

*Afdeling:* Diëtetiek

*Onderwerp:* **MCT dieet**



## **MCT dieet**

### **Wat is MCT?**

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 is nodig wanneer de opname van vetten door de darmen verstoord is. MCT-vetten worden wel goed opgenomen in de darmwand.

Vet is een brandstof voor ons lichaam. Voeding voor de mens kan vergeleken worden met benzine voor een auto. Een auto kan zonder benzine (brandstof) niet rijden en het menselijk lichaam kan zonder voeding niet functioneren. Om te zorgen voor voldoende brandstof, moeten de vetten uit de voeding vervangen worden door MCT- vetten (margarine of olie).

MCT- margarine bevat net als andere margarinesoorten belangrijke vitamines die het lichaam nodig heeft.

## **Hoe ziet het MCT dieet eruit?**

De normale hoeveelheid vetten in de voeding moet sterk beperkt worden. Dit betekent dat de voedingsmiddelen zo mager mogelijk moeten zijn. De variatielijst in deze brochure geeft aan welke voedingsmiddelen dit zijn.

In plaats van gewone boter, margarine, halvarine en olie moet MCT- margarine en / of MCT- olie gebruikt worden.

MCT- vetten smaken anders dan gewone vetten. MCT- vetten bederven sneller en worden vloeibaar als ze buiten de koelkast bewaard worden. Vandaar dat MCT - vetten altijd in de koelkast bewaard moeten worden.

Om de darmen aan de MCT- vetten te laten wennen, moet de hoeveelheid MCT- vet langzaam worden opgebouwd. Begin met 25 gram MCT- margarine per dag en voer deze hoeveelheid op in overleg met uw diëtist.

## **Waar zijn MCT - producten verkrijgbaar?**

De ondertaande bedrijven kunnen de MCT-producten leveren. Via uw diëtist hoort u welke producten voor u van belang kunnen zijn en hoeveel u ervan mag gebruiken.

Kopra Trading BV heeft het volgende assortiment MCT-producten:

- MCT-margarine en MCT-olie (ceres)
- MCT chocoladepasta
- MCT kalkoenpastei

Op werkdagen is Kopra Trading telefonisch bereikbaar via 0478-531 311 en via faxnummer 026 – 848 26 45

U kunt hen ook mailen: [mctinfo@kopra-trading.com](mailto:mctinfo@kopra-trading.com)

U kunt ook op de website kijken: [www.kopra-trading.com](http://www.kopra-trading.com)

Tefa heeft het volgende assortiment MCT-producten:

- MCT – margarine en MCT-olie
- MCT – chocoladepasta

U kunt de producten bestellen op de website: [www.tefa.nl](http://www.tefa.nl).

## **Voedingsadviezen**

### **Wat heeft u dagelijks nodig?**

Voor de groepen voedingsmiddelen uit de Schijf van Vijf zijn aanbevolen hoeveelheden opgesteld per leeftijdsgroep en per geslacht. Ofwel: wat heeft u nodig op een dag? De aanbevolen hoeveelheden geven aan hoeveel iemand gemiddeld per dag nodig heeft om voldoende eiwitten, vitamines en mineralen binnen te krijgen.

Per leeftijdsgroep gelden de kleinste hoeveelheden voor de vrouwen en de grootste voor de mannen.

Bij alle genoemde hoeveelheden gaat het om het gewicht van producten zoals ze worden gegeten.

### **Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag**

© Voedingscentrum - eerlijk over eten

	<b>19-50 jaar</b>	<b>51-70 jaar</b>	<b>71 jaar en ouder</b>
<b>Groente</b>	200 g (4 opscheplepels)	200 g (4 opscheplepels)	150 g (3 opscheplepels)
<b>Fruit</b>	2 stuks (200 g)	2 stuks (200 g)	2 stuks (200 g)
<b>Brood</b>	6-7 sneetjes (210-245 g)	5-6 sneetjes (175-210 g)	4-5 sneetjes (140-175 g)
<b>Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten</b>	200-250 g 4-5 aardappelen/ opscheplepels	150-200 g 3-4 aardappelen/ opscheplepels	125-175 g 2-4 aardappelen/ opscheplepels
<b>Melk(producten)</b>	450 ml	500-550 ml	650 ml
<b>Kaas</b>	1 ½ plak (30 g)	1 ½ plak (30 g)	1 plak (20 g)
<b>Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers</b>	100 – 125 g	100 – 125 g	100 – 125 g
<b>MCT-margarine</b>	30-35 g 5 g/ sneetje	25-30 g 5 g/ sneetje	20-25 g 5 g/ sneetje
<b>MCT-olie</b>	15 g (1 eetlepel)	15 g (1 eetlepel)	15 g (1 eetlepel)
<b>Dranken (inclusief melk)</b>	1 ½ - 2 liter	1 ½ - 2 liter	1 ½ - 2 liter

### **Kunt u nog wel lekker blijven eten?**

Lekker eten kan altijd. Ondanks uw dieet is er genoeg keuze. Om het dieet zo aangenaam mogelijk te maken is variatie belangrijk. Met behulp van onderstaande variatielijst kunt u een gevarieerde voeding samenstellen.

## Variatielijst

### Brood- en broodvariaties

#### *Te gebruiken*

Bruinbrood, volkorenbrood, roggebrood, wit waterbrood, knäckebröd, (volkoren)beschuit, matzes, rijstewafel, ontbijtkoek, cornflakes, muesli zonder noten, alle pappen bereid van magere- of karnemelk.

#### *Beter niet te gebruiken*

Melkbrood, luxe broodjes, krentenbrood, rozijnenbrood, suikerbrood, notenbrood, croissants, cream crackers, knäckebröd met sesamzaad, muesli met noten, cruesli, alle pappen bereid van halfvolle en volle melk.

### Halvarine, margarine, roomboter, olie

#### *Te gebruiken*

MCT-margarine, MCT-olie

#### *Beter niet te gebruiken*

Alle soorten halvarine, margarine, roomboter, olie, bak en braadvet, frituurvet en frituurolie.

### **TIP**

- *Van MCT-margarine kunt u kruidenboter maken. Dit is smakelijk op toast of een stukje stokbrood.*

### **Kaas**

#### *Te gebruiken*

20+ kaas, 20+ smeerkaas, 20+ komijnekaas, Hüttenkäse, Zwitserse strooikaas en alle soorten kaas met een vetgehalte van 20+ of lager.

### *Beter niet te gebruiken*

Alle soorten kaas met een vetgehalte hoger dan 20+, roomkaas (bijvoorbeeld Monchou en Boursin), buitenlandse kaas (bijvoorbeeld Brie en Camembert), kaasachtige producten (bijvoorbeeld kaasspread en Trenta), schapenkaas, geitenkaas.

## **Vleeswaren**

### *Te gebruiken*

Mager vleesbeleg zoals: achterham, fricandeau, kalkoenham, kalkoenfilet, kalkoenrollade, kipfilet, kiprollade, rookvlees, rosbief, runderrollade, casselerrib.

### *Beter niet te gebruiken*

Alle soorten vette vleeswaren zoals: bacon, bloedworst, boterhamworst, cervelaatworst, corned beef, gebraden gehakt, hausmacher, leverworst, ontbijtspek, palingworst, paté, pekelvlees, salami, schouderham.

## **LET OP**

- *Alle soorten kaas en vleeswaren bevatten vet. Ook de magere soorten. Beleg uw boterham daarom dun.*

## **Ei**

### *Te gebruiken*

Eiwit

### *Beter niet te gebruiken*

Eidooier

## **TIP**

- *De eidooier van een ei bevat vet, het eiwit niet. Het wit van een ei mag u dan ook gewoon gebruiken.*

## **Overig broodbeleg**

### *Te gebruiken*

Basterdsuiker, suiker, honing, jam, marmelade, stroop, vruchtenhagel, rauwkost, groentespread zonder vet.

### *Beter niet te gebruiken*

Chocoladehagel, chocoladevlokken, chocoladepasta, hazelnootpasta, alle notenpasta's, kokosbrood, pindakaas, sandwichspread.

## **TIP**

- *Het toegestane zoetbeleg bevat geen vet. Het is een goede afwisseling voor kaas en vleeswaren.*
- *Denk bij broodbeleg ook eens aan fruit, zoals aardbeien, banaan, appelmoes met kaneel.*

## **Melk, melkproducten en ijs**

### *Te gebruiken*

Magere melk, karnemelk, magere yoghurt, magere vruchtenyoghurt, magere yoghurt drank, magere kwark, magere vla, pudding van magere melk, vruchtenijs, waterijs.

### *Beter niet te gebruiken*

Halfvolle en volle melk, halfvolle en volle yoghurt, halfvolle en volle chocolademelk, halfvolle en volle kwark, halfvolle en volle vla, pudding van halfvolle of volle melk, roompudding, bavarois, chocolademousse, roomijs, ijs op melk of yoghurt basis, slagroom.

## **Soep**

### *Te gebruiken*

Soep uit een pakje, bouillon van mager soepvlees of groente, bouillon van blokjes of tabletten.

Vulling: balletjes van tartaar of stukjes kipfilet, vermicelli, soepgroenten, MCT-margarine.

### *Beter niet te gebruiken*

Soep uit blik, margarine, roomboter, room, eidooier of gehaktballetjes.

## **Vlees**

### *Te gebruiken*

*Mager rundvlees* zoals: Bieflappen, biefstuk, ossenhaas, rosbief, magere runderlappen, tartaar.

*Mager varkensvlees* zoals: Haaskarbonade, fricandeau, hamlappen, varkensoester, schnitzel, varkensfilet, varkenshaas, magere varkenslappen.

*Gevogelte* zoals: Kipfilet, kiprollade, kalkoenfilet, kalkoenrollade.

*Vleesvervanging* zoals: Tahoe, tempeh, groenteburger, sojabrokjes, vegetarische hamburger, vegetarische kebab.

### *Beter niet te gebruiken*

*Vetter rundvlees* zoals: borstrollade, hacheevlees, hamburger, klapstuk, lenderollade, riblappen, doorregen runderlap, rundervink, rundergehakt, runderworst, sukadelappen.

*Vetter varkensvlees* zoals: gehakt (half om half), karbonade, knakworst, krabbetjes, rollade, saucijzen, schouderlappen, slavink, speklappen, doorregen varkenslappen, verse worst.

*Gevogelte* zoals: kip met vel, kippenpoot.

*Vleesvervanging* zoals: haverzemelenschief.

## **Vis**

### *Te gebruiken*

*Magere vis* zoals: baars, bot, forel, kabeljauw, koolvis, poon, schar, schol, tong, tonijn, wijting.

*Schaal en schelpdieren* (maximaal één maal per 14 dagen) zoals: mosselen, garnalen, krab, kreeft.

### *Beter niet te gebruiken*

*Vette vis* zoals: ansjovis, haring, makreel, zalm, paling, sardientjes.

Kant- en klaar gebakken vis, vissticks, vis uit blik op oliebasis.

### **TIPS**

- *Alle soorten vlees en vis bevatten vet. Ook de magere soorten. Neem daarom een klein stukje.*
- *Neem in een restaurant vlees of vis, dat bereid is onder de grill of op de barbecue. Bij deze bereidingswijzen wordt weinig of geen vet gebruikt.*

### **Saus**

#### *Te gebruiken*

Barbecuesaus, tomatenketchup, curry, piccalilly, ketjap, dressing zonder olie, dressing met MCT-olie, slasaus en fritessaus tot 10% olie, jus bereid van MCT- margarine.

#### *Beter niet te gebruiken*

Alle sauzen met meer dan 10% olie zoals: gewone fritessaus, mayonaise, slasaus, cocktailsaus, kerriesaus, satésaus, zure room, crème fraiche, jus bereid van normale boter of margarine.

### **TIPS**

- *Als u jus of saus maakt, kunt u deze op smaak brengen met bijvoorbeeld kruiden, specerijen, knoflook, citroensap, wijn, tomatenpuree, tomatenketchup, ketjap, sambal en mosterd.*
- *Denk ook eens aan champignons, ui, prei, paprika, verse pepers en vruchten bij het maken van saus.*

### **Zetmeelcomponent**

#### *Te gebruiken*

Aardappelen, rijst, deegwaren en peulvruchten.

#### *Beter niet te gebruiken*

Kant- en klaarmaaltijden zoals: nasi, bami, pizza, stampot, lasagne, macaroni etc., patat (ook ovenfrites en voorgebakken frites),

voorgebakken aardappelkroketten en voorgebakken aardappelschijfjes.

### **TIPS**

- *Van aardappels kunt u puree maken met MCT-margarine en magere melk.*
- *Bak aardappels in MCT-margarine of MCT-olie eens met een gesnipperd uitje.*

### **Groente**

#### *Te gebruiken*

Alle soorten groente eventueel afgemaakt met MCT-margarine, rauwkost met een dressing zonder olie of met MCT-olie.

#### *Beter niet te gebruiken*

Groente afgemaakt met niet toegestaan vet, groente à la crème, avocado, kant- en klare salades.

### **TIP**

- *Gebruik altijd de afgesproken hoeveelheid MCT-vet. U kunt MCT-vet ook gebruiken om aardappelen in te bakken, te verwerken in aardappelpuree, of om in sauzen te verwerken.*

### **Fruit**

#### *Te gebruiken*

Alle soorten vers en gedroogd fruit en fruit uit blik of pot.

### **Dranken**

#### *Te gebruiken*

Thee en koffie eventueel met magere melk of mager melkpoeder, bouillon, vruchtensap, groentesap, limonadesiroop, frisdrank, mineraalwater.

*Beter niet te gebruiken*

Thee en koffie met halfvolle melk, volle melk, koffieroom, koffiemelk of koffiemoes.

### **Zoete versnaperingen**

*Te gebruiken*

Ontbijtkoek, Evergo, taai taai, lange vinger, onge vulde schuimkoekjes, hopjes, zuurtjes pepermunt, kauwgom, spekkies, winegums, fondant, waterborstplaat, drop, tumtum, schuimpjes.

*Beter niet te gebruiken*

Alle "gewone" koekjes en gebak, toffees, bonbons, alle soorten chocolade, candybars (Mars, Nuts, Milkyway, Snickers etc.), Evergo choco.

### **Hartige versnaperingen**

*Te gebruiken*

Zoute stengels, Japanse mix zonder pinda's, popcorn.

*Beter niet te gebruiken*

Alle soorten noten, pinda's, alle soorten chips, alle zoute koekjes, alle snacks (kroket, frikadel, bamischijf etc.)

## **Afdeling Diëtetiek**

Voor vragen kunt u terecht bij de afdeling Diëtetiek:

Email: [dietetiek@ikazia.nl](mailto:dietetiek@ikazia.nl)

Deze tekst is gemaakt door de afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam (2011) aan de hand van de volgende literatuur:

- Website [www.mct-dieet.nl](http://www.mct-dieet.nl)
- Website [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- Website [www.tefa.nl](http://www.tefa.nl)
- Website [www.kopra-trading.com](http://www.kopra-trading.com)