een santeon ziekenhuis

Dieetadvies bij een chyluslekkage (MCT dieet)

Het MCT-dieet is speciaal bedoeld voor mensen met een chyluslekkage. Dit kan ontstaan als iemand geopereerd wordt in de buik- of borstholte. Hier leest u welk dieet u het beste kunt volgen.

Chyluslekkage

Het voedsel dat u eet, wordt verteerd. De voedingsstoffen worden door de darmwand opgenomen en komen in het bloed terecht. Hierdoor worden ze door het hele lichaam vervoerd en komen ze overal terecht waar ze nodig zijn.

Bij de vetten gaat de overgang van darm naar bloedbaan via een tussenstap: de chylus. Chylus is een vloeistof (lymfevocht) die in de darmwand wordt gevormd en die veel vetten bevat. Met de chylus wordt het vet vanuit de darm naar de bloedbaan vervoerd.

Als iemand geopereerd wordt in de buik- of borstholte kan een gaatje in een chylusvat ontstaan. Daardoor ontstaat een lekkage van chylus en daarmee verlies van calorieën (energie) en belangrijke voedingsstoffen. Een lek in een chylusvat geneest vaak vanzelf. Maar het gaat sneller als zo min mogelijk chylus door het gaatje stroomt.

Dieet bij chyluslekkage

Als u weinig vet eet, maakt u weinig chylus aan. Dit kan bijdragen aan het herstel van de chyluslekkage.

Vet is een belangrijk onderdeel van de voeding en als u te weinig daarvan binnenkrijgt, kan u te weinig energie binnenkrijgen. Ook mist u dan de in vet oplosbare vitamines A, D en K. In plaats van 'gewoon' vet kunt u MCT vet gebruiken. Lees hieronder wat MCT vet is.

Wat zijn MCT-vetten?

De vetten in onze voeding bestaan voor het grootste deel uit lange ketens van vetzuren, Long Chain Triglyceriden, afgekort tot LCT. Deze LCT's worden via de lymfe (met chylus) in het lichaam opgenomen.

Er zijn ook kortere 'vetketens', de Medium Chain Triglyceriden of MCT's. Deze vetten worden rechtstreeks door de darmwand opgenomen en in het lichaam vervoerd. Een voeding met voornamelijk MCT-vetten zorgt dus dat er geen chylus aangemaakt wordt.

Het MCT-dieet

Bij het MCT-dieet zijn twee zaken belangrijk:

- U mag maar héél weinig 'gewone vetten' (LCT's) nemen. U gebruikt dus een vetbeperkte voeding.

- In plaats van LCT-vetten mag u wel MCT-vetten gebruiken om voldoende energie binnen te krijgen.

Chylus bevat veel eiwit. Als u veel chylus verliest, kan het nodig zijn dat u voeding nodig heeft met meer eiwit. Uw diëtist zal u hierover informeren.

Hoe gaat het dieet in de praktijk?

In het ziekenhuis wordt uw maaltijdkeuzeformulier aangepast aan de richtlijnen. Dat wil zeggen, dat alleen gebruik wordt gemaakt van magere producten en de maaltijden worden bereid met MCT-vet.

Als u zelf met het dieet aan de slag gaat, is het belangrijk om te weten welke producten in het dieet passen en welke vermeden moeten worden. Deze informatie komt terug in de variatielijst voor het MCT-dieet.

MCT-vetten

In plaats van gewone boter, margarine, halvarine, olie en/of producten om in te bakken en te braden kunt 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 moeten dus altijd in de koelkast worden bewaard.

Verkrijgbaarheid van MCT-producten

MCT-margarine is online verkrijgbaar via www.mctdieetshop.com (https://www.mctdieetshop.com). Deze margarine wordt niet vergoed door uw zorgverzekeraar. U kunt de kosten mogelijk opvoeren als dieetkosten bij uw belastingaangifte. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de Belastingdienst.

Voor MCT-olie kan de diëtist een machtiging voor u regelen via een facilitair bedrijf. Deze kosten worden dan vergoed door uw zorgverzekeraar.

Bij de supermarkt kunt u zelf de MCT-olie van het merk BioToday kopen.

Variatielijst voor het MCT-dieet

Met behulp van onderstaande lijst kan afwisseling worden aangebracht in het eetpatroon en kunnen verantwoorde keuzen worden gemaakt.

	Past in het MCT-dieet	Past niet in het MCT-dieet
Brood	Bruinbrood, volkorenbrood, roggebrood, wit waterbrood, knäckebröd, rozijnenbrood (zonder noten of spijs), beschuit, ontbijtkoek, matze, rijstwafel, cornflakes, muesli zonder noten, zaden of pitten.	Melkbrood luxe broodjes, krentenbrood, suikerbrood, mueslibrood, notenbrood, croissants, cream crackers, brood met spijs, saucijzenbroodje, kaasbroodje, muesli met noten, zaden en/of pitten.
Vetten	MCT-margarine en MCT-olie	Alle soorten halvarine, margarine, roomboter, olie, bak- en braadvet, frituurvet en frituurolie
Kaas	Alle soorten 20+ kaas en 20+ smeerkaas, hüttenkäse, Zwiterse strooikaas	Alle soorten kaas met een vetgehalte boven 20+, roomkaas (bijvoorbeeld Monchou, Boursin), buitenlandse kaas, schapenkaas, geitenkaas
Vleeswaren	Magere vleeswaren, zoals casselerrib, magere fricandeau, magere ham, magere kalfs- en runderrollade, rookvlees, rosbief, kipfilet/rollade, ongelardeerde lever, gekookte tong, kalkoenham/filet/rollade, schouderham	Vettere vleeswaren, zoals alle worstsoorten, bacon, spek, paté, corned beef, leverkaas
Vegetarische vleesvervangers vleeswaren	Maximaal 10 gram vet per 100 gram	Meer dan 10 gram vet per 100 gram
Ei	Wit van ei, desgewenst gebakken MCT-margarine of MCT-olie	eierdooier
Overig broodbeleg	Rauwkost, jam, marmelade, vruchtenhagel, appelstroop, stroop, (basterd)suiker, gestampte muisjes, honing, fruit	Chocoladehagelslag, -vlokken en -pasta, hazelnootpasta, notenpasta, kokosbrood, pindakaas, sandwichspread, hummus

	Past in het MCT-dieet	Past niet in het MCT-dieet
Zuiveldrank	Magere melk, karnemelk, magere yoghurt (eventueel met vruchten), magere drinkyoghurt, magere chocolademelk, magere koffiemelk	Halfvolle en volle melk, halvolle en volle chocolademelk, halfvolle en volle yoghurt, koffieroom, koffiemelkpoeder, halfvolle en volle koffiemelk
Zuivelproducten	Magere kwark (eventueel met vruchten), magere vla, skyr, hüttenkäse en plantaardige zuivel met max. 1 gram vet per 100 milliliter	Slagroom, pudding, bavarois, (chocolade)mousse, zure room/crème fraîche, plantaardige zuivel met meer dan 1 gram vet per 100 milliliter

	Past in het MCT-dieet	Past niet in het MCT-dieet
Soep	Ontvette bouillon van mager vlees, kip, vis, bouillontabletten, bouillonpoeder, bouillon van groente, heldere soep uit een pakje	Niet ontvette bouillon van vlees, kip of vis, soep uit glas, blok of diepvries, gebonden soep uit een pakje

	Past in het MCT-dieet	Past niet in het MCT-dieet
Vlees	Mager rundvlees zoals bieflappen, biefstuk, ossenhaas, magere runderlappen, tartaar, runderlever. Mager varkensvlees zoals haaskarbonade, fricandeau, hamlappen, varkensoester, schnitzel, filetlapjes, varkenslever. Mager kalfs- en paardenvlees.	Vetter rundvlees zoals hacheevlees, hamburger, gehakt, riblappen, doorregen lappen, rundervink, runderworst, sukadelappen. Vetter varkensvlees zoals half-om-half en varkensgehakt, karbonade, saucijzen, krabbetjes, rollade, slavink, speklappen.
Wild en gevogelte	Kip- en kalkoenfilet, kip- en kalkoenrollade, kippenlevers, magere gedeelten van wilde eend, fazant, haas, wild konijn, ree.	Kip en kalkoen met vel, gans, tamme eend, tam konijn, vette delen van de hiernaast genoemde soorten.
Vis, schaal- en schelpdieren	Magere vissoorten zoals schelvis, kabeljauw, koolvis, wijting, rode poon, schar, tong, schol, tarbot, baars, forel, rog, zeelt, tonijn op water, magere vis gebakken in MCT-vet. Schaal- en schelpdieren zoals krab, kreeft, mosselen, oesters, garnalen.	Vettere vissoorten zoals haring, bokking, zalm, makreel, kaviaar, schelvislever, hom, kuit, paling, ansjovis, sardines, visconserven, vis gebakken in gewoon vet.
Vegetarische producten	Tahoe, tempeh bereid in MCT-vet. Maximaal 10 gram vet per 100 gram.	Vleesvervangers met meer dan 10 gram vet per 100 gram.

	Past in het MCT-dieet	Past niet in het MCT-dieet
Jus en sauzen	Jus of saus bereik met MCT-margarine of MCT-olie, sausen met tomatenbasis (ketchup, curry, barbecuesaus), dressing zonder olie, piccalilly, jus van juspoeder bereid met water, ketjap.	Fritessaus, halvanaise, mayonaise, yogonaise, jus en saus bereid met gewone boter, olie of margarine.
Groente	Alle soorten naturel, vers, uit pot/blik of diepvries, eventueel afgemaakt met MCT-margarine of MCT-olie.	Groente à la crème, avocado, (diepvries)groente met kruidenboter, kant- en klare salades met saus.
Peulvruchten	Alle soorten (behalve sojabonen)	Sojabonen
Aardappelen, rijst en pasta	Gekookte aardappelen, aardappelpuree gemaakt met magere melk en MCT-margarine, in MCT-margarine of MCT-olie gebakken aardappelgerechten, rijst, macaroni, spaghetti, vermicelli, mie, mihoen.	Aardappelgerechten, bereid met gewone vetsoorten, alle soorten frites, chips, kant-en-klaar maaltijden zoals nasi, bami, stamppot, lasagne.
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.	
Bindmiddelen	All bran, gerst-, gierst- en havervlokken, Brinta, Bambix, Nutrigran, tarwekiemen, zemelen, bloem, maïzena, aardappelmeel, gelatine, agar-agar.	Kant-en-klare deegmengsels met boter of margarine, ei, chocolade, kokos, cakemix, korstmix, (diepvries)bladerdeeg.

	Past in het MCT-dieet	Past niet in het MCT-dieet
Fruit	Alle soorten vers en gedroogd fruit en fruit uit blik of pot	
IJs	Waterijs, sorbetijs.	Roomijs, yoghurtijs, ijs gemaakt van halfvolle of volle melk.

	Past in het MCT-dieet	Past niet in het MCT-dieet
Zoete tussendoortjes	Zuurtjes, drop, pepermunt, kauwgom, hopjes, spekkies, winegums, schuimpjes, ontbijtkoek, kaneelbeschuit, lange vingers, taai-taai, eierkoek, zelfgebakken koekjes en gebak, bereid met MCT-vet.	Alle 'gewone' koekjes en gebak, toffees, bonbons, alle soorten chocolade, candybars zoals Mars, Nuts en Snickers.
Hartige tussendoortjes	Soepstengels, zoute stengels, Japanse mix zonder pinda's, rauwe groente, augurk, zilverui.	Noten, pinda's, studentenhaver, olijven, chips, zoutjes, snacks als kroket, loempia, bitterbal, frikandel, slaatje.

	Past in het MCT-dieet	Past niet in het MCT-dieet
Dranken	Koffie, eventueel magere koffiemelk, thee, (mineraal)water, tomatensap, vruchtensap, limonade van siroop, frisdrank.	Koffie en thee met halfvolle/volle melk of koffiemelk of koffiemelkpoeder, advocaat.
Eiwitpreparaten	Drinkvoeding op sapbasis.	Eiwitpoeder, drinkvoeding op zuivelbasis (alleen in overleg met uw diëtist).

Vragen

Voor vragen over dit dieet kunt contact opnemen met de diëtist. Stel uw vraag via Mijn Antonius (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/8175).

Het telefonisch spreekuur is elke werkdag tussen 9.00 en 9.30 uur via T 088 320 78 05.

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek) **T 088 320 78 00**