

Dieetadvies bij een chyluslekkage

Het MCT-dieet

Inleiding

U heeft het advies gekregen om het MCT-dieet te volgen. Dit dieet is speciaal bedoeld voor mensen met een chyluslekkage. Hieronder leest u wat een chyluslekkage is, waarom en welk dieet u moet volgen en hoe u aan de juiste producten kunt komen.

Wat is chyluslekkage?

Chyluslekkage treedt op door een beschadiging van de lymfevaten, dit kan ontstaan tijdens een operatie of door een tumor. Chylus is een melkkleurige vloeistof die in de darmwand wordt gemaakt. Chylus vervoert bepaalde vetten uit uw eten en drinken vanuit uw darmen naar de bloedbaan. Het bloed vervoert het vet naar alle delen van het lichaam waar het nodig is. Als er chylus weglekt, gaat veel vet verloren en daarmee ook energie. Ook andere voedingsstoffen kunnen verloren gaan. Een lek in een chylusvat geneest vaak vanzelf. De genezing gaat echter sneller als er zo weinig mogelijk chylus door het gaatje weg lekt.

Soort vetten

De vetten in onze voeding bestaan uit ketens van vetzuren. Er bestaan lange ketens (LCT-vetten) en korte ketens (MCT-vetten). Het vet in onze voeding is vooral LCT-vet. Dit wordt via de chylus naar de bloedbaan vervoerd. De MCT-vetten gaan niet via de chylus, maar worden rechtstreeks in de bloedbaan opgenomen. Voor de genezing van het gaatje zijn:

- De LCT-vetten slecht; er blijft chylus aangemaakt worden waardoor het gaat niet goed kan genezen.
- De MCT-vetten beter; hiervoor is geen chylus nodig.

Het MCT-dieet in de praktijk

Het MCT-dieet zorgt er voor dat de chyluslekkage beter kan genezen. U mag slechts zeer weinig vet gebruiken. U moet dus vooral voor vetarme producten of magere varianten kiezen. U kunt ook geen gewone margarine, olie en bak-en-braad producten gebruiken. Als vervanger kan MCT-margarine of MCT-olie gebruik worden. MCT-vetten smaken anders dan gewone vetten, ze bederven sneller en moeten altijd in de koelkast worden bewaard.

In bijlage 1 vindt u een overzicht van alle producten die binnen het MCT-dieet vallen. MCT-margarine/olie en andere MCT-producten vindt u niet in de gewone supermarkt. Onder het kopje 'Het MCT-dieet thuis' leest u hier meer over.

Het MCT-dieet in het ziekenhuis

In het ziekenhuis wordt uw warme maaltijd aangepast aan de vetbeperkte richtlijnen en zo nodig wordt MCT-olie gebruikt voor het bakken en braden van uw vlees, vis, kip of vegetarische vleesvervanger. Bij de broodmaaltijden krijgt u MCT-margarine aangeboden. Het kan zijn dat uw lichaam moet wennen aan de MCT-vetten. In de eerste dagen van het dieet kunt u last krijgen van een opgezet gevoel, rommelingen in uw buik, lichte misselijkheid en in enkele gevallen diarree. Dit gaat meestal na enkele dagen over.

Het MCT-dieet thuis

Als u dit dieet in de thuissituatie moet volgen, is het belangrijk dat u weet welke producten in het dieet passen en welke u moet vermijden. U kunt hiervoor gebruik maken van bijlage 1. MCT-margarine wordt niet vergoed door uw zorgverzekering. De MCT-olie wordt door de meeste zorgverzekeraars wel vergoed. Bij ontslag krijgt u een kuipje MCT-margarine mee naar huis. In overleg met de diëtist kan er MCT-olie aangevraagd worden. Het is ook mogelijk om zelf MCT-margarine te maken, zie hiervoor het recept in bijlage 2.

Wanneer te stoppen met het dieet?

- In overleg met u behandelend arts is er een einddatum afgesproken. U moet het MCT-dieet volgen t/m:
- Uw behandelend arts geeft aan wanneer u mag stoppen met het dieet.

Dieetadviezen uit deze folder zijn uitsluitend te gebruiken onder medisch toezicht van een diëtist of arts.

Bijlage 1

Belangrijke voorschriften

- Bij alle gebakken en gefrituurde producten moet gebruik worden gemaakt van MCT-olie of MCT-margarine.
- Zelf gemaakte producten zoals cake, koekjes, soepen, sauzen en salades moeten bereid zijn van de toegestane ingrediënten.

Producten MCT-dieet

Assortiment groep	Past WEL in het MCT-dieet	Past NIET in het MCT-dieet
Brood en bindmiddelen	Volkoren brood, bruin brood, wit brood, krenten brood, roggebrood, volkorenbescuit, roggebrood bescuit, cracotte, knäckebröd (geen sesam, matze, rijstwafel, stokbrood.	brood met spijs, cream cracker, croissant, krentenbrood met amandelspijs, koffiebroodje, melkbrood, notenbrood, puddingbroodje, ham/kaas en saucijzenbroodje, sesamknäckebröd
	aardappelmeel, (zelfrijzend) bakmeel, bambix, bloem, brinta, cornflakes naturel, custard, gort, griesmeel, haverhout, maizena, muesli zonder noten, paneermeel, rice crispies, rijstbloem, vermicelli, zemelen	boterkoekmeel, cake mix, muesli met noten
Gebak, koek en biscuit	biscuit, eierkoek, kaneelbescuit, Evergreen, koek, kruidkoek, lange vinger, ontbijtkoek, rijstwafels, Sultana	amandelbroodje, banketstaaf, cake, gebak, gevulde koek, koekjes, oliebol, pannenkoek, poffertjes, sprits
Aardappelen, rijst, macaroni en peulvruchten	alle soorten erwten en bonen, gekookte aardappelen, macaroni, mie, rijst, spaghetti, stampot (bereid met magere melk), volkorenmacaroni, zilvervriesrijst	Gebakken aardappelen, patat, rösti, aardappelpuree en stampot bereid met (half)volle melk en boter of margarine, kant- en klaar maaltijden, erwten- en bonensoep
Groente	gekookte groente, vers en uit de diepvries, uit glas en blik, rauwe groente	groente bereid met een melksaus en met boter/margarine, diepvriesgroente a la crème, rauwe groente met olie of slasaus

Fruit	alle soorten vers fruit, fruitpuree, fruitmoes, gedroogde en gekonfijte vruchten, vruchten uit blik en glas	avocado
Vlees	mager vlees: biefstuk, biefstuk, fricandeau, hamlap, mager kalfsvlees, mager lamsvlees, lenderollade, lever, paardenvlees, mager rundergehakt, magere runderlappen, rosbief, schenkel, ongepaneerde schnitzel, tartaar, varkenshaas, varkensoester	vlees gebakken in boter, margarine of vet, vet vlees: biefburger, gehakt, hamburger, saucijs, sucadelappen, mager en vet spek, rundervink, runderworst, alle soorten worst (ook magere rookworst) karbonade, rollade, slavink
Vleesvervanging	tahoe, tempeh, vleesvervangers met minder dan 5 gram vet per 100 gram	vleesvervangers met meer dan 5 gram vet per 100 gram
Vleeswaren	magere achterham, casselerrib, fricandeau, kalkoenfilet, kipfilet, rookvlees, rosbief, runderrollade, lever zonder spekjes	Alle overige vleeswaren
Wild, gevogelte en eieren	Wilde eend, fazant, haas, kalkoen en kip zonder vel, wild konijn, ree, wit van een ei	tamme eend, gans, kip met vel, tam konijn, eigeel
Vis, schaal- en schelpdieren	magere vis: baars, forel, garnalen, kabeljauw, koolvis, mosselen, poon, rog, schar, schelvis, schol, snoek, stokvis, tarbot, tong, tonijn, wijting,	vette vis: ansjovis, bokking, gepaneerde vis zoals lekkerbekje en kibbeling, haring, hom, kuit, makreel, sardines, paling, schelvislever, vissalade, vispasta, visconserven in olie, zalm
Zuivel	10+, 15+ en 20+ (smeer)kaas Zwitserse strooikaas, magere (vruchten) kwark, Hüttenkase, cottage cheese, magere melk, magere chocolademelk, karnemelk, karnemelksepap, magere (vruchten)yoghurt,	30+, 40+, 48+ (smeer)kaas, roomkaas, brie, camembert, halfvolle en volle(vruchten)kwark, room, slagroom, zure room, crème fraîche, halfvolle en volle chocolademelk, volle yoghurt, vla, halfvolle en volle melkpoeder, halfvolle

	drinkyoghurt, magere vla, magere melkpoeder, magere koffiemelk	en volle koffiemelk, koffie creamers
Boter, margarine, oliën en vetten	Ceres MCT margarine, Ceres MCT olie,	roomboter, (dieet)margarine, (dieet)halvarine, (dieet)bak-en braadvet, frituurvet, alle overige soorten olie
Suiker en (zoet) broodbeleg	anijs Hagel, appelstroop, geleï, honing, jam, gestampte muisjes, gistextract (Marmite), stroop, suiker, vruchten Hagel, basterdsuiker, zoetstof	Chocolade-hagel slag/vlokken/pasta, notenpasta, kokosbrood, speculoos, pindakaas
Versnaperingen	drop, hartjes, Japanse mix (zonder de pindabollen), kauwgom, meringue, marshmallows, pepermunt, rozijnen, schuimpje, stophoest, winegum, zoute stokjes, zuurtje, waterijs	Alle soorten chips, bonbons, candybars, chocolade, fudge, Engelse drop, frikadel, kokos, kroket, alle soorten (borrel)noten, olijven, pasteitjes, pinda's, snacks zoals bitterballen, loempia, slaatje, zoute koekjes, softijs/ schepijs
Sauzen en soepen	Bouillonblokjes/poeder, Cup-a-Soup met minder dan 1 gram vet per 100 ml, jus poeder, puddingsaus, soeparoma, puddingpoeder, sladressing met minder dan 1 gram vet per 100ml, kant-en-klare barbecuesaus, chilisaus, mosterd, pikante saus, sojasaus, (curry)ketchup,	Cup-a-Soup met meer dan 1 gram vet per 100 ml, fritessaus, mayonaise, halvanaise , soep uit blik
Diversen	atjar tjampoer, augurken, azijn, gelatine, gist, hoestsiroop, kruiden, maggi, sambal, specerijen, tomatenpuree, zilveruitjes	
Dranken	frisdrank, koffie, limonade, thee, vruchtensappen	
Eiwit verrijkte voeding (alleen op advies diëtist)	Prosource Nocarb, drinkvoeding op sapbasis (Nutridrink Juicy Style)	Alle overige soorten drinkvoeding

Overige bereidingstips

De smaak van verhitte MCT-margarine en -olie is vaak minder goed dan van onverhitte MCT-margarine en -olie. Het is echter wel belangrijk om bij de bereiding van de warme maaltijd MCT-margarine of MCT-olie te gebruiken in plaats van gewone boter, margarine en olie. Soms kunt u uw producten op een andere manier garen. Hieronder vindt u een aantal voorbeelden.

- Vlees, vis en kip kunnen ook zonder het gebruik van vet bereid worden. Denk daarbij aan grillen, in de grillpan of in de oven (eventueel met een beetje MCT-olie bestrijken).
- Het bereiden van magere vis kan ook in de oven, in aluminiumfolie.
- Andere bereidingswijzen zonder gebruik van vet zijn: koken, pocheren, stomen, roosteren, in braadfolie verpakken, of verhitten met behulp van de magnetron.
- Andere bereidingen zijn toegestaan met MCT-producten, voor zover deze de temperatuur van 180°C niet overschrijden (bijvoorbeeld braden op lage temperatuur).

Bijlage 2

Bereidingstips

Het is goed mogelijk zelf een smeerbaar product te maken, als vervanging voor margarine. Bewaar het product in de koelkast. Het is dan twee weken houdbaar. Ook is het mogelijk om het product na bereiding in te vriezen. Mix het na ontdooien opnieuw tot een glad mengsel.

Zelf maken van MCT-margarine met behulp van allesbinder

Ingrediënten

100 ml MCT-olie

50 ml water of magere melk

1 tl allesbinder

Meng olie en water of magere melk, verwarm dit en bind het met de allesbinder (aangemaakt met 1 eetlepel water) onder goed roeren. Laat de massa opstijven in de koelkast.