

Dieetadviezen bij COPD

Afdeling diëtetiek

U bent bekend met de longziekte COPD. COPD staat voor de Engelse woorden Chronic Obstructive Pulmonary Disease. Bij COPD kan voldoende eten en drinken lastig zijn door benauwdheid. Ook is de energiebehoefte verhoogd bij COPD. Ongewenst gewichtsverlies komt hierdoor vaak voor bij mensen met COPD. Ook wanneer u wel normaal eet. Het is voor het behoud van uw gezondheid belangrijk dat u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Deze folder geeft adviezen om uw voedingstoestand zo goed mogelijk te houden.

Dieetadviezen

De doelen van de dieetadviezen bij COPD zijn:

- behoud of herstel van uw lichaamsgewicht en voedingsinname
- behoud of herstel van uw spiermassa, wat kan bijdragen aan het behouden van uw conditie
- verbeteren van uw gezondheid

Uw gewicht

Onbedoeld en/of snel gewichtsverlies bij COPD betekent met name verlies van spierweefsel. Van uw spieren heeft u helaas geen reservevoorraad. Spieren zijn nodig voor al uw dagelijkse activiteiten, maar ook organen bestaan uit spierweefsel. Zo heeft u voor ademen uw ademhalingspijpen nodig. Met voldoende voeding en training kunt u uw spieren sterker maken. Het in stand houden van spiermassa draagt bij aan uw gezondheid, lichamelijke conditie en weerstand.

Gewichtsverlies

In het ziekenhuis wordt vaak door patiënten gezegd: 'Ik lig alleen maar op bed, dus ik heb niet zoveel voeding nodig'. Veel mensen met een chronische longziekte vallen onbedoeld in gewicht af. Dit kan komen omdat het eten moeilijker gaat dan vroeger, terwijl er meer energie nodig is. Waarom? Omdat een longziekte hebben topsport is!

Verlies van spiermassa

Tijdens ziekte verliest het lichaam in verhouding voornamelijk spiermassa en maar weinig vet. Sterke spieren zijn nodig voor het in stand houden van een goede algehele lichamelijke conditie. Vooral omdat de conditie vaak al verminderd is door de longaandoening. Onbedoeld gewichtsverlies verzwakt onder andere de arm- en beenspieren, maar bijvoorbeeld ook de ademhalingspijpen. En juist goede ademhalingspijpen zijn voor mensen met longziekten extra belangrijk. Een fysiotherapeut kan u in combinatie met de dieetadviezen van een diëtist, helpen uw spieren te versterken.

Afweersysteem

Daarnaast kan onbedoeld gewichtsverlies ongunstige gevolgen hebben op het afweersysteem. De afweer staat vaak al onder druk door de herhaalde luchtweginfecties en medicatie die u hierbij voorgeschreven heeft gekregen.

Overgewicht

Overgewicht bij COPD is niet wenselijk omdat u hierdoor onder andere meer last kunt krijgen van benauwdheid en u meer kans heeft op andere ziektes. Daarnaast bemoeilijkt overgewicht het bewegen en daarmee de conditie van uw spieren. Als u te zwaar bent kan gecontroleerd gewichtsverlies gunstig zijn. Als u gewicht wilt verliezen, doe dat dan altijd onder begeleiding van een diëtist en bij voorkeur ook met een fysiotherapeut. Het is namelijk erg belangrijk dat u voldoende voedingsstoffen binnen blijft krijgen en geen spiermassa gaat afbreken. Ook (extra) beweging speelt hierin een erg belangrijke rol.

Voldoende eiwit

Eiwitten dienen als bouwstenen van het lichaam en de spieren. Het is bij COPD erg belangrijk om voldoende eiwit binnen te krijgen. Dit is om uw spiermassa te behouden en te kunnen opbouwen. Eiwitten zitten onder andere in vlees(waren), vis, ei, zuivelproducten (ook kaas) en noten, pinda's en peulvruchten. Probeer van deze producten ruim gebruik te maken. Uw diëtist kan hier een specifiek advies voor geven.

Energierijke voeding

Kenmerkend voor chronische longaandoeningen is dat gewichtsverlies kan optreden terwijl u wel normaal eet. De reden is dat het energieverbruik bij COPD verhoogd is. Dit geldt zowel voor uw energieverbruik in rust als tijdens de dagelijkse activiteiten. Daardoor heeft u meer (energierijke) voeding nodig, oftewel meer calorieën. Probeer daarom volvette producten te gebruiken.

Advies om gewichtsverlies te voorkomen

Het is belangrijk uw gewicht in de gaten te houden. Weeg u daarom eenmaal per week en noteer het gewicht zodat u op tijd actie kunt ondernemen wanneer u merkt dat het minder gaat. Hoe voorkomt u gewichtsverlies? Eet regelmatig en vaker over de dag verdeeld. Dit betekent dat u in plaats van 3 hoofdmaaltijden beter 6 tot 7 kleinere maaltijden kan gebruiken. Gebruik daarbij tussendoortjes zoals:

- een beker volle chocolademelk of drinkyoghurt
- een schaaltje volle vla, pudding of pap
- een schaaltje volle (vruchten)yoghurt of -kwark
- een plak cake, chocoladepinda's of gevulde koek
- een stukje worst, blokje kaas, slaatjes en nootjes

Gebruik producten die makkelijk in de voeding te verwerken zijn, zonder dat de inhoud zichtbaar toeneemt, bijvoorbeeld:

- extra suiker, honing of limonadesiroop in bijvoorbeeld pap, yoghurt, koffie of thee
- ongeklopte room toevoegen aan bijvoorbeeld pap, (drink)yoghurt, vla of koffie (in plaats van koffiemelk)

- extra room, roomboter, margarine, jus, sausjes of kaas aan groenten toevoegen
- boterhammen dubbel beleggen met roomboter of margarine en eiwitrijk beleg
- op lange termijn kan het gebruik van dieetmargarine en vloeibare bak- en braadproducten een betere keuze zijn om de kans op hart- en vaatziekten niet te vergroten

Klachten door voeding?

Dit kunt u er aan doen:

Vol gevoel

Veel mensen met COPD hebben last van een vol gevoel. Hierdoor kan de eetlust al verminderd zijn voordat u aan tafel gaat óf kan het ervoor zorgen dat u maar een kleine portie op kunt. Hoe kunt u hiermee omgaan?

- verdeel de maaltijden goed over de dag (6 tot 7 kleine maaltijden per dag)
- een grote hoeveelheid eten kan tegenstaan, schep uw bord niet te vol
- eet zo gevarieerd mogelijk en dien de maaltijden smakelijk op. Een feestelijk gedekte tafel kan het volle gevoel doen vergeten
- ga goed rechtop zitten en let op uw ademhaling tijdens het eten
- kauw uw eten goed
- koolzuurhoudende dranken en kauwgom kauwen kunnen extra gasvorming geven en zo bijdragen aan een vol gevoel
- obstipatie (verstopping) kan ook een vol gevoel geven. Heeft u last van obstipatie? Bespreek dit dan met uw diëtist

Slechte eetlust

Een verminderde eetlust kan ontstaan door bijvoorbeeld een infectie, vermoeidheid, angst of medicijnen. Wat kunt u doen om uw inname te verbeteren?

- eet en drink vooral waar u het meeste trek in heeft en wat u het minst tegenstaat
- gebruik de hoofdmaaltijd op het dagdeel waarop u zich het beste voelt
- eet iets voordat u naar bed gaat of zet eventueel wat eten op uw nachtkastje
- breng zoveel mogelijk variatie aan in uw voeding. Dit voorkomt dat de voeding gaat tegenstaan. U kunt dit ook doen met het gebruik van kruiden en specerijen
- eet frisse en zachtzure gerechten
- eet rustig en kauw goed

Slijmvorming in mond en keel

Slijmvorming kan optreden na het gebruik van melkproducten. Het is een onschuldige reactie van uw speekselklieren. Het is niet hetzelfde slijm als dat u ophoest, u wordt hier ook niet (extra) benauwd van. Melk(producten) leveren belangrijke voedingsstoffen. Daarom is het belangrijk om deze te blijven gebruiken. Wat kunt u tegen deze slijmvorming doen?

- bij slijmvorming na eten of drinken is het aan te raden om na de maaltijd een slokje water of vruchtensap te drinken
- zure melkproducten als karnemelk, yoghurt en kwark veroorzaken minder slijmvorming in de mond dan (volle) melk

- drink voldoende. Wanneer u onvoldoende drinkt, wordt het slijm taaiër
- zuurtjes en ook kauwgom bevorderen de afgifte van dun speeksel

Droge mond

Het kan zijn dat u last heeft van een droge mond. Dit kan komen door bepaalde medicijnen of aanvullend zuurstof gebruik. Hoe kunt u een droge mond verhelpen?

- kauw het voedsel goed. Neem de tijd om rustig te eten. Goed kauwen zorgt voor meer speeksel in de mond
- drink iets bij iedere hap vast voedsel
- gebruik veel jus of saus bij uw warme maaltijd
- doe smeerbaar of zacht beleg op uw brood zoals leverpastei, smeerkaas, chocoladepasta, salade, roerei
- u kunt brood vervangen door vloeibare producten zoals pap of kwark
- neem af en toe een zuurtje of kauwgom zodat de mond meer speeksel aanmaakt

Vermoeidheid

Het kan zijn dat u te moe bent om te eten, te koken of boodschappen te halen. Hoe kunt u de vermoeidheid verminderen?

- probeer uit te rusten voor het eten
- maak eten klaar dat gemakkelijk te bereiden is. U kunt bijvoorbeeld gebruik maken van kant-en-klaar producten zoals pap, diepvriesmaaltijden of voedingsmiddelen in pot of blik
- kook meerdere porties en vries deze in
- bij veel supermarkten is het mogelijk om de boodschappen online te bestellen en te laten bezorgen
- het is mogelijk om maaltijden van een maaltijdservice te gebruiken zoals 'Tafeltje Dekje'
- vloeibare voeding eet gemakkelijker, omdat u die niet hoeft te kauwen. Vraag hierbij uw diëtist om advies

Gebruikt u zuurstoftherapie? Maak dan ook tijdens het eten gebruik van extra zuurstof. Zo kost het eten u minder moeite.

Aanvullende medische voeding

Mensen met chronische longziekten hebben vaak een extra energiebehoefte van gemiddeld 600 calorieën per dag. Als het u niet lukt om voldoende te eten, dan treedt verlies van spiermassa op. Door dit negatieve effect op de spieren beweegt u minder en wordt het ademen moeilijker. Soms lukt het ondanks eerder beschreven tips niet om voldoende energie en eiwit te gebruiken. Uw diëtist kan dan aanvullende drinkvoeding of een ander dieetpreparaat voorschrijven. Drinkvoeding krijgt u bij longziekten vergoed door de zorgverzekeraar.

Aandacht voor botontkalking

Corticosteroïden (ontstekingsremmers), onder andere Prednison® wordt bij chronische longziekten regelmatig als medicijn voorgeschreven. Één van de bijwerkingen van corticosteroïden is het verhoogde risico op botontkalking door een verandering in de opname van vitamine D en calcium.

De volgende adviezen kunnen helpen botontkalking te voorkomen of te beperken:

- gebruik voldoende calcium: 400-500 ml melk(product), 2-3 glazen en 2 plakken kaas
- gebruik vitamine D suppletie. Het advies is om dagelijks vitamine D supplementen in te nemen van minimaal 10 microgram. Bij een leeftijd >70 jaar is het advies om dit op te hogen naar 20 microgram per dag

Uw vragen

Als u vragen heeft over deze folder of over de adviezen die u heeft gekregen, kunt u contact opnemen met de afdeling diëtetiek. Dat kan op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur:

- locatie Alkmaar

telefoonnummer 072 - 548 3552, e-mailadres: dietetiek-alkmaar@nwz.nl

- locatie Den Helder

telefoonnummer 0223 - 69 6329, e-mailadres: dietetiek-denhelder@nwz.nl

Meer informatie

Op de onderstaande websites vindt u meer informatie over gezonde voeding:

- www.voedingscentrum.nl
- www.nvdietist.nl
- www.astmafonds.nl