

Voedingsadvies bij een chyluslekkage

Het MCT-dieet

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Advies bestemd voor:

.....

Datum:

Heeft u vragen over deze folder of het dieetvoorschrift, neem dan gerust contact op met uw diëtist.



Sticker

Inleiding

U bent opgenomen in het ziekenhuis en heeft van uw arts en diëtist het advies gekregen om het zogeheten MCT-dieet te volgen. Dit dieet is speciaal bedoeld voor mensen met een chyluslekkage. In deze folder leest u wat een chyluslekkage is en wat het MCT-dieet inhoudt.

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.

Genezing

Een lek in een chylusvat geneest vaak vanzelf. De genezing gaat echter sneller als er zo weinig mogelijk chylus door het gaatje weglekt.

Soorten 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, want dan blijft er chylus gemaakt worden en kan het gaatje niet genezen.
- De MCT-vetten beter, want daarvoor is geen chylus nodig.

Wat is het MCT-dieet?

Het MCT-dieet zorgt ervoor dat het gaatje beter kan genezen.

- Door een vetbeperkte (LCT-)voeding te gebruiken beperkt u de toestroom van chylus.
- Om te voorkomen dat u te weinig calorieën binnenkrijgt wordt de voeding aangevuld met MCT-margarine en/of MCT-olie.

Vetbeperkte voeding

U mag slechts zeer weinig vet gebruiken. U zult dus vooral voor vetarme producten of magere varianten moeten kiezen.

In het overzicht op de volgende pagina's ziet u welke producten u wel en welke u beter niet kunt gebruiken.

MCT-margarine en MCT-olie

U kunt geen gewone margarine, olie en bak-en-braad gebruiken. Als vervanger kan MCT-margarine of MCT-olie gebruikt worden, deze smaakt wel anders.

Als u in het ziekenhuis ligt, krijgt u een aparte warme maaltijd. Voor uw broodmaaltijd krijgt u een ander kuipje boter dan de andere patiënten.

Soms is het nodig dat u thuis doorgaat met het dieet.

Dan zorgt de diëtist voor de benodigde MCT-producten. Deze zijn namelijk niet in de supermarkt te koop.

MCT-olie wordt vergoed, de diëtist kan hier een vergoeding voor regelen. MCT-margarine wordt niet vergoed.

De MCT-margarine wordt buiten de koelkast vloeibaar en bederft snel. Het moet dus altijd in de koelkast bewaard worden of kan eventueel ingevroren worden.

MCT-vetten kunnen niet hoog verhit worden.

Opbouwen

Het gebruik van MCT-producten kan in het begin geringe klachten geven, zoals een opgezet gevoel en rommelingen in de buik, lichte misselijkheid en soms diarree.

Uw darmen moeten wennen aan MCT-vet. Bouw de hoeveelheid daarom op. Begin bijvoorbeeld met 25 gram per dag. Breid de hoeveelheid uit tot de gewenste dosering in overleg met uw diëtist.

Hoe lang is het MCT-dieet nodig?

Het dieet is meestal van korte duur. Overleg bij elk contact met uw specialist of het MCT-dieet nog nodig is.

Gewicht

Weeg uzelf één tot twee keer per week. Het kan zijn dat u door het dieet onbedoeld afvalt. Bespreek dat met uw diëtist, zo nodig kan zij aanvullende drinkvoeding regelen.

Aanvullende supplementen

Gebruikt u het MCT-dieet kort? Dan heeft u geen supplementen nodig.

Gebruikt u het dieet langer dan 6 weken? Dan kunnen er tekorten ontstaan doordat dit dieet weinig vet-oplosbare vitamines en essentiële vetzuren bevat. Uw diëtist kan u advies geven welke supplementen u dan nodig heeft.

	Past in het MCT-dieet	Past <i>niet</i> in het MCT-dieet
Brood	Bruinbrood, volkorenbrood, roggebrood, wit waterbrood, knäckebröd, beschuit, ontbijtkoek, matze, rijstwafel, cornflakes, muesli zonder noten	Melkbrood, luxe broodjes, krentenbrood, rozijnenbrood, suikerbrood, muesli-brood, notenbrood, croissants, cream crackers, brood met spijs, saucijzenbroodje, kaasbroodje, muesli met noten
Vetten	MCT-margarine MCT-olie Kruidenboter, zelf gemaakt van MCT-margarine	Alle soorten halvarine, margarine, roomboter, olie, bak- en braadvet, frituurvet en frituurolie
Kaas	Alle soorten 20+ kaas en 20+ smeerkaas, hüttenkäse, Zwitserse 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, rosbeef, kipfilet/rollade, ongelardeerde lever, gekookte tong, kalkoenham, kalkoenfilet en -rollade	Vettere vleeswaren, zoals alle worstsoorten, schouderham, bacon, spek, paté, corned beef, leverkaas
Ei	Het wit van een ei, desgewenst gebakken in MCT-margarine of MCT-olie	Eidooier

	Past in het MCT-dieet	Past <i>niet</i> in het MCT-dieet
Overig broodbeleg	Rauwkost, jam, marmelade, vruchtenhagel, appelstroop, stroop, (basterd)suiker, gestampde muisjes, honing, fruit	Chocoladehagelslag, chocoladevlokken en chocoladepasta, hazelnootpasta, notenpasta, kokosbrood, pindakaas, sandwichspread
Melkproducten	Magere melk, karnemelk, magere yoghurt (eventueel met vruchten), magere drinkyoghurt, magere chocolademelk, magere kwark (eventueel met vruchten), magere vla, magere koffiemelk	Halfvolle en volle melk, halfvolle en volle chocolademelk, half volle en volle yoghurt, koffie room, koffiewitmaker (poeder zoals Completa), halfvolle en volle koffiemelk, slagroom, pudding, bavarois, (chocolade) mousse, zure room, crème fraîche
Soep	Ontvette bouillon van mager vlees, kip, vis, bouillontabletten, bouillonkorrels, bouillon van groente, heldere soep uit een pakje	Niet ontvette bouillon van vlees, kip of vis, soep uit glas, blik of diepvries, gebonden soep uit een pakje
Vlees	Mager rundvlees, zoals biefstuk, ossenhaas, magere runderlappen, tartaar, runder lever, mager varkensvlees, zoals haaskarbonade, fricandeau, hamlappen, varkensoester, schnitzel,	Vetter rundvlees, zoals hachee vlees , hamburger, gehakt, riblappen, doorregen runderlappen, rundervink, runderworst, sukadelappen Vetter varkensvlees, zoals half-om-half- en varkensgehakt, karbonade,

	filetlapjes, varkenslever, mager kalfs- en paardenvlees	saucijzen, krabbetjes, rollade, slavink, speklappen
	Past in het MCT-dieet	Past <i>niet</i> in het MCT-dieet
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
Vegetarische vleesvervangers	Tahoe, tempeh bereid in MCT-vet	Andere vleesvervangers zoals vegetarische schnitzel, burgers, balletjes, worstjes
Vegetarische vleesvervangers	Tahoe, tempeh bereid in MCT-vet	Andere vleesvervangers zoals vegetarische schnitzel, burgers, balletjes, worstjes
Jus en sauzen	Jus of saus bereid met MCT-margarine of MCT-olie, sauzen op 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

	Past in het MCT-dieet	Past <i>niet</i> in het MCT-dieet
Aardappelen, pasta en rijst	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-klaarmaaltijden zoals nasi, bami, stampot, 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	
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
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 <i>niet</i> in het MCT-dieet
Zoete versnaperingen	Zuurtjes, drop, peper-munt, vruchtenkoekjes, kauwgom, hopjes, spekkies, winegums, schuimpjes, ontbijtkoek, kaneelbeschuit, lange vinger, taaitaai, eierkoek, vlaai, zelf gebakken koekjes en gebak bereid met MCT-vet	Alle 'gewone' koekjes en gebak, toffees, bonbons, alle soorten chocolade, candybars zoals Mars, Nuts en Snickers
Hartige versnaperingen	Soepstengels, zoute stengels, Japanse mix zonder pinda's, rauwe groente, augurk, zilver-uitjes	Noten, pinda's, studenten-haver, olijven, chips, zoutjes, snacks als kroket, loempia, bitterbal, frikadel, slaatje

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Belt u dan gerust uw diëtist, het telefoonnummer staat op de sticker op de eerste pagina.

Uitsluitend voor het maken of wijzigen van poliklinische afspraken belt u maandagochtend, dinsdag en donderdag naar tel. (078) 652 33 97.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

De tekst in deze folder is gebaseerd op de folder 'Dieetadvies bij een chyluslekkage. Het MCT-dieet' van het St. Antonius ziekenhuis, Nieuwegein en is waar nodig aangepast aan de situatie van het Albert Schweitzer ziekenhuis.

Albert Schweitzer ziekenhuis
augustus 2020
pavo 1126