

MCT-dieet

U hebt het advies gekregen om het MCT-dieet te volgen. In deze folder leest u wat het dieet inhoudt.

Wat betekent MCT?

De vetten in onze voeding bestaan voor het grootste deel uit lange ketens van vetzuren,

Long Chain Triglyceriden, afgekort tot LCT. Het lichaam neemt deze LCT's op via de lymfe (chylus). Er zijn ook kortere vetketens, de Medium Chain Triglyceriden of MCT's. Deze worden na de vertering rechtstreeks door de darmwand opgenomen. Daarom heeft de arts ervoor gekozen om voor u een MCT-dieet voor te schrijven.

Hoe ziet het MCT-dieet eruit?

Bij het MCT-dieet zijn 2 zaken heel belangrijk:

1. U mag maar héél weinig 'gewone vetten' nemen (u gebruikt dus een vetbeperkte voeding).

Maar dit heeft ook een groot nadeel. Vet is namelijk een belangrijk onderdeel van de voeding. Als u er te weinig van binnenkrijgt, krijgt u ook te weinig energie binnen. U kunt ook een tekort krijgen aan vitamines en mineralen die samen met vet in de voeding voorkomen, zoals de vitamines A, D, E en K. Het vet zomaar uit de voeding weglaten, is dus geen goede oplossing.

2. U moet voldoende MCT-vetten gebruiken

Dit doet u door het gewone vet te vervangen door MCT-vetten. In plaats van gewone boter, margarine, halvarine, olie en/of producten om in te bakken en te braden moet u MCT-margarine en/of MCT-olie gebruiken. MCT-vetten smaken anders dan gewone vetten. Ook bederven ze sneller en buiten de koelkast worden ze vloeibaar. MCT-vetten moet u dus altijd in de koelkast bewaren. U kunt MCT-producten kopen bij gespecialiseerde bedrijven. U vindt de gegevens verderop.

Het dieet in de praktijk

In het ziekenhuis passen we uw warme maaltijd aan. Dat wil zeggen: we maken alleen gebruik van magere producten en de maaltijden worden bereid met MCT-vet.

Bij de broodmaaltijden krijgt u MCT-margarine.

Als u zelf met het dieet aan de slag gaat, is het belangrijk dat u weet welke producten in het dieet passen en welke u moet vermijden. Deze informatie vindt u hieronder in de variatielijst.

Waar kunt u MCT-producten kopen?

De diëtist adviseert u over de aanschaf van MCT-producten voor thuis en regelt eventuele vergoeding hiervan door de zorgverzekering.

Om de darmen aan de MCT-vetten te laten wennen is het belangrijk de hoeveelheid van dit vet langzaam op te bouwen.

Chylusvocht bevat veel eiwit. Als u veel chylusvocht verliest kan het nodig zijn dat u voeding moet gebruiken met meer eiwit. Uw diëtist zal u hierin adviseren.

Variatielijst voor het MCT-dieet

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

	Past in het MCT-dieet	Past NIET in het MCT-dieet
Brood	Bruinbrood, volkorenbrood, roggebrood, wit waterbrood, knäckebröd, beschuit, ontbijtkoek, matse, rijstewafel, cornflakes, muesli zonder noten en zonder chocola, krenten- of rozijnenbrood zonder spijs	Melkbrood, luxebroodjes, suikerbrood, mueslibrood, notenbrood, croissants, creamcrackers, (krenten)brood met spijs, saucijzenbroodjes, (ham-/)kaasbroodje, muesli met noten/chocola, worstenbroodje.
Vetten	MCT-margarine MCT-olie	Alle soorten halvarine, margarine, roomboter, olie, bak- en braadvet, frituurvet en frituurolie
Kaas	Alle soorten 20+ kaas en 20+ smeerkaas, magere hüttenkäse, Zwitserse strooikaas	Alle soorten kaas met een vetgehalte boven 20+, roomkaas (bijv. Monchou, Boursin), buitenlandse kaas, schapenkaas, geitenkaas
Vleeswaren	Magere vleeswaren, zoals casselerrib, fricandeau, achterham, schouderham, kalfs- en runderrollade, rookvlees, rosbief, kipfilet, kiprollade, gekookte ongelardeerde lever, gekookte tong, kalkoenham, kalkoenfilet, kalkoenrollade, rookvlees,	Vettere vleeswaren, zoals alle worstsoorten, bacon, spek, paté, corned beef, leverkaas, filet americain, rauwe ham
Ei	Wit van ei, desgewenst gebakken in MCT-vet	Eidooier

Overig broodbeleg	Rauwkost, jam, marmelade, vruchtenhagel, (appel)stroop, (basterd)suiker, gestampte muisjes, honing	Chocoladehagel, chocoladevlokken, chocoladepasta, hazelnootpasta, notenpasta (zoals bijv. pindakaas), kokosbrood, sandwichspread, slaatje
Melkproducten	Magere melk, karnemelk, magere (vruchten)yoghurt, magere drinkyoghurt, magere chocolademelk, magere (vruchten)kwark, magere vla, magere koffiemelk	Halfvolle en volle (chocolade)melk, halfvolle en volle yoghurt, koffieroom, koffiewitmaker (creamer, poeder zoals bijv. Completa), halfvolle en volle koffiemelk, slagroom, pudding, bavarois, (chocolade)mousse, zure room, crème fraîche (ook geen light crème fraîche)
Soep	Ontvette bouillon van mager vlees, kip, vis, bouillontabletten, bouillonkorrels, bouillon van groente, heldere soep uit een pakje	Niet ontvette bouillon van vlees, kip of vis, soep uit glas of blik, gebonden soep uit een pakje
Vlees	Desgewenst gebakken in MCT-vet Mager rundvlees, zoals bieflappen, biefstuk, ossenhaas, magere runderlappen, rosbief, entrecôte, tartaar, runderlever, runderpoulet, schenkel, , kalfsoester, magere sukadelappen Mager varkensvlees, zoals rib- of haaskarbonade, fricandea, hamlappen, varkenssoester, varkenshaas, schnitzel, filetlapjes, varkenslever Mager kalfs- en paardenvlees Fricandea Magere lamslappen, -bout, lamsschouder, mager schapen- of geitenvlees.	Vetter rundvlees, zoals hacheevlees, hamburger, gehakt, riblappen, doorregen (sukade)lappen, rundervink, runderworst, Vetter varkensvlees, zoals half-om-half gehakt en varkensgehakt, karbonade, saucijzen, krabbetjes, rollade, slavink, speklappen, alle kant-en-klaar gemarineerde soorten vlees.

Wild en gevogelte	<p>Desgewenst gebakken in MCT-vet</p> <p>Kip- en kalkoenfilet, kip- en kalkoenrollade, kippenlevers, kip zonder vel, magere gedeelten van wilde eend, fazant, haas, wild konijn, ree, patrijs</p>	Kip en kalkoen met vel, gans, tamme eend, tam konijn, vette delen van hiernaast genoemde soorten
Vis, schaal- en schelpdieren	<p>Desgewenst gebakken in MCT-vet</p> <p>Magere vissoorten, zoals schelvis, kabeljauw, koolvis, pangasius, tilapia, wijting, rode poon, schar, tong, schol, tarbot, baars, forel, rog, zeelt, tonijn, vis uit blik op water of gelei,</p> <p>Schaal- en schelpdieren zoals krab, kreeft, mosselen, oesters, garnalen</p>	Vettere vissoorten zoals haring, bokking, zalm, makreel, kaviaar, schelvislever, hom, kuit, paling, ansjovis, sardines, kibbeling, vis uit blik op olie, vis gebakken of gefrituurd in gewoon vet
Vleesvervangers	Tahoe, tempeh bereid in MCT-vet	Alle andere vleesvervangers
Jus en sauzen	<p>Jus of saus bereid met MCT-vet, alle rode sauzen als barbecue-, shasliksaus en tomatenketchup, curry,</p> <p>dressings zonder olie</p> <p>Sauzen, op tomatenbasis, piccalilly, ketjap, jus van juspoeder (bereid met water)</p> <p>Saus kan gemaakt worden van visvocht, groentemat, ontvette bouillon, gebonden met bloem, maïzena of aardappelmeel.</p>	Fritessaus, halvanaise, mayonaise, yoghonaise, dressings op oliebasis, jus en saus bereid met gewone boter, olie of margarine
Groente	Alle soorten naturel: vers, uit pot/blik of diepvries, rauw of gekookt	Groente à la crème, avocado, (diepvries) groente met kruidenboter, sausje of dressing, kant- en klare salades met saus

Aardappelen, rijst en pasta	Gekookte aardappelen, aardappelpuree zelfgemaakt met magere melk en MCT-vet, in MCT-vet gebakken of gefrituurde aardappelgerechten, voorgekookte aardappelen, <u>voorgekookte</u> aardappelproducten, rijst, macaroni, spaghetti, vermicelli, mie, mihoen	<u>Voorgebakken</u> aardappelproducten (bijv. uit de diepvries), aardappelpuree gemaakt van een pakje Aardappelgerechten bereid met gewone vetsoorten, alle soorten frites, chips, kant- en klaarmaaltijden, zoals nasi, bami, stampot, lasagne, pizza
Kruiden, specerijen en smaakstoffen	Alle verse en gedroogde kruiden en specerijen, kruidenmengsels, citroensap, gistextract, kappertjes, sambal, ketjap, soeparoma, strooiaroma, tomatenpuree, gember, krenten, rozijnen, zout, mosterd	Boemboe
Fruit	Alle soorten, vers, gedroogd of uit blik/pot, vruchtenmoes en -compote, appelmoes	
IJs	Waterijs, sorbetijs	ALLE andere soorten ijs
Bindmiddelen	All bran, gerst-, gierst- en havervlokken, Brinta, Bambix, Nutrigan, tarwekiemen, zemelen, bloem, maïzena, aardappelmeel, gelatine, agar-agar.	
Dranken	Koffie, thee, (mineraal)water, groentesap, vruchtensap, limonade van siroop, frisdrank	Instant koffie met een smaakje EN Koffie met melk uit een automaat, zoals Cappuccino, Wiener melange, Vienna etc. Advocaat, overige alcoholhoudende dranken in overleg met uw arts

Koek/snoep/ gebak	Zuurtjes, drop, pepermint, kauwgom, hopjes, spekjes, winegums, schuimpjes, lange vinger, taaitaai, eierkoek, zelfgebakken koekjes en gebak bereid met MCT-vet	Alle ander koekjes, gebak en vlaai, toffees, alle soorten chocola, candybars zoals Mars en Snickers, kokos Kant- en klare deegmengsels, cakemix en korstmix met boter of margarine, ei, chocolade, (bijv. mix voor Brownies) (diepvries) bladerdeeg
Hartige versnaperingen	Soepstengels, zoute stengels, Pepsels, Japanse mix (zonder noten), rauwe groente, augurk, zilveruitjes, popcorn	Noten, pinda's, chips, studentenhaver, olijven, zoutjes, snacks als kroket, loempia, bitterbal, frikandel, slaatje

Contactgegevens

Voor meer informatie over het dieetvoorschrift en voor het maken van een poliklinische afspraak belt u met de afdeling Diëtetiek, bereikbaar:

- van maandag tot en met vrijdag
- van 8.00 - 17.00 uur
- telefoon: (070) 210 2288

Feedbackradar

Wij horen graag uw mening over onze dienstverlening. U kunt de zorg van uw diëtist beoordelen via <https://www.hagaradar.nl/>

Bij voorbaat dank!



Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk

bedankt alvast.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

185511042023