



Voedingsrichtlijnen bij chyluslekkage

U ontvangt deze informatie omdat er bij u sprake is van een chyluslekkage. Een ander woord voor chylus is lymfe (een melkachtige vloeistof die zich in het lymfestelsel bevindt). Als het lymfestelsel een lek bevat, verliest u veel lymfevloeistof en daarmee verdwijnen vetten en eiwitten in uw lichaam. U moet dan een speciaal dieet volgen om dit te verminderen en om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. In deze informatie vertellen wij u alles over de voedingsrichtlijnen met een chyluslekkage.

Wat is een chyluslekkage?

Naast een systeem van bloedvaten bevindt zich in het lichaam nog een systeem: het lymfestelsel. Door het lymfestelsel stroomt een melkachtige vloeistof, de lymfe (ook wel chylus genoemd). De lymfe neemt stoffen op uit het lichaam en transporteert deze. Via steeds grotere lymfevaten komt de lymfe uiteindelijk in de bloedbaan terecht.

Een lymfevat kan beschadigd raken tijdens een operatie of door een tumor. Door het lek loopt de lymfe de borstholte in. Dit kan benauwdheidsklachten geven. Als u last heeft van chyluslekkage, starten we direct met drainage en een tijdelijk dieet.

Ander vet: MCT-dieet

Lymfe bestaat uit vet, eiwit en witte bloedcellen. Door verlies van grote hoeveelheden lymfe kan veel vet en eiwit verloren gaan. Om deze reden moet u de voeding bij een lymfelek aanpassen. Uw voeding moet een ander soort vet bevatten dat niet in de lymfe terechtkomt. De hoeveelheid lymfe in het lymfestelsel neemt vervolgens af, waardoor er minder verlies is.

Omdat een lymfelek na verloop van tijd herstelt, is het dieetadvies tijdelijk. De periode dat u dit speciale MCT-dieet moet volgen is afhankelijk van het herstel van het lymfelek.

Wat is een MCT-dieet?

Vet kunnen we indelen in LCT-vet (langeketenvetzuren) en MCT-vet (middellangeketenvetzuren). De darmen transporteren het LCT-vet via de lymfe naar het bloed, terwijl de darmen MCT-vet rechtstreeks in het bloed opnemen.

Als u minder LCT-vet in de voeding gebruikt, vermindert u de productie van lymfe. Hierdoor treedt minder lekkage (van onder meer vet) op. Vet is een belangrijke bron van energie. Daarom adviseren wij in plaats van LCT-vet, MCT-vet te gebruiken.

Het vet uit de meeste voedingsmiddelen bestaat vrijwel volledig uit LCT-vet. Denk aan boter, margarine, halvarine, olie, volle en halfvolle melkproducten, kaas, vlees, vleeswaren, gebak, koekjes, chocolade, chips en noten. MCT-vet bevindt zich in speciaal ontwikkelde margarine en olie. Een MCT-dieet bestaat dus uit een vetbeperkte voeding, aangevuld met MCT-producten.

Voedingsrichtlijnen bij een chyluslekkage

Als u last heeft van een chyluslekkage, moet u de normale vetten in de voeding sterk beperken. Dit betekent dat u zo mager mogelijk moet eten. Welke voedingsmiddelen u mag gebruiken, vindt u onder het kopje praktische tips. Daarnaast moet u het tekort aan vet aanvullen met MCT-vet om toch voldoende energie binnen te krijgen. Dit kunt u bereiken door MCT-producten te gebruiken.

Voedingsrichtlijnen bij chyluslekkage



Bouw uw MCT-dieet rustig op

MCT-vetten smaken anders dan de vetten die we gewend zijn. MCT-producten moet u in de koelkast bewaren, omdat ze sneller bederven en buiten de koelkast vloeibaar worden. Verder is het goed om de darmen te laten wennen aan MCT-vet door de hoeveelheid langzaam op te bouwen. Te snel ophogen van MCT-vet en/of een te grote hoeveelheid van MCT-vet tegelijk kan diarree veroorzaken. Begin met 25 gram MCT-margarine en/of MCT-olie per dag en voer deze hoeveelheid in enkele dagen op.

Welke vetten mag u gebruiken bij het MCT-dieet?

De normale vetten die u gebruikt om op brood te smeren of om maaltijden te bereiden (olie, roomboter, margarine en halvarine) zijn **niet toegestaan** bij dit dieet. U vervangt deze vetten door speciale MCT-margarine of MCT-olie, verkrijgbaar bij een facilitair bedrijf. Als u deze producten thuis moet gebruiken, zal de diëtist ze voor u bestellen. Het gaat om de volgende producten:

- Kanso MCT-margarine
- Nutricia MCT-olie, Kanso MCT-olie 100% of Kanso MCT-olie 77%. U kunt deze margarine en olie in principe op dezelfde manier gebruiken als normale margarine en olie, maar let op: de Kanso MCT-olie 100% is geschikt als basis voor salade-dressings, maar minder geschikt om vlees of vis in te braden (tot max 120 graden te verhitten). De MCT-olie 77% is wel geschikt om te verhitten tot 150 graden, echter deze bevat ook LCT vet.
- De olie en margarine moeten koel en vooral droog worden bewaard.

Belangrijk:

- MCT-margarine wordt niet vergoed vanuit de basisverzekering! Een kuipje kost ongeveer 15-20 euro en levering wordt gedaan per 4 kuipjes door het facilitair bedrijf. De MCT-olie wordt in de meeste gevallen wel vergoed.
- Bent u aanvullend verzekerd, informeer bij uw zorgverzekeraar of (gedeeltelijke) vergoeding mogelijk is.
- U kunt een bedrag voor dieetkosten aftrekken van de inkomstenbelasting. Neem voor meer informatie contact op met de Belastingdienst.

Welke voedingsmiddelen passen in het MCT-dieet?

In de **Advieslijst voor het MCT-dieet** in deze folder vindt u een overzicht van de producten die u mag gebruiken. In de rechterkolom staan de producten vermeld die **niet** passen in het MCT-dieet. *De **grijs gedrukte** producten zitten standaard in het assortiment dat u krijgt aangeboden als u in ons ziekenhuis wordt opgenomen.*

Hoe lang duurt het MCT-dieet?

U hoort van uw arts hoe lang u het dieet moet volgen. Afbouwen en stoppen gebeurt onder begeleiding van uw arts en/of diëtist.

Energieverrijkt dieet samen met het MCT-dieet

Het kan nodig zijn om naast het MCT-dieet ook een energieverrijkt dieet te gebruiken bijvoorbeeld om te herstellen na een operatie. Het is dan belangrijk dat u ook voldoende eiwitten binnen krijgt. Door gebruik van eiwitrijke producten zonder of met erg weinig vet is het mogelijk om toch aan uw behoefte te voldoen. De diëtist helpt u daar graag bij.

Voedingsrichtlijnen bij chyluslekkage



Advieslijst voor het MCT-dieet

Met behulp van deze lijst kunt u afwisseling aanbrengen in uw eetpatroon en toch verantwoorde keuzes maken.

De grijs gedrukte producten zitten standaard in het assortiment van ons ziekenhuis. Tijdens opname zijn er voor het MCT-dieet geschikte warme maaltijden.

	WEL gebruiken	NIET gebruiken
Brood en graanproducten	<i>Bruin brood, volkoren brood, roggebrood, wit waterbrood, knäckebröd, beschuit, ontbijtkoek, matze, rijstwafel, cornflakes, muesli zonder noten, Allbran, Brinta, Bambix, Nutrigan, pap van magere- of karnemelk</i>	Luxe broodjes, melkbrood, suikerbrood, krenten-, rozijnen-, muesli-, notenbrood, croissant, cream cracker, brood met spijs, saucijzen-/kaasbroodje, koffiebroodje, ontbijtproducten met chocolade, muesli met noten
Vetten	MCT-margarine (u kunt van de MCT-margarine ook kruidenboter maken), MCT-olie	Alle soorten halvarine, margarine, roomboter, olie, bak- en braadvet, frituurvet en frituurolie
Kaas maximaal 1½ tot 2 plakjes per dag	Alle soorten 20+ kaas en 20+ <i>smeerkaas</i> , hüttenkäse, Zwitserse strooikaas en alle kaassoorten met een vetgehalte van 20+ of lager	Alle soorten kaas met een vetgehalte boven de 20+, roomkaas (bv. Monchou, Boursin), buitenlandse kaas (bv. brie of camembert), schapenkaas, geitenkaas
Vleeswaren maximaal 1½ tot 2 plakjes per dag	Magere vleeswaren, bv. <i>rookvlees</i> , casselerrib, magere fricandeau, magere ham zoals <i>achterham</i> zonder vetrand, magere kalfs-, runderrollade, rosbeef, <i>kipfilet</i> , kiprollade, ongelardeerde lever, gekookte tong, kalkoenham, kalkoenfilet, kalkoenrollade, filet american (magere variant)	Vettere vleeswaren bv. alle worstsoorten, schouderham, bacon, spek, paté, corned beef, leverkaas, casselerrib, gebraden gehakt, salami, rauwe ham
Ei	<i>Wit van ei</i> , eventueel gebakken in MCT-margarine of MCT-olie	Eidooier
Overig broodbeleg	<i>Rauwkost, jam, marmelade, fruit, (appel-)stroop, vruchtenhagel, gestampte muisjes, (basterd-)suiker, MCT-chocoladepasta</i>	Chocoladehagelslag, -vlokken, -pasta, hazelnootpasta, notenpasta, kokosbrood, pindakaas, sandwichspread

Voedingsrichtlijnen bij chyluslekkage



	WEL gebruiken	NIET gebruiken
Melkproducten maximaal 450 tot 650 ml per dag	Magere melk, <i>karnemelk</i> , <i>magere yoghurt</i> (evt. met vruchten), magere drinkyoghurt (bv. Optimel), magere chocolademelk, magere kwark (evt. met vruchten), magere vla, magere koffiemelk, melkproducten met 0% vet, pudding van magere melk	Halfvolle en volle melk, halfvolle en volle chocolademelk, halfvolle en volle yoghurt, koffieroom, kofficreamers (poeder), halfvolle en volle koffiemelk, slagroom, pudding, bavarois, (chocolade)mousse, zure room, crème fraîche, pudding van halfvolle of volle melk, roompudding
Soep	Ontvette bouillon van mager vlees, kip of vis (koud is het vet er makkelijker af te scheppen), bouillontabletten, bouillonkorrels, <i>bouillon van groente</i> , heldere soep, vulling van tartaar of stukjes kipfilet, vermicelli en soepgroenten, <i>cup a soup</i>	Niet ontvette bouillon van vlees, kip of vis, gebonden soep, soep uit blik, soep met room, eidooier, margarine, roomboter of gehaktballetjes
Vlees maximaal 100 gram per dag	Mager <i>rundvlees</i> bv. biefstuk, ossenhaas, magere runderlappen, tartaar, runderlever; mager <i>varkensvlees</i> bv. haaskarbonade, fricandeau, hamlappen, varkensoester, ongepaneerde schnitzel, filetlapjes, lever	Vetter <i>rundvlees</i> bv. hacheevlees, hamburger, riblappen, doorregen lappen, rundervink, runderworst, sukadelappen, rundergehakt; vetter <i>varkensvlees</i> bv. half-om-half- en varkensgehakt, karbonade, saucijzen, verse worst, spareribs, rollade, slavink, speklappen, knakworst, ribstuk, doorregen varkenslappen
Wild en gevogelte	kip/kalkoenfilet, kip/kalkoenrollade, ree, kippenlever, fazant, haas, wild konijn	kip en kalkoen met vel, gans, tamme eend, tam konijn
Vis, schaal- en schelpdieren	magere vissoorten bv. schelvis, kabeljauw, pangasiusfilet, koolvis, wijting, rode poon, schar, tong, schol, tarbot, baars, forel, rog	vettere vissoorten bv. haring, bokking, zalm, makreel, kaviaar, schelvislever, hom, kuit, ansjovis, paling
Vegetarische vleesvervangers	tahoe en tempeh bereid in MCT-vet	andere vleesvervangers bv. burgers, vegetarische schnitzel, balletjes, worstjes

Voedingsrichtlijnen bij chyluslekkage



	WEL gebruiken	NIET gebruiken
Jus en sauzen	Jus/saus bereid met MCT-margarine/olie, sauzen op tomatenbasis (<i>ketchup</i> , curry, barbecuesaus), dressing zonder olie, jus van juspoeder met water, piccalilly, ketjap, slasaus en fritessaus tot 10% olie (bv. Calvé Mayo 3% vet) Jus en saus kunt u op smaak brengen met bv. kruiden, specerijen, knoflook, citroensap, wijn, tomatenpuree, ketjap, <i>sambal</i> , <i>mosterd</i>	Fritessaus, halvanaise, mayonaise, yogonaise, cocktailsaus, kerriesaus, satésaus, jus en saus bereid met gewone boter, olie of margarine
Groente	Alle soorten naturel, vers, uit pot/blik of diepvries, evt. aangemaakt met MCT-margarine/olie, rauwkost met een dressing zonder olie of met MCT-olie	Groente à la crème, (diepvries)groente met kruidenboter, kant- en klare salades met saus
Peulvruchten	Alle soorten	
Aardappelen, rijst en pasta	Gekookte aardappelen, puree (met magere melk of MCT-margarine), in MCT-margarine-/olie gebakken aardappelen, rijst, macaroni, spaghetti, vermicelli, mie, mihoen	Aardappelgerechten bereid met gewone vetsoorten, aardappelkroketten e.d., alle soorten frites, chips, kant- en klaarmaaltijden, zoals nasi, bami, stamppot, lasagne
Kruiden, specerijen en smaakstoffen	Alle verse gedroogde kruiden/specerijen, kruidenmengsels, citroensap, gistextract, kappertjes, ketjap, soeparoma, strooiaroma, tomatenpuree, gember, krenten, rozijnen, <i>zout</i>	

Voedingsrichtlijnen bij chyluslekkage



	WEL gebruiken	NIET gebruiken
Fruit	Alle soorten: <i>vers</i> , gedroogd, blik of pot	Avocado
IJs	<i>Waterijs</i> , sorbetijs	Roomijs, yoghurtijs, consumptie-ijs gemaakt van halfvolle of volle melk
Bindmiddelen	Gerst-, gierst- en havervlokken, tarwekiemen, zemelen, bloem, maïzena, agar-agar, aardappelmeel, gelatine	Kant- en- klare deegmengsels met boter of margarine, ei, chocolade of kokos, cakemix, korstmix, (diepvries)bladerdeeg
Dranken	<i>Koffie</i> eventueel met magere koffiemelk, <i>thee</i> , (<i>mineraal</i>) <i>water</i> , tomaten- en vruchtensap, <i>limonade</i> van siroop, frisdrank	Koffie of thee met halfvolle- of volle koffiemelk of -creamer, advocaat, overige alcoholhoudende dranken in overleg met arts
Zoete versnaperingen	Zuurtjes, drop, pepermunt, kauwgom, hopje, spekkie, winegum, schuimpje, ontbijtkoek, kaneel-beschoit, lange vinger, taai-taai, eierkoek, fondant, waterborst-plaat, zelfgebakken 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, Japanse mix zonder pinda's, popcorn, rauwe groenten, augurk, zilveruitje	Noten, pinda's, studentenhaver, olijven, chips, zoutjes, snacks zoals kroket, loempia, bitterbal, frikadel, slaatje
Dieetproducten	Drinkvoeding op sapbasis (bv. <i>Nutridrink Juice style</i>), Fantomalt, Protifar	Drinkvoeding op melk- of yoghurtbasis, Nutridrink Powder, vetrijke ener gysht

Voedingsrichtlijnen bij chyluslekkage



Tips

- Probeer altijd de aanbevolen hoeveelheid MCT-vet te gebruiken door bijvoorbeeld aardappels te bakken, puree te maken of sausjes van MCT-margarine te maken.
- Maak puree van aardappels met MCT-margarine en magere melk. Breng de puree op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Peterselie erdoor is ook lekker.
- Bak aardappels in MCT-margarine of MCT-olie eens met een gesnipperd uitje.
- Verhit MCT-margarine en -olie niet: de smaak van verhitte MCT-margarine en -olie is vaak minder goed dan van de onverhitte MCT-margarine en -olie. Frituur niet met MCT-margarine of -olie; deze producten kunt u niet hoog verhitten.
- Eet niet te veel vlees en vis: alle soorten bevatten vet. Ook de magere soorten. Neem daarom altijd een klein stukje.
- Beleg uw boterham dun: alle soorten kaas en vleeswaren bevatten vet. Ook de magere soorten.
- Een ei is een goede afwisseling voor het vlees bij de warme maaltijd. Eet liever alleen het wit van een ei. De eidooier bevat namelijk veel vet. Als u ervoor kiest een heel ei te eten, eet dit dan maximaal 2x per week. Het wit van een ei mag u onbeperkt gebruiken.
- Neem in een restaurant vlees of vis dat is bereid onder de grill of op de barbecue. Bij deze bereidingswijzen gebruiken koks weinig of geen vet.
- Maak jus of saus op smaak met bijvoorbeeld kruiden, specerijen, knoflook, citroensap, ketchup, ananas, sambal, paprika, ui, champignons en andere soorten groente en fruit.
- Bereid groentesaus door de gebruikelijke boter te vervangen door MCT-margarine.
- Maak kruidenboter van MCT-margarine. Dit is smakelijk op een toastje of een stukje stokbrood.

Heeft u nog vragen?

Neem contact op met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek: telefoonnummer **015-2603342**.