

# Voedingsadviezen bij chyluslekkage (MCT dieet)

Er is bij u chyluslekkage vastgesteld. In deze folder leest u wat chyluslekkage is en wat het MCT dieet hierbij inhoudt.

## Wat is chyluslekkage?

Naast het bloedvatstelsel bevat het lichaam nog een belangrijk systeem om vloeistoffen te vervoeren, namelijk het lymfestelsel. Door het lymfestelsel stroomt lymfevocht, ook wel chylus, waarmee onder andere het vet uit onze voeding vervoerd wordt. Tijdens een operatie kan een lymfevat beschadigd raken. Door het lek wat hierbij ontstaat loopt chylus de borst- of buikholte in.

Door een streng vetbeperkt dieet te volgen wordt er minder chylus aangemaakt en hierdoor kan het lek genezen.

De duur van het dieet wordt bepaald door uw behandelend arts en varieert.

## Wat is een MCT dieet?

Vet bestaat onder andere uit vetzuren. Er bestaan korte, lange en middellange vetzuren. Vetten uit de voeding bestaan voor het grootste gedeelte uit lange keten vetzuren (LCT vet). LCT vet wordt vervoerd door het lymfestelsel. Bij dit dieet moet de inname van deze vetten zoveel mogelijk beperkt worden. Dit wordt gedaan door een streng vetbeperkt dieet. U mag wel MCT vet (middellange keten vetzuren) gebruiken, omdat dit niet via het lymfestelsel, maar direct via de bloedbaan wordt opgenomen. MCT-vetten zijn onder andere verkrijgbaar als MCT olie en MCT margarine. De MCT olie wordt vergoed door de zorgverzekering en kan de diëtist voor u bestellen. MCT margarine wordt helaas niet vergoed en deze is voor eigen rekening. De margarine kan u eventueel bestellen via [www.mctdieetshop.com](http://www.mctdieetshop.com). Naast de MCT olie en MCT margarine zijn er nog meer MCT bevattende producten verkrijgbaar, echter een deel hiervan bevat ook LCT vet en zijn dus niet geschikt. Overleg bij twijfel met de diëtist.

## Op gewicht blijven

Met het MCT dieet is het lastig om voldoende energie (calorieën) binnen te krijgen, omdat u alleen gebruik mag maken van magere producten. Voor voldoende calorieën is het gebruik van MCT vet in de vorm van olie of boter als aanvulling belangrijk. Eet daarnaast vaker tussendoorjes en kies bij voorkeur eiwitrijke producten. Valt u toch af? Overleg met uw diëtist.

## Darmklachten bij gebruik van MCT vet

Bij ruim gebruik van MCT vet (meer dan 25 gram per dag) kunnen er darmklachten en misselijkheid optreden. Wanneer u merkt dat dit bij u het geval is dan kunt de hoeveelheid MCT vet verminderen en eventueel later weer opbouwen tot de gewenste dosering zodat u darmen hieraan kunnen wennen.

## Algemene adviezen

- MCT olie moet gekoeld bewaard worden, direct na gebruik de fles afsluiten. Na openen binnen 4 weken gebruiken.
- MCT olie is geschikt om mee te bakken en braden en kan ook in koude vorm gebruikt worden voor het maken van saladedressings.
- MCT olie is niet geschikt om in te frituren.
- MCT margarine is houdbaar tot de op de verpakking aangegeven datum. Goed afgesloten en koel bewaren.

## Tot slot

Bij vragen of problemen met de voeding kunt u contact opnemen met uw diëtist.

Naam : \_\_\_\_\_

Telefoonnummer : \_\_\_\_\_

Datum : \_\_\_\_\_

Productgroep	Geschikt	Ongeschikt
Brood en broodvariaties	Alle gewone broodsoorten zonder noten, pitten en zaden, beschuit, knäckebröd, Matze, ontbijtkoek (naturel, volkoren, vruchten, gember), Cracottes, rijstwafels, krenten- en rozijnenbrood zonder spijs, toast, cornflakes, muesli zonder noten, pap van ontbijtgranen, bereid met magere melk en karnemelksepap.	Alle luxe broodsoorten en crackers (met noten, pitten, zaden), suikerbrood, knäckebröd met sesam, cream crackers, mini crackers, snack cups, party crackers, croissant, brood met spijs, muesli met noten, cruesli, pap bereid met halfvolle of volle melk, ontbijtgranen (producten) met chocolade, saucijzenbroodje, kaasbroodje en overige broodjes van bladerdeeg.
Boter, margarine, halvarine, olie, bak- en braadvet	MCT olie, MCT margarine.	Halvarine, margarine, roomboter, olie, bak- en braadproducten, kokosolie, margarine met kokosvet, frituurvet en frituurolie.
Hartig broodbeleg	<p>Alle soorten 20+ kaas en 20+ smeerkaas, Zwitserse strooikaas, cottage cheese of hüttenkäse, magere kruidenkaas.</p> <p>Magere vleeswaren zoals achterham, schouderham, beenham, casselerrib, varkensfricandeau, kalfs- en runderrollade, rookvlees, rosbeef, kiprollade, kipfilet, kalkoenfilet, kalkoenham, kalkoenrollade, ongelardeerde lever, rundertong.</p> <p>Rauwkost: tomaat, komkommer, paprika, wortel, sla, tuinkers.</p> <p>Marmite.</p>	<p>Alle soorten (vol)vette kaas en room/kruidenkaas met een vetgehalte hoger dan 20+, geitenkaas, schapenkaas, buitenlandse kaassoorten (bijvoorbeeld Brie), Parmezaanse kaas.</p> <p>Vette vleeswaren, zoals bacon, corned beef, gebraden gehakt, salami, leverkaas, luncheon meat, kalfspastei, alle worstsoorten, rauwe ham, paté, filet american, gelardeerde lever, spek, zure zult, hoofdkaas, kant-en-klare broodsalades (bijv. met vlees, vis, ei).</p> <p>Sandwichspread, pindakaas, notenpasta, hummus en tahin (sesampasta).</p>

Productgroep	Geschikt	Ongeschikt
Zoet beleg	Jam, marmelade, vruchtenhagel, honing, schenkstroop, appel- en perenstroop, (basterd)suiker, (gestampte) muisjes, plakjes fruit.	Kokosbrood, chocoladehagelslag, chocoladevlokken, chocoladepasta, hazelnootpasta, chocoladeboter, Speculoos.
Dranken	Thee en koffie (zwart of met magere (koffie) melk(poeder)), magere melk, magere chocolademelk, karnemelk, magere yoghurt, magere drinkyoghurt, mineraalwater, tomatensap, groentesap, vruchtensap, limonade, frisdrank.	Halfvolle en volle melk, halfvolle en volle chocolademelk, halfvolle en volle yoghurt/drinkyoghurt, amandeldrink, sojadrink, rijstdrink, kokosdrink, koffieroom en halfvolle en volle koffiemelk (poeder).
Soep	Ontvette bouillon van mager vlees / vis / kip, bouillontabletten, bouillonkorrels, bouillon van groente, heldere soep/drinkbouillon uit pakjes.	Niet ontvette bouillon van vlees, vis, kip, soep uit glas / blik of diepvries, gebonden soep uit pakjes, zelfbereide soep met af te raden ingrediënten.
Vlees en gevogelte	Mager kalfs-, rund-, paarden- of varkensvlees, bijvoorbeeld bieflap, biefstuk, ossenhaas, rosbief, magere runder- of kalflappen, runderrollade, runderlever, runderpoulet, fricandeau, varkenshaas, hamlappen, magere varkenslappen, schnitzel, varkensoester, varkensfilet, varkenslever, nier, zwezerik. Vlees van ree, paard, geit, konijn (wild), haas, struisvogel.	Alle soorten vet kalfs-, rund-, varkens-, schapen- en lamsvlees, worstsoorten, alle soorten gehakt, spek, merg, kroketten, frikandellen, kipcorn, kipnuggets, loempia en dergelijke.

Productgroep	Geschikt	Ongeschikt
	Gevogelte zonder vel, zoals: kipfilet, kiprollade, kalkoenfilet, kalkoenrollade.	Gevogelte met vel, zoals; kippenpoot, fazant, eend.
Vis, schaal- en schelpdieren	Magere vissoorten bijvoorbeeld bot, schelvis, kabeljauw, wijting, rode poon, koolvis, schar, tong, schol, tarbot, rog, zeelt, zeewolf, baars, krab, kreeft, inktvis, mosselen, oesters, garnalen, tonijn op water.	Vette vissoorten, bijvoorbeeld zoute en zure haring, bokking, forel, zalm, makreel, heilbot, kaviaar, schelvislever, hom, kuit, paling, kant-en-klare vissalade, sprout, ansjovis, sardines, visconserven, vissticks, lekkerbek, gebakken en gefrituurde vis.
Ei- en eiergerechten en vegetarische vleesvervangers	Wit van ei.  Vetarme vleesvervangers met minder dan 5 gram vet / 100 gram zoals tempeh, de meeste soorten plantaardig gehakt.	(Producten met) eidooier, eiersalade, omelet.  Vettere vleesvervangers zoals: vegetarische burgers, kaasburger, tahoe, seitan.
Jus, sauzen en dressings	Juspoeder bereid met water, jus en saus bereid met MCT olie, saus op tomatenbasis zoals tomatenketchup, curryketchup, barbecue-, pasta-, schaschliksaus, mosterd, piccalilly, mango chutney, vruchtendessertsaus, kant-en-klare dressings zonder olie, zelfgemaakte dressing zonder olie met azijn, balsamico en/of citroensap.	Jus en saus bereid met boter, margarine of olie, mayonaise, fritessaus, slasaus, cocktailsaus, kerriesaus, halvanaise, sauzen en dressings op oliebasis, satésaus, zure room (ook light), crème fraîche, kokosroom, slagroom, jus op basis van een zakje met > 3% vet, chocolade dessertsaus, pesto.
Groente, peulvruchten en fruit	Ale soorten groenten, fruit rauwkost en peulvruchten behalve avocado.	Diepvriesgroenten à la crème, avocado, kant-en-klare salades, olijven, kokosnoot.

Productgroep	Geschikt	Ongeschikt
Aardappelen, rijst en deegwaren	Gekookte aardappelen, aardappelpuree gemaakt met magere melk en MCT margarine, in MCT olie gebakken aardappelen, rijst, macaroni, spaghetti, vermicelli, mie, mihoen, couscous.	Aardappelpuree bereid met halfvolle of volle melk, in boter, margarine of olie gebakken aardappelen, aardappelkroketten, aardappelsoesjes, rösti, patat frites, bami en nasi goreng bereid met boter, margarine of olie.  Patat (ook ovenfrites en voorgebakken frites), kant-en-klare maaltijden zoals stampot, lasagne, pizza, en huzarensalade.
Nagerechten	Fruit, blikfruit, vruchtenmoes, alle soorten pap, vla of pudding bereid van magere melk of karnemelk, hangop, magere kwark en magere yoghurt (met vruchten), waterijs, sorbetijs, mager yoghurtijs, lactosevrije magere yoghurt (Isey Skyr, alleen vanille smaak), lactosevrije magere kwark (Arla Lactofree Fat-Free Quark).	Nagerechten bereid met volle of halfvolle melk, eidooier, boter of margarine, slagroom, zure room, caloriearme toppings, roomijs, volle yoghurtijs, halfvolle en volle yoghurt en vla (met vruchten).
Bindmiddelen en bakproducten	Tarwevlokken, gerstvlokken, gierstvlokken, havervlokken, tarwekiemen, zemelen, gepofte rijst, bloem, maïzena, aardappelmeel, gelatine, agar-agar.	Kant-en-klare deegmengsels met boter of margarine, ei, chocolade, cakemix, korstmix, bladerdeeg en filodeeg.
Kruiden, specerijen en smaakstoffen	Alle verse en geconserveerde kruiden en specerijen, kruidenmengsels, zout, citroensap, azijn, gistextract, kappertjes, sambal, ketjap,	Sauzen op oliebasis, kant-en-klare sauzen met uitzondering van de hiernaast genoemde.

Productgroep	Geschikt	Ongeschikt
	soeparoma, strooiaroma, gember, krenten, rozijnen, mixed pickles, gedroogde bami- en nasikruiden, Marmite®.	
Versnaperingen	<p>Zuurtje, drop, pepermint, kauwgom, schuimpje, ontbijtkoek (naturel, volkoren, vruchten, gember), kaneelbiscuit, lange vinger, taai taai, eierkoek, koekjes en gebak bereid met MCT olie / MCT margarine.</p> <p>Soepstengels, rijstwafel, zoutjes als pepsels, Japanse rijst zoutjes zonder pinda's, blokjes 20+ kaas, popcorn (alleen van maiskorrels, niet uit kant- en klare zakjes).</p> <p>Rauwe groente, augurk, (zilver)ui.</p>	<p>Engelse drop, marsepein, roomboterborstplaat, chocolade, bonbon, koekjes en gebak bereid met boter of margarine, eieren, amandelspijs, crème au beurre of kokos zoals speculaas, sprits, gevulde koek, kano, kruidkoek, cake. Oliebol, appelbeignet, flensje, pannenkoek.</p> <p>Noten, pinda's, zaden en pitten (zoals zonnebloempitten, sesamzaad), studentenhaver, olijven, chips en andere aardappelzoutjes (ook light), zoute koekjes, kaasstengels, snacks zoals bitterballen, kroketten, loempia's, slaatjes.</p>
Eiwitrijke zuivelproducten	Arla Skyr IJslandse yoghurt, Lindahls Protein Kvarg , Lindahls Protein Drink Tropical, Lindahls Protein Pudding, Lindahls Pro Milk, Melkunie Protein Yoghurt Drink, Melkunie Protein Kwark, Ehrman High Protein Drink, Ehrman High Protein Yoghurt (met uitzondering van Straciatella smaak), Ehrman High Protein Natural, Ehrman High Protein Caffé Latte, Ehrman High Protein Skyr, Isey Skyr (alleen de smaken Lemon	Alle overige eiwitrijke zuivelproducten die niet bij 'geschikt' staan. Let op: dit kan per smaak verschillen.

Productgroep	Geschikt	Ongeschikt
	Cheesecake, Gebakken Appel, Aardbei-Banaan), Isey Skyr Drink.	
Eiwitpoeder	Per maatschap minder dan 1 gram vet zoals: Orangefit Clear Protein, Isoclear Whey Protein Isolate	Per maatschap meer dan 1 gram vet
Medische voeding	Drinkvoeding op sap- of waterbasis (zoals Nutridrink Juice Style, Enlive Plus, Nutridrink Jucy Plus, Resource Ultra Fruit), ProSource, ProtiMedic, Protifar, Resource Instant Protein, Abound	Drinkvoeding op melkbasis (zoals Nutridrink (Compact) (Protein))