

Voeding bij lymfelekkage

Naast een systeem van bloedvaten is er in het lichaam nog een systeem: het lymfestelsel. Door het lymfestelsel stroomt een melkachtige vloeistof, de lymfe (ook wel chylus genoemd). In de lymfe worden stoffen uit het lichaam opgenomen en getransporteerd. Via steeds grotere lymfevaten komt de lymfe uiteindelijk in de bloedbaan terecht.

Lymfe bestaat uit vet, eiwit en witte bloedcellen. Door het verlies van grote hoeveelheden lymfe kan ongewenst veel vet en eiwit verloren gaan. Om deze reden moet de voeding bij een lymfelek aangepast worden. De voeding moet een ander soort vet bevatten welke niet in de lymfe terechtkomt. Daarnaast moet het verlies aan eiwit door een eiwitrijke voeding gecompenseerd worden.

Omdat een lymfelek na verloop van tijd herstelt, is het dieetadvies tijdelijk. De periode dat u dit dieet moet volgen is afhankelijk van het herstel van de lymfelek.

Vet, LCT-vet en MCT-vet

Vet in de voeding wordt in het lichaam gebruikt als brandstof. Vet kan ingedeeld worden in LCT-vet (= lange keten vetzuren) en MCT vet (=middellange keten vetzuren).

Het LCT-vet wordt vanuit de darmen via de lymfe naar het bloed getransporteerd. Het MCT-vet wordt vanuit de darmen rechtstreeks in het bloed opgenomen. MCT-wordt dus niet via de lymfe vervoerd, LCT-vet dus wel. Door minder van dit LCT-vet in de voeding te gebruiken, kan de productie van lymfe verminderd worden waardoor minder lekkage (van onder andere vet) optreedt. In plaats van LCT-vet wordt geadviseerd MCT vet te gebruiken.

De meeste voedingsmiddelen die vet bevatten, bestaan vrijwel volledig uit LCT-vet. Voedingsmiddelen die vet bevatten zijn onder andere boter, margarine, halvarine, olie, mayonaise, volle en halvolle melkproducten, kaas, vlees, vleeswaren, gebak, koekjes, chocolade, chips en noten. MCT-vet bevindt zich in speciaal ontwikkelde margarine en olie. Ook zijn er zuigelingenvoedingen en sondevoeding op de markt waarin LCT-vet vervangen is door MCT-vet. Indien u geadviseerd wordt dergelijke dieetproducten te gebruiken, zal de diëtist dit met u bespreken.

Eiwit

Eiwit is een bestanddeel van onze voeding dat nodig is voor de opbouw en instandhouding van de spieren en het bloed.

Bij een groot lymfelek is de hoeveelheid eiwit die verloren gaat aanzienlijk groot. Het is daarom van belang dat uw voeding extra eiwit bevat om dit verlies aan te vullen.

Eiwit komt vooral voor in vlees, vis, kaas, melk en melkproducten. Ook granen, brood, peulvruchten, soja-producten en in mindere mate aardappelen en groenten bevatten eiwit. Van deze eiwitrijke voedingsmiddelen kunnen alleen de magere soorten gebruikt worden.

Bij een groot lymfelek is het bijna altijd noodzakelijk dieetpreparaten te gebruiken. De diëtist kan adviseren welk dieetpreparaat het meest geschikt is in uw situatie.

Onderstaande tabel kan een hulpmiddel zijn bij het samenstellen van een volwaardige voeding. Deze tabel gaat uit van een gemiddelde volwassene onder normale omstandigheden en met gemiddelde activiteiten.

	19-50 jaar	51-69 jaar	70 jaar en ouder
Groente	250 gram (5 opscheplepels)	250 gram (5 opscheplepels)	250 gram (5 opscheplepels)
Fruit	2 stuks	2 stuks	2 stuks
Brood	5-6 sneetjes	4-6 sneetjes	4-5 sneetjes
Aardappelen, rijst, peulvruchten en pasta	4-5 aardappelen of opscheplepels	3-4 aardappelen of opscheplepels	3-4 aardappelen of opscheplepels
Melk(producten)	2-3 glazen/porties	3-4 glazen/porties	4 glazen/porties
Kaas	2 plakken (40 gram)	2 plakken (40 gram)	2 plakken (40 gram)
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	100-125 gram	100-125 gram	100-125 gram
Halvarine	5 gram per sneetje	5 gram per sneetje	5 gr per sneetje
Bak-, braad-, en frituurproducten, olie	15 gram (1 eetlepel)	15 gram (1 eetlepel)	15 gram (1 eetlepel)
Drinken	1,5-2 liter	1,5-2 liter	1,5-2 liter

Praktische tips en aandachtspunten

Omdat de voeding zo min mogelijk LCT-vet mag bevatten is het van belang dat u gebruik maakt van producten die weinig of geen vet bevatten. Hieronder wordt voor diverse productgroepen de beste keus aangegeven. Daarnaast dient u het tekort aan vet aan te vullen met MCT-vet. Indien de voeding geen/onvoldoende MCT-vet bevat zal de voeding onvoldoende energie(kilocalorieën) bevatten waardoor u afvalt. Het is daarom aan te raden gebruik te maken van Ceres-MCT-margarine en van Ceres-MCT-olie (zie: dieetproducten).

Productgroep	Geschikt	Ongeschikt
Brood en broodsoorten	Alle gewone broodsoorten zonder noten, pitten en zaden, beschuit, knäckebröd, Matze, ontbijtkoek (naturel, volkoren, vruchten, gember), Cracottes, rijstewafels, krenten- en rozijnenbrood zonder spijs, roggebrood, toast, cornflakes, muesli zonder noten, pap van ontbijtgranen, bereid met magere melk en karnemelkspap.	Alle luxe broodsoorten (met noten, pitten, zaden), suikerbrood, knäckebröd met sesam, cream crackers, mini crackers, snack cups, party crackers, croissant, brood met spijs, muesli met noten, cruesli, pap bereid met halfvolle of volle melk, Ontbijtgranen (producten) met chocolade, saucijzenbroodje, kaasbroodje en overige broodjes van bladerdeeg.
Boter, margarine, halvarine, olie, bak- en braadvet	MCT-olie, MCT-margarine.*	Halvarine, margarine, roomboter, olie, bak- en braadproducten, kokosolie, margarine met kokosvet.
Hartig broodbeleg	Alle soorten 20+ kaas en 20+ smeerkaas, Zwitserse strooikaas, magere kwark, cottage cheese of hüttenkäse of magere kruidenkaas. Magere vleeswaren zoals achterham, schouderham, beenham, casselerrib, varkensfricandeau, kalfs- en runderrollade, rookvlees, rosbief, kiprollade, kipfilet, kalkoenfilet, kalkoenham, kalkoenrollade, ongelardeerde lever, rundertong. Rauwkost: tomaat, komkommer, paprika, wortel, sla, tuinkers. Marmite ®.	Alle soorten (vol)vette kaas en roomkaas met een vetgehalte hoger dan 20+, roomkwark, kant- en klare kruidenkwark, geitenkaas, schapenkaas, vette buitenlandse kaassoorten, Parmezaanse kaas. Vette vleeswaren, zoals bacon, corned beef, gebraden gehakt, salami, leverkaas, luncheon meat, kalfspastei, alle worstsoorten, rauwe ham, paté, filet american, gelardeerde lever, spek, zure zult, hoofdkaas, kant en klare broodsalades (bijvoorbeeld met vlees, vis en ei). Sandwichspread, pindakaas, notenpasta, houmous en tahin (sesampasta).
Zoet beleg	Jam, marmelade, vruchtenhagel, honing, schenkstroop, appel- en perenstroop, (basterd)suiker, (gestampte) muisjes, plakjes fruit.	Kokosbrood, chocoladehagelslag, chocoladevlokken, chocoladepasta, hazelnootpasta, chocoladeboter, Speculoos ®.

Vlees en gevogelte	Mager kalfs-, rund-, paarden- of varkensvlees, bijvoorbeeld biefstuk, biefstuk, ossenhaas, rosbeef, tartaar, magere runder- of kalfslapen, runderrollade, runderlever, sukadelappen, haaskarbonade, fricandeau, varkenshaas, hamlapen, magere varkenslapen, varkensoester, varkensfilet, varkenslever, tong, nier, zwezerik, hersenen. Vlees van ree, paard, geit, konijn, haas, struisvogel. Gevogelte zonder vel, zoals: kipfilet, kiprollade, kalkoenfilet, kalkoenrollade.	Alle soorten vet kalfs-, rund-, varkens-, schapen- en lamsvlees, worstsoorten, alle soorten gehakt, spek, merg, kroketten, frikadellen, kipcorn, kipnuggets, loempia en dergelijke. Gevogelte met vel, zoals; kippenpoot, fazant, eend.
Vis, schaal- en schelpdieren	Magere vissoorten bijvoorbeeld bot, schelvis, kabeljauw, wijting, rode poon, koolvis, schar, tong, schol, tarbot, rog, zeelt, zeewolf, forel, baars, krab, kreeft, inktvis, mosselen, oesters, garnalen, tonijn op water.	Vette vissoorten, bijvoorbeeld zoute en zure haring, bokking, zalm, makreel, heilbot, kaviaar, schelvislever, hom, kuit, paling, kant-en-klare vissalade, sprot, ansjovis, sardines, visconserven, vissticks, lekkerbek, gebakken en gefrituurde vis.
Ei- en eiergerechten en vegetarische vleesvervangers	Wit van ei. Vetarme vleesvervangers met minder dan 10 gram vet/ 100 gram (inclusief tahoe, tempeh).	(Producten met) eidooier, eiersalade, omelet. Vettere vleesvervangers zoals: vegetarische burgers en kaasburger.

fruit	Alle soorten groenten, fruit rauwkost en peulvruchten, behalve avocado.	Diepvriesgroenten à la crème, avocado, kant-en-klare salades, olijven, kokosnoot.
Aardappelen, rijst en deegwaren	Gekookte aardappelen, aardappelpuree gemaakt met magere melk en MCT-margarine, in MCT-olie gebakken aardappelen, rijst, macaroni, spaghetti, vermicelli, mie, mihoen, couscous- zonder vet bereid.	Aardappelpuree bereid met halfvolle of volle melk, in boter, margarine of olie gebakken aardappelen, aardappelkroketten, -soesjes, rösti, patat frites, bami en nasi goreng bereid met boter, margarine of olie. Patat (ook ovenfrites en voorgebakken frites), kant-en-klare maaltijden zoals stampot, lasagne, pizza, en huzarensalade.
Nagerechten	Fruit, blikfruit, vruchtenmoes, alle soorten pap, vla of pudding bereid van magere melk of karnemelk, hangop, magere kwark en magere yoghurt (met vruchten), waterijs, sorbetijs, mager yoghurtijs.	Nagerechten bereid met volle of halfvolle melk, eidooier, boter of margarine, slagroom, zure room, caloriearme toppings, roomijs, volle yoghurtijs, halfvolle en volle yoghurt en vla (met vruchten).
Bindmiddelen	Tarwevlokken, gerstvlokken, gierstvlokken, havervlokken, tarwekiemen, zemelen, gepofte rijst, bloem, maïzena, aardappelmeel, gelatine, agar-agar.	Kant-en-klare deegmengsels met boter of margarine, ei, chocolade, cakemix, korstmix, bladerdeeg en filodeeg, paneermeel.
Kruiden, specerijen en smaakstoffen	Alle verse en geconserveerde kruiden en specerijen, kruidenmengsels, zout, citroensap, azijn, gistextract, kappertjes, sambal, ketjap, soeparoma, strooiaroma, gember, krenten, rozijnen, mixed pickles, gedroogde bami- en nasikruiden, Marmite®.	Sauzen op oliebasis, kant-en-klare sauzen met uitzondering van de hiernaast genoemde, bouillonblokjes/-poeder.

Vernaperingen	Zuurtje, drop, pepermunt, waterborstplaat, vruchtenkoekje, kauwgom, schuimpje, ontbijtkoek (naturel, volkoren, vruchten, gember), kaneelbiscuit, lange vinger, taai taai, eierkoek, vruchtenvlaai gemaakt van gistdeeg, koekjes en gebak bereid met MCT-olie / MCT-margarine.	Engelse drop, marsepein, roomboterborstplaat, chocolade, bonbon, koekjes en gebak bereid met boter of margarine, eieren, amandelspijs, crème au beurre of kokos zoals speculaas, sprits, gevulde koek, kano, kruidkoek, cake. Oliebol, appelbeignet, flensje, pannenkoek.
	Soepstengels, rijstwafel, matig gebruik van zoutjes als pepsels, Japanse rijst zoutjes zonder pinda's, blokjes 20+ kaas, popcorn.	Noten, pinda's, zaden en pitten (zoals zonnebloempitten, sesamzaad), studentenhaver, olijven, chips en andere aardappelzoutjes (ook light), zoute koekjes, kaasstengels, snacks zoals bitterballen, kroketten, loempia's, slaatjes.
	Rauwe groente, augurk, (zilver)ui.	
Alcoholische dranken	Bier, wijn, likeur zonder ei of room.	Advocaat en roomlikeur.
Dranken	Thee en koffie (zwart of met magere melk(poeder)), magere melk, magere chocolademelk, karnemelk, magere yoghurt, magere drinkyoghurt, mineraalwater, tomatensap, groentesap, vruchtensap, limonade, frisdrank.	Halfvolle en volle melk, halfvolle en volle chocolademelk, halfvolle en volle yoghurt en drinkyoghurt, amandeldrink, sojadrink, rijstdrink, koffieroom en halfvolle en volle koffiemelk (poeder).

Bereiding

Gebruik bij de bereiding van de warme maaltijd altijd MCT-margarine (Ceres) of MCT-olie (Ceres) in plaats van gewone boter/margarine en olie.

Voorbeelden:

- Bereid vlees, vis en kip in MCT-margarine of MCT-olie. Vlees, vis en kip kunnen ook zonder het gebruik van vet bereid worden. Denk bijvoorbeeld aan grillen (evt, met een beetje MCT-olie bestrijken) en bereiden van vis in de oven (in aluminiumfolie).
- Gebruik in plaats van een klontje boter of margarine MCT-margarine in de groente. Groentesaus op basis van een roux maakt u ook met behulp van MCT-margarine.
- Gebruik voor de bereiding van aardappelpuree en gebakken aardappelen MCT-margarine.

NB: De smaak van verhitte MCT-margarine is vaak minder goed dan van onverhitte MCT-margarine en -olie.

Dieetproducten

Voor het aanvullen van het vet in de voeding met MCT-vet kunt u gebruik maken van MCT-margarine (Ceres) en MCT-olie (Ceres). Deze MCT-margarine en -olie hebben een afwijkende smaak, toch adviseren wij u te proberen het vet in uw voeding zoveel mogelijk te vervangen door deze producten. Het te snel invoeren van MCT-vet en/of een te grote hoeveelheid MCT-vet tegelijk kan diarree veroorzaken. Overleg met uw diëtist hoe snel u de te adviseren hoeveelheid MCT-vet introduceert.

Bestellen van MCT-margarine en MCT-olie

Margarine en olie met MCT-vetten vindt u niet in de gewone supermarkt. U kunt deze producten bestellen via Kopra Trading of bij Mediq Tefa.

- [Kopra Trading webshop](#)
- Mediq webshop: www.mediqtefa.nl/Shop/Home

Dieetkosten

Omdat u in verband met uw dieet gebruik moet maken van dieetpreparaten is het mogelijk dieetkostenvergoeding aan te vragen bij de belastingdienst. Of u werkelijk voor de vergoeding in aanmerking komt, is afhankelijk van diverse factoren. Op de website van de belastingdienst kunt u het formulier 'dieetbevestiging' downloaden.

Meer informatie

De informatie en adviezen in deze richtlijn zijn algemeen. U kunt bij de diëtist terecht voor een individueel advies en vragen. Voor het maken van een afspraak heeft u een verwijzing van uw specialist uit het HagaZiekenhuis Zoetermeer nodig. Bij vragen en/of onduidelijkheden over het dieet/voeding, kunt u op werkdagen **'s ochtends vóór 10 uur** telefonisch contact opnemen met de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer: (079) 346 2582.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

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

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.

556001082023