

MCT-DIEET

DIEETRICHTLIJNEN

INHOUD

01	Inleiding	4
02	Soorten vetten	4
03	Waarom een MCT-dieet?	4
04	MCT in het dagelijkse leven	5
05	Richtlijnen bij het gebruik van MCT	8

Naast een vetbeperking wordt MCT ingeschakeld om voldoende energie (kcal) te voorzien bij je voeding en zo geen ongewenst gewicht te verliezen. MCT-vetten worden na vertering rechtstreeks door de darmwand opgenomen en naar de bloedbaan vervoerd en passeren dus niet via het lymfestelsel. Het MCT-dieet is bijgevolg soms ook aangewezen bij een verminderde opnamecapaciteit van de darm bij een darmresectie of aangetast darmslijmvlies, bij defecten in het vettransport enz.

04 MCT IN HET DAGELIJKSE LEVEN

De belangrijkste principes van het MCT-dieet zijn:

- ▲ De inname van LCT beperken door te kiezen voor magere en vetarme producten.
- ▲ Gebruik aanvullend MCT-margarine of MCT-olie voor voldoende energie-aanbreng. Dat zijn producten op basis van palmit- en kokosolie.

MCT-margarine of MCT-olie kan gebruikt worden voor de bereiding van groenten, aardappelen, vlees/ vis en vleesvervangers... Dit wordt aangeduid met een (*).

	Bij voorkeur	Af te raden
Vocht	▲ water ▲ gearomatiseerd water ▲ koffie en thee met magere melk ▲ frisdrank	▲ koffie en thee met (half)volle melk
Brood, graanproducten en aardappelen	▲ volkoren, bruin, meergranen en wit brood ▲ beschuit en cracotte ▲ havermoutpap op basis van magere melk ▲ muesli zonder noten en zonder chocolade ▲ cornflakes natuur ▲ gekookte aardappelen ▲ gebakken aardappelen (*) ▲ puree op basis van magere melk of ontvette bouillon (*) ▲ rijst ▲ deegwaren	▲ fantasiebrood (boterkoek, chocoladekoek, rozijnenbrood, sandwich, enz.) ▲ notenbrood ▲ crackers ▲ havermoutpap op basis van (half) volle melk ▲ muesli/ cruesli met noten en chocolade ▲ fantasiecornflakes ▲ puree op basis van (half)volle melk, room of boter ▲ frituurbereidingen (frietten, kroketten, rösti, enz.)
Fruit	▲ vers, diepvries of conserven ▲ vruchtensappen ▲ gedroogd fruit	▲ avocado ▲ kokos

	Bij voorkeur	Af te raden
Groenten	▲ verse groenten (*) ▲ diepvriesgroenten zonder toevoegingen ▲ conserven zonder toevoegingen van saus ▲ groentesappen ▲ zelfgemaakte soep op basis van ontvette vlees-/ kip-/ visbouillon en groentebouillon (*) ▲ ketchup	▲ diepvriesgroenten met toevoegingen ▲ conserven op basis van saus ▲ zelfgemaakt soep op basis van niet ontvet vlees-/ kip-/ visbouillon ▲ kant- en klare soepen of groente bereidingen ▲ olijven
Vlees en vleeswaren	▲ mager ongepaneerd kalfs-, lams-, paarden-, runds- en varkensvlees (*) (biefstuk, varkenshaasje, rosbief, rollade, enz.) ▲ ontdaan van vel: kip, kalkoen, fazant, patrijs, wilde eend, struisvogel ▲ haas, konijn, ree ▲ magere vleeswaren (kip- en kal-koenfilet, rosbief, rookvlees, magere ham, casselerrib, filet d'anvers, rollade, enz.) ▲ vleessalades op basis van mager vlees met magere yoghurt of witte kaas	▲ gemiddeld vet en vet lams-, runds-, schapen- en varkensvlees ▲ gehakt, worstsoorten en spek ▲ vleeskroketten en gepaneerde vleesgerechten ▲ vel en vette delen van kip, kalkoen ▲ tamme eend, gans, soepkip ▲ ganzen- en kippenlever ▲ vette vleeswaren (paté, salami, bacon, gebraden gehakt, filet Americain, enz.) ▲ vleessalades op basis van mayonaise
Vis	▲ magere ongepaneerde vissoorten (kabeljauw, pladijs, wijting, tong, zeewolf, rog, enz.) (*) ▲ tonijn in eigen nat ▲ schaal- en schelpdieren (mossel, kreeft, oester, garnalen, enz.) (*) ▲ vissalades op basis van magere vis met magere witte kaas of magere yoghurt	▲ vette vissoorten (haring, zalm, makreel, paling, ansjovis, sardines enz.) ▲ gepaneerde vissoorten ▲ visconserven op olie ▲ vissalades op basis van mayonaise ▲ kant-en-klare visgerechten
Vleesvervangers	▲ tofu, quorn, tempeh ▲ spliterwten, witte en bruine bonen, kapucijners, linzen, peulvruchten in blik of glas	▲ vegetarische (gepaneerde) burgers, vegetarische worst/balletjes ▲ soyabonen
Ei	▲ eiwit ▲ indien gewenst maximaal 2 eieren per week (alle bereidingen inbegrepen)	▲ eierdooier ▲ bereidingen op basis van eieren

	Bij voorkeur	Af te raden
Melk, melkproducten en alternatieven	▲ magere (gearomatiseerde) melk en karnemelk ▲ magere (drink)yoghurt, platte kaas, kwark en skyr ▲ pudding en vla op basis van magere melk ▲ magere en halfvolle plantaardige alternatieven	▲ volle en halfvolle (gearomatiseerde) melk ▲ volle en halfvolle (drink) yoghurt, platte kaas en kwark ▲ pudding en vla op basis van (half) volle melk ▲ alle soorten room (koffieroom, slagroom, enz.) ▲ volle plantaardige alternatieven
Kaas	▲ alle soorten 20+ kaas en 20+ smeerkaas	▲ alle soorten kaas en smeerkaas met meer dan 20% vet, dus 30+
Bindmiddelen	▲ alle bindmiddelen zijn toegelaten (maïzena, bloem, gelatine, agar-agar, zemelen, tarwekiemen, enz.)	
Oliën en vetten	▲ MCT-olie ▲ MCT-margarine	▲ alle andere soorten margarine, roomboter, minarine, olie, frituurolie, enz. ▲ alle kant- en klare sauzen (mayonaise, dressing, enz.)
Noten en zaden	▲ kastanje	▲ alle noten en zaden (zoet en zout) ▲ notenpasta's (pindakaas, enz.)
Diversen	▲ confituur, honing, appel- en perensiroop ▲ peperkoek, lange vingers, café noir, eierkoek ▲ pannenkoek met magere melk en zonder ei (*) ▲ waterijs en sorbet ▲ snoep (zuurtjes, drop, pepermint, enz.) ▲ mais- en rijstwafels, popcorn	▲ room-, soft- en yoghurtijs ▲ alle soorten chocolade (chocopasta, hagelslag, chocoladevlokken, enz.) en bereidingen op basis van chocolade ▲ chips en gefrituurde snacks ▲ koeken, gebak, speculaas en marsepein ▲ kant-en-klare deegmengsels, cakemixen en bladerdeeg ▲ pannenkoeken en wafels ▲ kant-en-klare gerechten
Alcohol	▲ bij gebruik van alcohol vraag raad aan je behandelende arts	▲ advocaat en cream-likeuren

05 RICHTLIJNEN BIJ HET GEBRUIK VAN MCT

Algemene richtlijnen

- ▲ Eet liever 5 à 6 kleine maaltijden in plaats van 3 grote. Kies voor tussendoortjes en spreid je energie-inname goed doorheen de dag.
- ▲ Zorg voor voldoende vochtinname (minimaal 1,5 liter).
- ▲ Probeer de dieetrichtlijnen goed te volgen en varieer voldoende.
- ▲ Volg je lichaamsgewicht wekelijks op. Bij grote gewichtsdeling aarzel niet om contact op te nemen.

Hoeveel MCT-vetten heb ik nodig?

Bouw de inname van de MCT-vetten geleidelijk aan op om de darmen te laten wennen. Start met ongeveer 25 gram MCT en bouw verder op tot _____ gram.

In het ziekenhuis wordt er 20 gram MCT-vet voorzien per broodmaaltijd en 10 ml MCT-olie voor de bereiding van de warme maaltijd. In totaal bedraagt dit 50 gram. Bouw dit thuis verder op tot de gewenste hoeveelheid.

Waar koop ik MCT-margarine of MCT-olie?

Onderstaande MCT-margarine en MCT-olie kunnen besteld worden bij de **apotheek of online**.

- ▲ Kopra Trading Kanso MCT-margarine 83% MCT: om op brood te smeren of mee te bakken.
- ▲ Kopra Trading Kanso MCT-olie 100% MCT of Nutricia MCT-olie: om mee te bakken of te verwerken in mayonaise of dressing.



Bron: www.mctdieetshop.com/

www.nutricia.be/nl-BE/Producten/MCT-Oil/MCT-Oil#tab-description



Verkrijgbaar in de **supermarkt of online**:

- ▲ Bio-Today MCT-olie: om mee te bakken of te verwerken in mayonaise of dressing. Verkrijgbaar online of in de Albert Heijn.
- ▲ MCT-olie van De Notenshop: zowel voor in warme als koude gerechten. Online verkrijgbaar.

Bron: www.foodshop.bio/nl/biotoday-mct-olie.html?__SID=U

www.denotenshop.nl/mct-olie-250-ml.html?gclid=EAIaIQobChMIrmauOfrRgAMVidB3ChORbgznEAAYASAAEgKXuvD_BwE

Hoe gebruik en bewaar ik deze producten?

MCT-producten moeten in de koelkast bewaard worden aangezien ze sneller bederven.

MCT-margarine kan eventueel worden ingevroren zodat ze langer houdbaar blijft.

De MCT-margarine mag niet te hoog worden verhit aangezien ze makkelijker aanbrandt.

MCT-olie kan verhit worden tot 180°C. Frituren is dus ook mogelijk in MCT-olie.

Welke bijvoeding is geschikt?

Als de diëtist je bijvoeding aanraadt omwille van gewichtsverlies en ondervoeding kan je onderstaande bijvoeding kopen in de apotheek of online:

- ▲ BS NUTRITION Delical: Fruitée
 - Smaken: sinaasappel, ananas, multivruchten, appel en druiven.
- ▲ Fresenius: Fresubin Jucy Drink
 - Smaken: ananas, zwarte bessen, kers, sinaasappel en appel.
- ▲ Nestlé: Resource Ultra Fruit
 - Smaken: appel, sinaasappel, ananas en rode vruchten.
- ▲ Nutricia: Fortimel Jucy Plus
 - Smaken: peer-vlierbloesem, mango-ananas en framboos.



Bron: nl.bsnutrition.com/boisson-fruitee.html

www.fresubin.be/nl-be/producten/fresubin-jucy-drink/

www.nestlehealthscience.nl/nl/producten/resource/resource-fruit

www.nutricia.be/nl-BE/Producten/Fortimel/Fortimel-Jucy-

NOTA'S

Centrum voor gezonde voeding en diëtiëk

T +32 (0)9 332 21 71

E infodieet@uzgent.be

www.uzgent.be/centrum-voor-gezonde-voeding-en-dietiek

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be