

mct-Kost

In dem Erfahrungsbericht von Janika ist von einer sogenannten „mct-Kost“ die Rede. Was genau ist aber eine mct-Kost? Wann muss sie durchgeführt werden und wie sieht sie überhaupt aus? All diese Fragen sollen in diesem Artikel beantwortet werden.

Wann muss eine mct-Kost durchgeführt werden?

Im Bereich der Kardiologie gibt es zwei große Einsatzgebiete für die mct-Kost. Bei Herzoperationen kann es durch die Verletzung von Lymphgefäßen zur Entstehung eines Chylothorax kommen. Durch die Verletzung sammelt sich Lymphflüssigkeit im Brustkorb an. In diesem Fall ist eine Ernährung mittels mct-Fetten notwendig, damit die Gefäße verheilen können. Im Gegensatz zu normalen Fetten, die mit der Nahrung aufgenommen werden, gehen mct-Fette direkt vom Darm ins Blut über und müssen nicht erst über das Lymphsystem in die Leber transportiert werden. Das Lymphsystem wird so entlastet.

Auch beim sogenannten Eiweißverlustsyndrom kann eine mct-Kost hilfreich sein. Das Eiweißverlustsyndrom kann als (Spät-) Folge nach einer Fontan-Operation auftreten und ist mit einem massiven Verlust verschiedener Eiweiße verbunden. Der Eiweißverlust kann über den Darm als „protein lost enteropathie“ (kurz PLE oder enterales Eiweißverlustsyndrom), aber auch über die Lungengefäße als Plastische Bronchitis (kurz PB) erfolgen. In beiden Fällen kann zusätzlich zu einer medikamentösen Therapie mit einer mct-Kost versucht werden, die Erkrankung in den Griff zu bekommen.

Was sind-mct-Fette?

Die Fette, die wir täglich mit der Nahrung aufnehmen, bestehen, chemisch betrachtet, aus drei Fettsäuren, die mit einem Glycerinmolekül verbunden sind. Die einzelnen Fettsäuren unterscheiden sich unter anderem in ihrer Länge. Es werden kurz-, mittel- und langkettige Fettsäuren unterschieden.

mct-Fette (mct = medium chain triglyceride) sind Fette, mit mittelkettigen Fettsäuren. Sie sind im Gegensatz zu Fetten mit kurz- und langkettigen Fettsäuren wasserlöslich und benötigen bei der Verdauung weder Gallensäuren, noch Verdauungsenzyme aus der Bauchspeicheldrüse. Da sie nicht über das Lymphsystem transportiert, sondern direkt im Dünndarm ins Blut aufgenommen werden, eignen sie sich hervorragend für Patienten mit einem Chylothorax oder einem Eiweißverlustsyndrom.

Wie sieht eine mct-Kost aus?

Die mct-Kost oder auch mct-Diät ist eine fettfreie oder sehr fettarme Ernährungsweise. Wie hoch der Fettgehalt in der Nahrung sein, beziehungsweise wie viel Fett über den Tag hinweg aufgenommen werden darf, wird vom behandelnden Arzt festgelegt. Die Auswahl der Lebensmittel richtet sich dann nach der erlaubten Zufuhr von normalem Fett und muss individuell besprochen werden. Hier sollte auf jeden Fall eine Beratung durch eine Ernährungsfachkraft (Diätassistentin oder Ökotrophologin) stattfinden.

Da normale Fette wie Butter, Margarine, Öle, Sahne, etc. nicht verwendet werden können, kommen die sogenannten mct-Fette zum Einsatz. Hierfür stehen

Spezialprodukte zur Verfügung, die über Reformhäuser oder Apotheken bezogen werden können. Neben zwei Ölen mit 100% und 77% mct-Fetten ist auch eine Margarine mit 83% mct-Fetten im Handel erhältlich. Die Margarine ist bis 180°C hitzestabil und kann außer als Streichfett auch zum Kochen, Backen und Braten verwendet werden. Da sie bei Raumtemperatur flüssig wird, sollte sie im Kühlschrank gelagert und erst kurz vor der Verwendung herausgenommen werden. Die Öle sind für die warme Küche nicht geeignet. Sie können aber zum Anreichern von Speisen und zur Herstellung von Salatdressings verwendet werden. Zum Teil sind diese Produkte mit den Vitaminen A, D und E sowie Folsäure angereichert. Sollte der Energiebedarf über normale Lebensmittel nicht gedeckt werden können, stehen zusätzlich auch fettfreie Trinknahrungen sowie fettfreie Substrate zur Energieanreicherung von Speisen zur Verfügung. Zu beachten ist noch, dass die mct-Fette zu Beginn einer mct-Kost langsam eingeschlichen werden müssen. In der normalen Ernährung machen mct-Fette nur einen kleinen Teil aus, sodass sich der Körper erst an sie gewöhnen muss. Andernfalls kann es zu Unverträglichkeitserscheinungen im Magen-Darm-Bereich kommen. Auch beim Beenden der mct-Kost empfiehlt es sich, die mct-Fette langsam auszuschleichen und den Körper wieder an das normale Fett zu gewöhnen.

Ulrike Knopf
(Staatlich geprüfte Diätassistentin
und Fontan-Patientin)

