

Ernährung 2012 Nürnberg

Ernährungstherapie mit MCT- Fetten

Marita Overbeck

Ernährungsberaterin/ DGE

Klinik Rosenberg DRV- Westfalen

Hinter dem Rosenberge 1, 33014 Bad Driburg

Fettverwertungsstörung

Maldigestion →

Malabsorption →

Einsatz von MCT- Fetten

Indikationen:

dekompensiertes Gallensäureverlustsyndrom,
Kurzdarmsyndrom, Morbus Crohn, Lymphabflussstörungen,
Fettsäureoxidationsdefekte (VLCAD und LCHAD), ketogene Diät
Pankreatitis, Pankrektomie, Gastrektomie

Fettverwertungsstörung

Symptome:

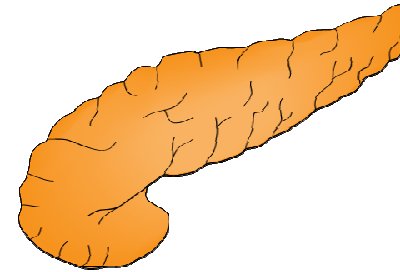
- Diarrhö (wässrig, voluminös, hell-gelb, übelriechend)
- Steatorrhö (sichtbare Fettauflage)
- Oberbauchschmerzen
- Meteorismus

→ Resultierend: - Mangelernährung
- Gewichtsabnahme

Diätetik bei chron. Pankreatitis und Pankreatektomie

exokrine Pankreasinsuffizienz:

- Leichte Vollkost / Vollkost
- Pankreasenzymsubstitution
- Einsatz von MCT- Fetten



- evtl. Einsatz einer Trinknahrung ohne Fett
oder mit MCT- Fetten

endokrine Pankreasinsuffizienz:

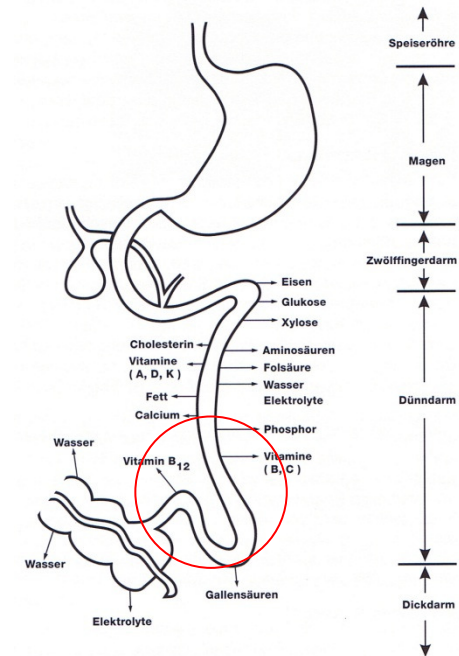
- Insulintherapie

Malabsorption

Diätetik beim dekompensierten Gallensäureverlustsyndrom

- Austausch LCT gegen MCT
- Einsatz von MCT- Fetten

- kalziumreiche Kost
 - Milchprodukte
 - oxalsäurereiche LM meiden
 - Kakaopulver, Schokolade, Spinat, Rhabarber, Rote Bete
 - bei Kalziumsubstitution keine oxalsäurearme Ernährung notwendig

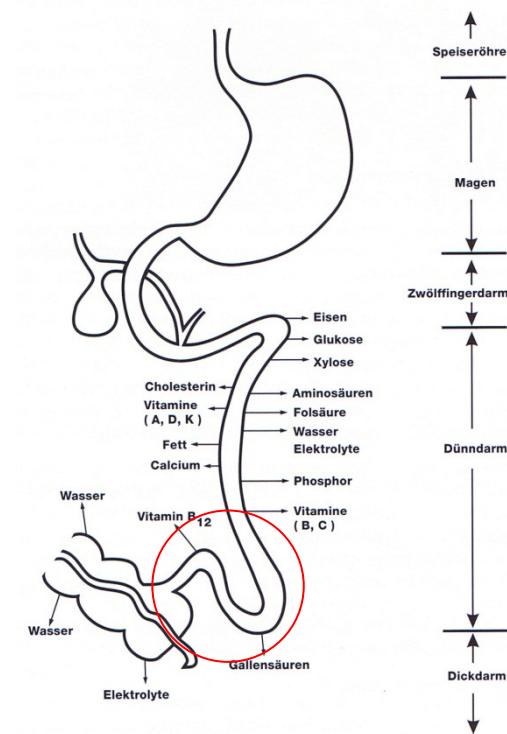


Malabsorption

Diätetik bei Morbus Cohn

- Leichte Vollkost
- Austausch LCT gegen MCT
- Einsatz von MCT- Fetten

- evtl. lactosefreie Kost
- evtl. Einsatz einer Trinknahrung ohne Fett oder mit MCT- Fetten



- Remission = Vollkost

Fallbeispiel

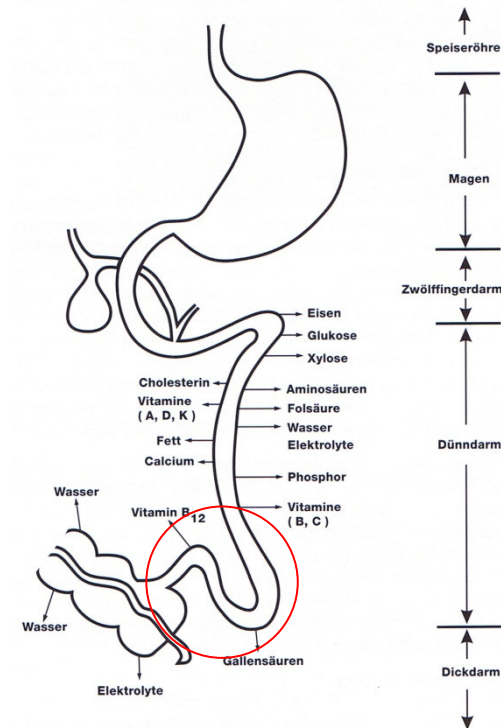
Morbus Cohn

Patient: weiblich, 35 Jahre, 58 kg, 175 cm

Resektion: terminales Ileum,
Ileozökalklappe

Beschwerden: Diarrhö,
Gewichtsabnahme

- Leichte Vollkost (2030 kcal, 35 kcal pro kg/KG)
- 250 kcal Trinknahrung ohne Fett (200 ml)
- 630 kcal Fett (50 g MCT- Margarine, 20 g LCT- Fett)
- 280 kcal Eiweiß (1,2 g pro kg/KG)
- 870 kcal Kohlenhydrate



Diätetik bei Kurzdarmsyndrom

- parenterale Ernährung
 - kontinuierliche, hochmolekulare, enterale Ernährung
 - Aufbau der oralen Ernährung
 - 6 – 10 sehr kleine Mahlzeiten pro Tag
 - Austausch LCT gegen MCT
 - Einsatz von MCT- Fetten
-
- evtl. lactosefreie Kost
 - evtl. Einsatz einer Trinknahrung ohne Fett oder mit MCT- Fetten
 - Pankreasenzymsubstitution

Diätetik bei Kurzdarmsyndrom

Getränke:

- keine hypertonten Flüssigkeiten (Limonaden, Säfte, Malzbier)

WHO- Lösung

Rezept: 1 Liter stilles Mineralwasser
2 EL Traubenzucker
1 TL Salz
1/2 Natron

Rezept:
70 ml Fruchtsaft
930 ml Leitungswasser
1,2 g Salz

– auf ausreichende Trinkmenge ist zu Achten!!!

Einsatz der MCT- Fette

Verzehrempfehlung

- Anfangsmenge → 20 g pro Tag
- Steigerung → 10 g pro Tag
- Verträglichkeitsmenge → 60 g -100 g pro Tag
 - Kinder bis 14 Jahren jeweils die Hälfte



Einsatz der MCT- Fette

Nebenwirkungen

- Übelkeit
- Erbrechen
- Durchfall
- Bauchschmerzen
- Kopfschmerzen



Einsatz der MCT- Fette

Sortiment

MCT Öl 100% MCT: Mittelkettige Triglyzeride aus Palm- und Kokosfett

MCT Öl MCT + MUFS: Mittelkettige Triglyzeride aus Palm- und Kokosfett
Linolsäure +alpha Linolensäure aus Distelöl + Leinöl
+ fettlösliche Vitamine

MCT Margarine MCT + MUFS: Mittelkettige Triglyzeride aus Palm- und
Kokosfett
Linolsäure +alpha Linolensäure aus Distelöl + Leinöl
+ fettlösliche Vitamine

Eigenschaften:

- lactosefrei
- glutenfrei
- sehr natriumarm
- milcheiweißfrei
- cholesterinarm

Küchentechnik

für die kalte und warme Küche
(100% MCT-ÖL nur kalte Küche)

Öl MCT + MUFS bis 150°C

- MCT- Öl zum Salat
- MCT- ÖL zum Verfeinern von Speisen
- MCT- Öl zur Herstellung von Dips
- MCT- Öl zum Backen und Braten



Margarine bis 180°C max. 40- 50 Minuten

- MCT- Margarine als Streichfett
- MCT- Margarine zum Verfeinern von Speisen
- MCT- Margarine zur Herstellung von Dips
- MCT- Margarine zum Backen und Braten



Tagesplan: 1. Tag

morgens: 10 g MCT Margarine

*Ersetzen des normalen
Streichfettes*



abends: 10 g MCT Margarine

*Ersetzen des normalen
Streichfettes*



Tagesplan: 2. Tag

morgens: 15 g MCT Margarine

*Ersetzten des normalen
Streichfettes*



abends: 15 g MCT Margarine

*Ersetzten des normalen
Streichfettes*



Tagesplan: 3. Tag

morgens: 20 g MCT Margarine

*Ersetzen des normalen
Streichfettes*



abends: 20 g MCT Margarine

*Ersetzen des normalen
Streichfettes*



Tagesplan: 4. Tag

morgens: 20 g MCT Margarine

*Ersetzen des normalen
Streichfettes*

abends: 20 g MCT Margarine

*Ersetzen des normalen
Streichfettes*

mittags: 10 g MCT- Öl

Ersetzen des normalen Kochfettes



Tagesplan: 5. Tag

morgens: 20 g MCT Margarine

*Ersetzen des normalen
Streichfettes*

abends: 20 g MCT Margarine

*Ersetzen des normalen
Streichfettes*

*mittags: 10 g MCT- Öl zum Braten
10 g MCT – Margarine
zum Gemüse*

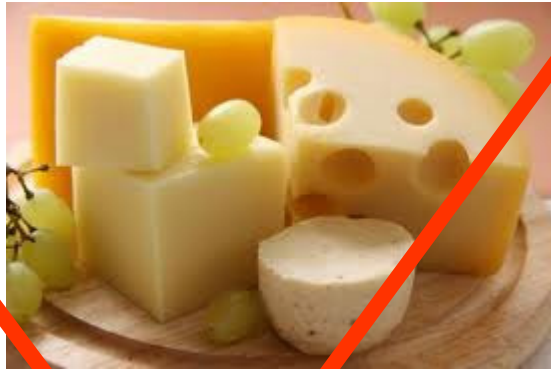
Ersetzen des normalen Kochfettes



Austausch LCT

gegen

MCT



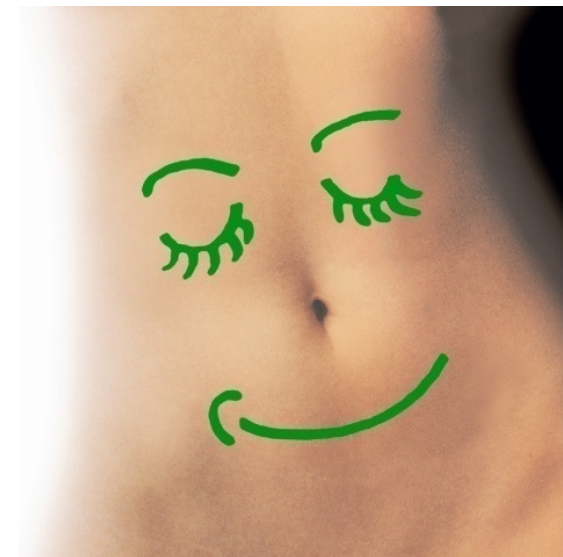
Ernährungsberatung

- Gewichtsverlauf
- Ernährungsprotokoll
- Mahlzeitenfrequenz
- Stuhlgang



Parameter für den Behandlungserfolg:

- Stuhlfrequenz wird geringer
- Stuhlkonsistenz wird fester
- Stuhlfarbe wird dunkler
- Stuhlgeruch nimmt ab
- Blähungen werden weniger
- Gewichtszunahme



Ernährung 2012 Nürnberg

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit**

Marita Overbeck

Ernährungsberaterin/ DGE

Klinik Rosenberg

Hinter dem Rosenberge 1, 33014 Bad Driburg