

PATIËNTEN INFORMATIE

Voedingsadviezen en COPD

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Patientensticker

Hieronder vindt u adviezen over voeding en COPD (een longziekte waarbij je longen zijn beschadigd).

Klachten bij COPD

De klachten bij COPD zijn afhankelijk van het stadium waarin de aandoening zich bevindt.

- Bij beginnende COPD is er vooral sprake van veel hoesten met daarbij opgeven van slijm en kortademigheid. Deze kortademigheid vindt in eerste instantie alleen plaats bij zware lichamelijke inspanningen.
- Als de COPD zich in een verder gevorderd stadium bevindt, doet de kortademigheid zich bij minder zware inspanningen en uiteindelijk ook in rust voor.

Doordat deze klachten zich vooral 's nachts en in de vroege ochtend voordoen, kan door COPD chronische vermoeidheid ontstaan. Deze klachten kunnen allemaal hun uitwerking hebben op de energiebehoefte en de voedselinname.

COPD en lichaamsgewicht

De BMI is een waarde die aangeeft of u een gezond gewicht heeft. BMI staat voor Body Mass Index en geeft de verhouding weer tussen het lichaamsgewicht en de lichaamslengte. Op de site van het voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl) kan u uw BMI berekenen.

U kunt uw BMI ook zelf berekenen. Deel uw gewicht door uw lengte, en deel de uitkomst nog een keer door uw lengte. Voor mensen met COPD geldt:

- BMI tussen 21 – 30 = goed gewicht;
- BMI onder 21 = te laag gewicht;
- BMI boven de 30 = te hoog gewicht.

Onderzoek geeft aan dat mensen met COPD en een BMI tussen de 21 en 30 minder kans hebben op infecties en een eventuele ziekenhuisopname. Het gewicht geeft ook aan hoe het met de voedingstoestand gaat, een BMI bij mensen met COPD onder de 21 wijst op een slechte voedingstoestand.

Door u iedere week te wegen, kunt u in de gaten houden of uw gewicht veranderd. Het is verstandig om contact op te nemen met een diëtist als bij u COPD heeft en:

- Uw BMI lager is dan 21;
- Uw BMI hoger is dan 30;
- U onbedoeld aankomt;
- U onbedoeld/vanzelf afvalt;
- U overige voeding gerelateerde vragen heeft.

De rol van voeding bij COPD

Voldoende en juiste voeding is belangrijk voor mensen met COPD.

Bij COPD kan er sprake zijn van ondergewicht of onbedoeld afvallen.

Ook kan er sprake zijn van overgewicht of onbedoeld aankomen. Deze mogelijkheden met daarbij de meest voorkomende oorzaken staan hieronder beschreven.

Gewichtsverlies

Als u COPD heeft, heeft uw lichaam behoefte aan extra energie. Deze verhoogde energiebehoefte heeft de volgende oorzaken:

- Een versnelde stofwisseling (door ontstekingen of medicijnen);
- Een verhoogd energieverbruik;
- Een minder efficiënt energieverbruik.

Daarbij kan er bij COPD sprake zijn van een verminderde voedselinname.

Oorzaken hiervoor kunnen zijn:

- Kortademigheid;
- Chronische vermoeidheid;
- Minder lichaamsbeweging;
- Angst;
- Depressie.

Een verhoogde energiebehoefte en verminderde voedselinname zorgen voor een verhoogd risico op afvallen. Gewichtsverlies kan leiden tot afname van de spiermassa en bij doorgaand gewichtsverlies zelfs tot ondergewicht. De afname van spieren vindt plaats bij de ademhalingsspieren maar ook bij de spieren in de armen en benen. Het is daarom dan ook heel belangrijk om op gewicht te blijven.

Overgewicht

Door de klachten van de COPD kan het zijn dat u juist minder energie verbruikt. Kortademigheid en vermoeidheid kunnen ervoor zorgen dat u veel minder beweegt dan voorheen. Daardoor gaat ook uw energiebehoefte naar beneden. Als u in dit geval blijft eten wat u altijd gewend was, komt u aan. Het is belangrijk dat u uw voeding aanpast aan uw behoefte. Daarnaast is het van belang dat u ondanks de vermoeidheid of kortademigheid in beweging blijft. Dit houdt uw conditie en spiermassa op peil en voorkomt het onbedoeld aankomen.

Medicijnen zoals Prednison kunnen ervoor zorgen dat de vetverdeling van uw lichaam verandert, hierdoor kunt u dikker worden in het gezicht en de romp. Ook kan deze medicatie zorgen voor een toename van de eetlust en het vasthouden van vocht.

Voedingsrichtlijnen

Het Voedingscentrum heeft richtlijnen opgesteld die ervoor kunnen zorgen dat u dagelijks voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. De hoeveelheden staan in de onderstaande tabel:

	Vrouwen	Mannen
Gram groente	250	250
Porties fruit	2	2
Bruine of volkoren boterhammen	3-4	6-7
Opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappels	3-4	4
P:orte vlees/vis/kip	1	1
Gram ongezouten noten	15	25
Porties zuivel	3-4	3
Gram kaas	40	40
Gram smeer- en bereidingsvetten	40	65
Liter vocht	1,5-2	1,5-2

Bron: www.voedingscentrum.nl

Eiwitten

Goed eten is voor iedereen belangrijk. Daarmee krijgen we alle energie (kilocalorieën, brandstof voor het lichaam), eiwitten (bouwstenen van het lichaam), vitamines en mineralen binnen die het lichaam nodig heeft.

Mensen met COPD hebben meer eiwitten nodig dan mensen zonder COPD. Eiwitten zijn de bouwstenen voor het lichaam en spelen een belangrijke rol bij de spieropbouw en conditie. Wanneer u te weinig eiwit eet verliest u spiermassa, waardoor uw conditie kan verslechteren.

Producten die veel eiwit bevatten zijn bijvoorbeeld: melkproducten (in het bijzonder kwark), vlees(waren), vis, kaas, eieren, peulvruchten, pinda's en noten.

Herstel na training

Recent onderzoek geeft aanwijzingen dat het gebruik van 10-20 gram eiwit binnen 2 uur na een training de spieropbouw kan bevorderen. U kunt zorgen voor een goede eiwitopname direct na de inspanning door gebruik te maken van eiwitrijke voedingsmiddelen.

Als uw BMI gezond of hoog is, kunt u het beste kiezen voor een product hoog in eiwit en laag in energie (kilocalorieën).

Overzicht voedingsmiddelen met 10-20 gram eiwit, laag in energie (kilocalorieën)

Wat	Eiwit	Kilocalorieën
1 schaaltje (150 ml) magere kwark	15 gram eiwit	90 kcal
2 schaaltjes (300 ml) magere vruchtenyoghurt zonder suiker	10 gram eiwit	110 kcal
3 plakjes magere vleeswaren, bijvoorbeeld kipfilet (45 g)	15 gram eiwit	75 kcal
1 grote beker magere melk of karnemelk melk (300 ml)	10 gram eiwit	96 kcal
1 grote beker halfvolle melk of chocolademelk light (300 ml)	11 gram eiwit	140 kcal
1 gekookt ei met een plakje magere vleeswaren, zoals rookvlees of rauwe ham	12 gram eiwit	100 kcal
1 zoute of zure haring (75 g)	13 gram eiwit	150 kcal
4 blokjes 30+ kaas (40 g)	10 gram eiwit	116 kcal

4 blokjes kaas 45+ (40 g)	10 gram eiwit	140 kcal
2 schaaltes (300 ml) vla zonder toegevoegd suiker, bijvoorbeeld Optimel of Linessa	10 gram eiwit	150 kcal
Kant-en-klaar producten uit supermarkt met extra eiwit, zoals: <ul style="list-style-type: none"> - Breaker high proteïne, zonder toegevoegd suiker - Proteïne toetje (Melkunie) 	11 gram eiwit 16-20 gr eiwit	110 kcal 120- 140 kcal

Als uw BMI laag is, kunt u het beste kiezen voor een product hoog in eiwit en hoog in energie.

Overzicht voedingsmiddelen met 10-20 gram eiwit, hoog in energie (kilocalorieën).

Wat	Eiwit	Kilocalorieën
3 eetlepels noten/pinda's (60 g)	15 gram eiwit	380 kcal
1 schaalte (150 ml) volle vruchtenkwark	10 gram eiwit	240 kcal
6 blokjes kaas (60 g)	14 gram eiwit	215 kcal
Omelet van 2 eieren	14 gram eiwit	220 kcal
1 gehaktbal (100 g)	20 gram eiwit	270 kcal
1 grote beker (300 ml) volle chocolademelk	11 gram eiwit	265 kcal
1 snee brood met 50 gram zalm of makreel	15 gram eiwit	200 kcal
2 schaaltes (300 ml) pap of vla	10 gram eiwit	300 kcal

Kant-en-klaar producten uit supermarkt met extra eiwit, zoals:		
– Breaker high proteïne	12 gram eiwit	170 kcal
– Protino	14 gram eiwit	255 kcal
– Milkshake van Melkunie	11 gram eiwit	185 kcal
– Proteïne toetje (Melkunie)	16-20 gr eiwit	120 - 140 kcal

Meer informatie over voedingswaarden kunt u terugvinden op het etiket van producten of op mijn.voedingscentrum.nl/nl/caloriechecker/.

Calcium en vitamine D

Mensen met COPD hebben een verhoogd risico op botontkalking wat de kans op botbreuken verhoogd. Dit komt onder andere door het gebruik van bepaalde medicijnen. Ook een verminderde lichamelijke activiteit verhoogt de kans op botontkalking.

Medicijnen zoals corticosteroïden (bijvoorbeeld Prednison) zorgen er voor dat er minder calcium wordt opgenomen in de darmen. Na verloop van tijd ontstaat daardoor een calciumtekort. Iedere dag wordt er bot afgebroken en nieuw bot aangemaakt, bij het gebruik van het medicijn Prednison wordt het bot minder goed aangemaakt. Verder is eiwitafbraak een eigenschap van Prednison, wat er op zijn beurt weer voor zorgt dat het bot ontkalkt. Een combinatie van deze werkingen zorgen voor minder sterke botten of botontkalking (osteoporose). Om dit proces tegen te gaan, is het heel belangrijk dat uw voeding voldoende calcium bevat.

Om voldoende calcium binnen te krijgen is het belangrijk om, naast een gevarieerde voeding, 500 tot 650 ml melkproducten (bijvoorbeeld melk, vla, yoghurt, enzovoorts.) te gebruiken. Ook kaas is een goede bron van calcium.

Naast calcium is ook vitamine D belangrijk. Vitamine D is nodig om calcium in het lichaam op te nemen. De grootste vitamine D bron is de zon, daarom is het belangrijk om voldoende buiten te zijn wanneer de zon schijnt. Daarnaast zorgt afwisselende voeding met voldoende halvarine, margarine en bak- en braadproducten en vis ervoor dat u vitamine D binnenkrijgt. Toch kan het zijn dat er een vitamine D tekort ontstaat. Als u botontkalking heeft door medicijngebruik of ouder bent dan 70 jaar wordt aangeraden om dagelijks een vitamine D supplement van 20 microgram (mcg) te gebruiken. Ook wordt vrouwen van 50-69 jaar aangeraden om 10 microgram vitamine D te gebruiken.

Praktische tips

Bij slijmvorming in de mond

- Het slijm dat u van melkproducten krijgt, is een ander soort slijm dan het slijm dat u op hoest. Eigenlijk is het helemaal geen slijm, maar speeksel dat slijmerig aanvoelt. Het slijmerige speeksel dat u van melkproducten krijgt, kunt u laten verdwijnen door na het drinken van melkproducten een slokje (koolzuurhoudend) water, vruchtensap, frisdrank of thee te nemen.
- Zure melkproducten zoals karnemelk, yoghurt en zure room zorgen voor minder slijmerig speeksel dan melk.

Bij een droge mond

- Goed kauwen stimuleert de speekselproductie.
- Neem bij elke hap een slokje drinken.
- Houd altijd iets te drinken bij de hand.
- Gebruik veel jus, saus of appelmoes om uw warme maaltijd smeuijger te maken.
- Beleg uw boterhammen met een smeerbaar, zacht beleg.
- Zuig op een zuurtje of pepermintje. Kauwgom kan de speekselproductie stimuleren.

Bronvermelding

- Dieetbehandelingsrichtlijn COPD; Elsevier gezondheidszorg
- www.voedingscentrum.nl

Gemaakt in samenwerking met het landelijk netwerk COPD diëtisten en het regio netwerk COPD diëtisten (regio Rotterdam en omstreken).



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

