

Diëtetiek
040 286 4050

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 bestaat uit het beperken van de zogenaamde LCT vetten en het toevoegen van MCT vetten aan jouw voeding. MCT is de afkorting van Medium-Chain-Triglyceriden, ook wel middel-keten-vetten genoemd. Naast MCT vetten bevat onze voeding ook LCT vetten. LCT staat voor Long-Chain-Triglyceriden, ook wel lange-keten-vetten genoemd. De meeste vetten in onze voeding zijn LCT vetten. Het verschil tussen beide vetsoorten zit vooral in de manier waarop de vetten in het lichaam worden vervoerd. MCT vetten worden via het bloed vervoerd, LCT vetten via het lymfevaatstelsel.

Als je door lekkage van een lymfevat veel lymfe verliest, verlies je ook vetten, eiwitten, vocht en zouten. De hoeveelheid lymfe die het lichaam maakt, is afhankelijk van de hoeveelheid LCT's die je gebruikt. Om de hoeveelheid lymfe te verminderen is het dus nodig om de hoeveelheid LCT's in de voeding te verlagen. Door een vet-beperkte voeding te gebruiken beperk je de toestroom van lymfe. Het lichaam heeft echter ook vetten nodig. Vetten leveren energie en bevatten bepaalde vitamines en mineralen. Om te voorkomen dat je te weinig vetten binnenkrijgt, wordt bij dit dieet de voeding aangevuld met MCT margarine en MCT olie. Deze producten zijn te koop bij speciale leveranciers.

Algemene richtlijnen

Verlaag het totale vetgehalte van jouw voeding:

- Gebruik geen producten die veel vet bevatten. Denk daarbij ook aan gepaneerde gerechten en kant-en-klare gerechten.
- Gebruik geen gewone halvarine, margarine, olie of bak-en-braadvet.
- Wees matig met het gebruik van de toegestane vetarme snacks.
- Extra energie (kcal) gebruik je in de vorm van middellange-keten-vetten
- (MCT) Om de darmen aan de vetten te laten wennen en om diarree te voorkomen start je met maximaal 25 gram MCT per dag. Je kunt de hoeveelheid langzaam opvoeren tot maximaal 35-40 gram per dag.
- MCT-dieetmargarine (kuip à 250 gram) en MCT-olie van Ceres zijn te bestellen bij een facilitair bedrijf, bijvoorbeeld bij:
 - Tefa: www.tefa.nl
 - Kopra-Trading: www.kopratrading.comPostbus 5055, 5800 GB Venray, telefoon 0478 - 531311
Kopra trading heeft ook MCT-chocospread, cakejes met MCT- margarine en stroopwafels met MCT-margarine in het assortiment.
- Alleen de MCT-olie wordt vergoed door de zorgverzekeraar, de andere producten niet.
- MCT-dieetmargarine en MCT-olie kunnen gebruikt worden zoals gewone margarine en olie. Echter: MCT-vet rookt eerder en bij bakken slaat dan ook gemakkelijk de vlam in de pan. Bewaar de producten koel en vooral droog om bederf tegen te gaan. (4 maanden houdbaar) Bij bederf wordt de smaak bitter en onaangenaam.
- Recepten kun je vinden in het MCT-kookboek, te downloaden via www.nutriciamedischevoeding.nl. Vervolgens klik je op "naar de site van patiënten en verzorgers". Bij zoekterm vul je in MCT-olie module. Je klikt dit product aan en vindt dan onderaan de pagina een oranje button met MCT kookboek (een pdf-bestand).

Vragen

Heb je vragen, dan kun je contact opnemen met de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer 040 - 286 40 50.

Je kunt ons iedere werkdag bereiken tijdens het telefonisch spreekuur van 8.30 uur tot 9.00 uur en van 13.30-14.00.uur

Product	Aan te raden:	Af te raden:
Brood	Bruin brood, volkoren-, rogge- en witbrood, beschuit, knäckebröd, matzes, stokbrood, toast, ontbijtkoek	Luxe broodsoorten zoals croissants, creamcrackers, puddingbroodjes
Boter	Dun smeren met MCTmargarine (Ceres)	Halvarine, margarine, dieetmargarine, roomboter
Beleg	20+ kaas of smeerkaas, 20+ komijnekaas, 20+ smeltkaas, Zwitserse strooikaas, hüttenkäse (=cottage cheese)	30+ kaas, 40+ kaas, 48+ (= volvette) kaas, roomkaas, buitenlandse kaas (tenzij 20+)
	Magere vleeswaren: tong, gekookte of rauwe achterham zonder vetrand, casselerib, magere fricandeau, kalkoen-, kip-, runder- of kalfsrollade, ongelardeerde lever, mager pekelvlees, rookvlees, rosbief	Vette vleeswaren: bacon, balkenbrij, bloedwordt, berliner, leverkaas, paté, schouderham, spek, vleessalades, alle soorten word, zult
	Zoet beleg, uitgezonderd de hiernaast benoemde producten. MCT-basis-plus chocoladepasta	Alle andere soorten beleg, chocoladebeleg, kokosbrood, notenpasta, pindakaas
	Ei: alleen het wit van het ei	Ei: eidooier

groentesap, tomatensap. Alcoholische drank met mate (tenzij verboden!)	Halfvolle en volle koffiemelk, koffieroom, slagroom, kofficreamers (poeder ter vervanging van koffiemelk), halvolle melk, volle melk, volle yoghurt, volle Bulgaarse yoghurt, volle chocolademelk, sojadrink Advocaat, likeur met room	
Voorgerecht	Soep van ontvette bouillon (d.w.z. bouillon koud laten worden en het vet eraf scheppen), of bouillon trekken van mager vlees. soep van bouillontabletten of aromablokjes. Eventueel met bindmiddel, groenten en kruiden. Soep uit pakjes	Vette soep, soep uit glas, blik of diepvries, tenzij ontvet.