Behandeling

MCT-dieet

Een MCT-dieet is nodig bij chyluslekkage.

Bij een chyluslekkage lekt er vloeistof weg uit de lymfevaten. Dit kan voorkomen na een grote buikoperatie of door chemotherapie. U mag dan alleen MCT vetten eten, omdat deze middellangeketen vetten de lymfevaten niet belasten.

(073) 553 20 19
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Wat moet u doen bij een MCT dieet?

Alle belangrijke informatie op een rij

Achtergrondinformatie MCT-dieet

Vetten

De vetten uit onze voeding kunnen we indelen in 2 soorten:

LCT-vetten

Dit zijn long chain triglyceriden, vetten met lange ketens. De LCT-vetten worden via de lymfevloeistof (chylus) opgenomen in het lichaam. De LCT vetten komen het meeste voor in de voeding.

MCT-vetten

Dit zijn medium chain triglyceriden, vetten met middellange ketens. De MCT-vetten worden na vertering vanuit de darmen direct opgenomen in de bloedvaten. En hierbij wordt dus de tussenstap via de lymfevaten overgeslagen Het MCT-dieet zorgt ervoor dat er weinig chylus wordt aangemaakt. Het MCT-dieet bestaat uit een streng vetbeperkte voeding met als belangrijke aanvulling speciale MCT-margarine en MCT-olie die de lymfevaten niet belasten.

Wat is chylus?

De voeding die u eet, wordt in de darmen verteerd tot kleinere delen: voedingsstoffen. De voedingsstoffen worden vanuit de darm opgenomen in de bloedvaten. Via het bloed komen de voedingsstoffen op de plek waar ze nodig zijn.

Bij de meeste vetten uit onze voeding verloopt dit anders. Er is een tussenstap: de chylus. Vetten worden vanuit de darm eerst opgenomen in de lymfevaten. Lymfevloeistof die veel vet bevat, noemen we chylus. Met de chylus wordt het vet vanuit de darm naar de bloedbaan vervoerd.

Chyluslekkage kan de arts vaststellen doordat er in de drain chylus komt. Dat ziet eruit als een melkkleurige substantie met vetdruppeltjes. Het lek in het lymfevat geneest sneller wanneer er zo min mogelijk chylus door het lek stroomt.

MCT-dieet

Waarom een MCT-dieet?

Om de chyluslekkage te verminderen is het belangrijk dat u zo min mogelijk LCT-vetten eet. Dit heeft wel nadelen. Deze langeketen vetzuren leveren namelijk ongeveer 35% van de energie die u dagelijks nodig heeft. Ook zorgen langeketen vetzuren voor de opname van vitamine A, D, E en K. Het LCT-vet uit uw voeding weglaten en dit niet vervangen, kan leiden tot gewichtsverlies en op de langere termijn een vitaminetekort veroorzaken. Daarom start u met het MCT-dieet.

MCT-dieet in het ziekenhuis

Als u in het ziekenhuis een MCT-dieet moet volgen, bestaat de warme maaltijd uit magere voedingsmiddelen die we bereiden met MCT-olie. Bij de broodmaaltijden krijgt u MCT-margarine waarmee u uw brood kunt besmeren. Het beleg is vetbeperkt. Het is belangrijk dat u tussendoor geen vette producten neemt om de inname van LCT vetten zoveel mogelijk te beperken.

MCT-dieet thuis

Na ontslag gaat u thuis door met het streng vetbeperkte dieet, volgens afspraak met uw arts en diëtist. Onder de kop 'Wat mag u wel en niet eten?' vindt u een lijst producten die u wel en niet mag gebruiken binnen het MCT-dieet.

- Gebruik in plaats van gewone olie of margarine: MCT-olie of MCT-margarine. Bewaar deze in de koelkast.
- MCT-margarine is niet te koop in een gewone supermarkt. MCT-olie kunt u kopen bij sommige winkels. Uw diëtist kan u vertellen welke dat zijn. Gebruik alleen de 100% MCT.
- De diëtist van het ziekenhuis kan de eerste keer de MCT-margarine en MCT-olie voor u bestellen, zodat u dit thuis krijgt. Eventuele volgende bestellingen kunt u zelf doen.

MCT-vetten zijn te koop als MCT-olie en MCT-margarine. De meeste zorgverzekeringen vergoeden MCT-olie. MCT-margarine wordt helaas niet vergoed. Deze moet u zelf betalen. U kunt de margarine eventueel bestellen via de website van de mctdieetshop.

Er zijn ook andere producten met MCT-vetten te koop. Let op: sommige bevatten ook LCT-vet. Deze zijn dan niet geschikt voor uw dieet. Twijfelt u? Bespreek dit altijd met uw diëtist.

Andere MCT-producten

Er zijn nog enkele andere MCT-producten verkrijgbaar. Deze producten worden niet vergoed door de zorgverzekeraar. U kunt deze bestellen via de website: MCT Dieetshop.

Hoe lang is het MCT-dieet nodig?

Voordat u met het MCT-dieet start, bespreekt uw arts met u hoelang u hiermee moet doorgaan. Overleg bij elk contact met uw specialist of het MCT-dieet nog nodig is.

Voedingsadviezen

Brood- en graanproducten

Dit mag u WEL eten	Dit mag u NIET eten
• Bruinbrood • Roggebrood • Volkorenbrood • Wit waterbrood • Beschuit • Cracotte • Cornflakes • Knäckebröd • Ontbijtkoek • Krentenbrood zonder spijs • Matzes • Muesli zonder noten • Rijstwafel	• Wit melkbrood • Luxe broodsoorten • Croissants • Cream cracker • Krentenbrood met spijs • Notenbrood • Muesli met noten • Saucijzenbroodje en andere broodjes van bladerdeeg • Suikerbrood • Worstenbroodje

Boter, margarine, halvarine en vetten

Dit mag u WEL eten	Dit mag u NIET eten
• MCT-margarine • MCT-olie	• Alle soorten gewone boter • Margarine • Halvarine • Oliën

Broodbeleg: kaas

Dit mag u WEL eten	Dit mag u NIET eten
• 20+ of 30+ kaas • Hüttenkäse • Smeerkaas 20+ of 30+ • Zwitserse strooikaas	• Alle andere soorten kaas

Broodbeleg: vleeswaren

Dit mag u WEL eten	Dit mag u NIET eten
• Magere achterham • Kipfilet/rollade • Runderlever • Varkensfrikandeau • Runderrollade • Rookvlees • Rosbief • Kalkoenham/filet/rollade • Casselerrib • Filet American • Rundertong	• Alle vegetarische en gewone worst soorten • Schouderham • Bacon • Spek • Paté • Corned beef • Leverkaas • Hummus • Notenpasta's • Groentespread • Pesto

Broodbeleg: zoet

Dit mag u WEL eten	Dit mag u NIET eten
• Alle soorten jam • Marmelade • Honing • Stroop • (Basterd) suiker • MCT-chocoladepasta • Vruchtenhagelslag • (Gestampte) muisjes	• Chocoladeproducten • Speculoos • Pindakaas • Notenpasta • Sandwichspread • Kokosbrood

Zuivelproducten

Dit mag u WEL eten	Dit mag u NIET eten
• Magere melk • Producten gemaakt van magere melk • Magere drinkyoghurt • Magere chocolademelk • Magere (Bulgaarse)yoghurt • Magere kwark • Magere koffiemelk • 0% vet (vruchten)drinkyoghurt • 0% vet Griekse yoghurt • 0% vet (vruchten)kwark • Alle plantaardige melk zoals soja- amandel-,rijst-,haver-hazelnootmelk	• Halfvolle en volle melk, yoghurt, kwark of vla • Roomkwark • Room • Zure room • Kookroom • Koffieroom • Slagroom • Pudding • Bavarois • Crème fraiche • Milkshakes • Boeren yoghurt • Volle en halfvolle chocomel/chocolademelk • Kokosmelk • Barista plantaardige melkproducten

Dranken

Dit mag u WEL eten	Dit mag u NIET eten
• Thee • Koffie • Limonadesiroop • Mineraalwater • Frisdrank • Vruchtensap • Tomatensap en andere groentensappen	• Koffie en thee met halfvolle/ volle koffiemelk of koffiecreamer • Advocaat • Crème likeuren

Fruit

Dit mag u WEL eten	Dit mag u NIET eten
• Alle soorten fruit • Compote uit blik, glas of diepvries	• Avocado • Kokos • Olijven

Soep

Dit mag u WEL eten	Dit mag u NIET eten
• Alle soorten heldere soep, zelf gemaakt van ontvette bouillon of uit blik of pak zonder vlees • Gebonden soep met roux op basis van MCT-margarine	• Soep die getrokken is van mergpijp of gehakt • Soep waaraan room is toegevoegd

Ei

Dit mag u WEL eten	Dit mag u NIET eten
• Maximaal 1x per dag 1 ei of eiergerecht • Eiwit	• Eiersalade

Jus en sauzen

Dit mag u WEL eten	Dit mag u NIET eten
• MCT-dieetboter • MCT-olie voor bereiding van vlees, kip en vis • Jus afblussen met water • Juspoeder • Sauspoeder • Rode sauzen, zoals ketchup en BBQ-saus zonder olie • Jus- en/of sauzen (zelf) gemaakt op basis van MCT-margarine of MCT-olie	Jus of saus bereid met: • Roomboter • Margarine • Bak en Braadvet • Saus op basis van boter en bloem • Kant en klare smeltjus • Olie • Mayonaise • Slasaus • Fritessaus • Yogonaise • Kant en klare saus zoals cocktailsaus, knoflooksaus, satésaus

Vlees, kip en vis

Dit mag u WEL eten	Dit mag u NIET eten
• Mager rundervlees zoals rundergehakt, biefstuk, tartaar, rollade, sucadelapje, baklapje, rosbief, rundervink, • Mager varkensvlees zoals hamlap, varkenshaas, fricandeau, schnitzel, varkensoester • Mager kalfsvlees zoals kalfsoester, kalfslapje • Kip- of kalkoenfilet/-rollade • Kip zonder vel • Kip of kalkoenrollade • Magere vis zoals baars, bot, forel, kabeljauw, koolvis, poon, schelvis, stokvis, schar, schol, tilapia, tong, tonijn (op water) • Schaal en schelpdieren 1x per 14 dagen zoals garnalen, mosselen, kreeft, krab, oester • Vleesvervanging zoals tahoe, tempeh, quorn, ei	• Hacheevlees • Hamburger • Gehakt, half om half en varkens • Riblappen • Doorregen lappen • Slavink • Runderworst • Sukadelappen • Karbonade • Saucijzen of verse worst • Spareribs en Krabbetjes • Doorregen rollade • Speklappen • Rookworst • Lams- en schapenvlees • Alle gepaneerde vleessoorten • Alle vette vissoorten, zoals zalm, haring, paling, sardines, makreel, bokking, heilbot, hom, kuit, kaviaar • Kibbeling en gefrituurde vis, kant en klaar gekocht zoals vissticks, vispannetje, viscuisine, vis uit blik op oliebasis • Vleesvervanging die gepaneerd is, kaasburger, gevulde vegetarische schijven, falafel

Groente en peulvruchten

Dit mag u WEL eten	Dit mag u NIET eten
• Alle verse soorten • Diepvries groenten naturel • Rauwkost (zonder dressing of een dressing op basis van MCT-olie) • Alle soorten peulvruchten, zoals bruine bonen, capucijners en linzen	• Avocado • Diepvriesgroenten à la crème • Sojabonen • Olijven

Zetmeelproducten

Dit mag u WEL eten	Dit mag u NIET eten
• (zilvervlies) Rijst • (volkoren) Bulgur • Couscous • Quinoa • (volkoren) Pasta • Aardappelen • Aardappelen gebakken in MCT boter of olie	• Kant-en-klare aardappelpuree • Aardappelpureepoeder • Gebakken aardappelen, schijfjes • Voorgebakken en over frites • Aardappelkroketten • Rösti • Lasagne, pizza • Kant en klare stamppotten • Kant en klare maaltijden • Kant en klare salades

Nagerechten

Dit mag u WEL eten	Dit mag u NIET eten
• Fruit (vers of uit blik), vruchtenmoes • Waterijs • Magere zuivelproducten, zie producten bij zuivel	• Halfvolle, volle en Bulgaarse of Griekse yoghurt, kwark en vla • Roomkwark • Room • Roomijs • Consumptie-ijs • Nagerecht met slagroom • Chocolade nagerechten

Dressing

Dit mag u WEL eten	Dit mag u NIET eten
• Zelf gemaakt op basis van slasaus en magere yoghurt of magere kwark en/of azijn • Slafris • Slaslank • Honing • Balsamico • Mosterd • Dressing gemaakt op basis van MCT-olie	• Alle soorten op basis van olie en mayonaise, slasaus, fritessaus • Zure room • Kookroom • Pesto

Kruiden en specerijen

Dit mag u WEL eten	Dit mag u NIET eten
• Alle gedroogde en verse pure kruiden	

Pitten en zaden

Dit mag u WEL eten	Dit mag u NIET eten
	• Lijnzaad • Sesamzaad • Tarwekiemen • Pijnboompitten • Zonnebloempitten • Pompoenpitten

Koekjes, gebak en zoete versnaperingen

Dit mag u WEL eten	Dit mag u NIET eten
• (volkoren)Biscuit • Eierkoek • Ontbijtkoek • Vruchtenvlaai • Zuurtjes • Fruitsnoep zoals wine gums • Zelfgebakken koek en gebak, gemaakt met MCT-boter • Zoete en zoute drop	• Alle soorten koek en gebak • Kwarkgebak • Amandelbroodje • Chocolade en bonbons • Alle soorten candybars zoals mars, nuts, milkyway, snickers, twix, bounty, kitkat, knopper • Engelse drop • Noga • Marsepein en amandelspijs

Hartige versnaperingen

Dit mag u WEL eten	Dit mag u NIET eten
• Zoute stengels • Japanse mix zonder pinda's • Popcorn • Toastjes met vetarm beleg • Augurk, zilveruitje	• Alle soorten chips • Kroepoek • Noten en borrelnootjes • Pinda's • Snacks, zoals bijvoorbeeld kroket, frikandel, bitterbal, loempia • Toastjes met salades zoals eiersalade,kip satésalade • Toastjes met franse of buitenlandse kaas

Vragen

Neemt u dan contact op met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer (073) 553 20 19.

Zij kunnen zo nodig een afspraak met u maken voor een gesprek met de diëtist. Heeft u tijdens uw opname al een diëtist gesproken? Geeft u dan als u belt uw naam, geboortedatum en telefoonnummer door. De diëtist waar u al eerder mee gesproken heeft, belt u dan zo snel mogelijk terug.

Praktische tips

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Betrokken afdelingen

Diëtetiek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek)

Code DIE-071

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis