepaneerd vlees of gepaneerde vis is alleen toegestaan als het wit van een ei of magere melk als plakmiddel is gebruikt.*

### **Vis/schaal- en schelpdieren**

Magere ongepaneerde vis, zoals: bot, snoek, snoekbaars, tarbot, baars, forel, poon, rog, schar, tonijn, kabeljauw, karper, koolvis, pieterman, stokvis, wijting, schelvis, schol, spiering, tong, zeelt, garnalen, kreeft, krab, mosselen, oesters  
Visconserven in visvocht of geleï, van de

## **AF TE RADEN**

### **Brood**

Alle luxe broodsoorten zoals rozijnenbrood en krentenbrood met spijs, croissants, gevulde broodjes, krentenbollen, amandelbroodjes, saucijzenbroodjes, creamcrackers

### **Vetten**

Alle andere soorten boter, halvarine, margarine, olie, smeersels en vetten

### **Kaas**

Alle soorten kaas met méér dan 20% vet (dus 30+, 40+, 48+, 60+ etc)

### **Vleeswaren**

Bacon, balkenbrij, cornedbeef, filet Américain, gebraden gehakt, leverpastei, paté, schouderham, spek, worstsoorten

### **Eieren**

Eidooier

### **(Zoet)broodbeleg**

Chocoladehagel, chocoladepasta, chocoladevlokken, kokosbrood, notenpasta, pindakaas, sandwichspread

### **Vlees**

Vette vleessoorten zoals: half om half gehakt, slavink, hamburger, diverse schijven, worst, saucijs, (magere) speklap, alle gepaneerde vleessoorten waarin eigeel verwerkt is, schouderkarbonade, doorregen varkens- en runderlap

### **Vis/schaal- en schelpdieren**

Vette vis, zoals ansjovis, bokking, haring, (vers, zuur, zout of gerookt), makreel, paling, sardines, sprout, zalm, vis in pikante saus of olie, gemarineerde-, gerookte of gestoomde vis, gepaneerde vis, gekochte gebakken vis, hom of kuit, kant en klare vissalades

## **AAN TE RADEN**

bovengenoemde soorten.  
Vis stoven of bereiden in MCT-margarine of MCT-olie

### **Wild en gevogelte**

Haas, wild konijn, ree, wilde eend, kip zonder vel, kippenlevertjes, magere kiprollade, kalkoen, magere kalkoenrollade, fazant, patrijs, snip.

### **Jus, saus en dressing**

Jus bereidt van MCT-margarine, jus van juskorrels, -poeder, -blokjes, Zelfbereide sauzen van toegestane ingrediënten als MCT-olie, azijn, magere kwark, magere yoghurt, kant en klare sladressing zonder olie.

### **Groenten**

Alle soorten vers, blik of diepvriesgroenten (behalve à la crème-soorten), mits bereid zonder boter, margarine, halvarine, olie, slasaus, of mayonaise, evt. MCT-margarine of MCT-olie gebruiken.

### **Aardappelen, rijst en zetmeelcomponenten**

Gekookte aardappelen, aardappelpuree gemaakt van ontvette bouillon of magere melk, evt. met MCT-margarine, aardappelen of rösti gebakken in MCT-Margarine of MCT-olie, macaroni, spaghetti, bami, mihoen, witte of zilvervliesrijst, stampot met mager vlees met evt. MCT-margarine en/of magere melk.

### **Peulvruchten**

Alle soorten gedroogde erwten, witte en bruine bonen, kapucijners, linzen, peulvruchten in blik of glas.

### **Nagerechten**

Kant en klare magere vla soorten, magere yoghurt, magere kwark, magere Bulgaarse yoghurt, eigen bereide pap, vla of pudding van magere melk, watergruwel, flensjes, pannenkoeken en drie-in-de-pan, gebakken in MCT-margarine of -olie, waterijs.

## **AF TE RADEN**

### **Wild en gevogelte**

Tam konijn, tamme eend, gans, ganzenlever, kip met vel.

### **Jus, saus en dressing**

Jus bereid van gewone margarine, dieetmargarine, roomboter of bak- en braadvet, kant en klare jus, b.v. smeltjus, kant en klare sauzen, mayonaise, frites-saus, slasaus, olie, kant en klare dressing met olie.

### **Groenten**

Diepvriesgroenten à la crème.

### **Aardappelen, rijst en zetmeelcomponenten**

Gebakken aardappelen, chips, patates frites, aardappelkroketten, rösti gebakken in gewone margarine of olie, kant en klare nasigoreng, bami, macaroni- of spaghetti-gerechten, stampot met vet vlees, boter of margarine en volle of halfvolle melk, alle andere kant en klare maaltijden, alle kant-en-klare voorgebakken gerechten.

### **Peulvruchten**

Sojabonen

### **Nagerechten**

Kant en klare halfvolle en volle vla soorten, pudding, kwark, volle en halfvolle yoghurt, Bulgaarse yoghurt, Biogarde, slagroom, zure room, crème fraîche, koffieroom, imitatie slagroom uit spuitbussen of in poedervorm, flensjes, pannenkoeken, drie-in-de-pan, gebakken in gewone margarine of olie, consumptie-ijs, roomijs, softijs, yoghurtijs.

## **AAN TE RADEN**

### **Bindmiddelen**

Alle soorten zijn toegestaan.

### **Fruit:**

Alle soorten, met uitzondering van de hiernaast genoemde soorten.

### **Dranken**

Thee, koffie, (boeren)karnemelk, magere melk, karnemelkdranken, magere yoghurt, drinkyoghurt, magere chocolademelk, vruchtensap, tomaten- of groentesap, MCT bouillon, mineraalwater, frisdrank, limonade.

Alcohol, behalve de hiernaast genoemde soorten, in overleg met uw specialist en/of diëtist.

### **Versnaperingen**

(Volkoren)Biscuitjes, lange vingers, taaitaai, kaneelbeschuitjes, ontbijtkoek, kruidkoek, vruchtengebak, café noir, jan hagel, eierkoek, rijstewafel, waterborstplaat, drop, zuurtjes, peper-munt, kauwgom, vruchtenkoekjes, Zwolse balletjes.

Japanse zoutjes, pepsels, popcorn.

### **Diversen**

Alle kruiden en specerijen, aroma, bouillonblokjes, gistextract, tabasco, anijs, azijn, citroensap, zout, suiker, ketjap, tomatenketchup, tomatenpuree, worcestersaus, augurken, zilveruitjes, mosterd, piccalilly, sambal.

## **Heeft u nog vragen?**

Neem dan contact op met uw diëtist, bereikbaar via de Zorglijn 0900-8440.

Heeft u nog vragen of is er iets niet duidelijk, dan kunt u contact opnemen met uw diëtist van Expertisecentrum Voeding en Leefstijl via het afsprakenbureau op 0183-644229.

## **AF TE RADEN**

### **Bindmiddelen**

Allesbinder uit een pakje.

### **Fruit**

Avocado, kokos.

### **Dranken**

"Koffiewitmakers", volle en halfvolle koffiemelk, koffieroom, volle en halfvolle melk, volle en halfvolle yoghurt, volle en halfvolle chocolademelk, boerenmelk, milkshakes, boerenyoghurt, vette bouillon, advocaat, cream-likeuren.

### **Versnaperingen**

Koekjes, gevulde koeken, kano's, rondo's, koeken met chocolade en/of noten, slagroomgebak, moka-gebak, kwarkgebak, soezen, tompoes, cake. Chocolade, bonbons, noga, Engels drop, marsepein.

Noten, pinda's, chips, zoutjes, borrelkoekjes, kroepoek, worst, loempia, kroketten, bitterballen, frikadellen en alle andere snacks.

### **Diversen**

Lijnzaad, olijven, sesamzaad, tarwekiemen.