

Voeding bij COPD

Inleiding	2
Goed gewicht	2
Goede voeding	3
Afvallen is niet gewenst?	5
Eiwitten	6
Tips bij klachten	7
Tips voor voldoende energie inname	10
Tips voor voldoende eiwit inname	11
Dieetpreparaten	12
Tot slot	12

Inleiding

Bij COPD is het belangrijk om niet alleen te kijken naar de longfunctie, maar ook naar de algehele lichamelijke conditie. Een goede voedingstoestand en een goede lichamelijke conditie kunnen deze klachten verminderen. In deze folder kunt u nalezen waarom goede voeding bij COPD belangrijk is. Verder geeft de folder praktische tips over hoe u met verschillende klachten rondom voeding om kunt gaan.

Goed gewicht

Een gezond lichaamsgewicht is voor mensen met COPD heel belangrijk. Net zo belangrijk is het om in een goede lichamelijke conditie te blijven.

2

Ongewenst gewichtsverlies komt bij longpatiënten geregeld voor. Ook als u goed eet. U verbruikt extra energie vanwege uw longziekte. Gewichtsverlies betekent verlies van vetmassa én verlies van spiermassa. U verliest de kracht in uw arm- en beenspieren en in uw ademhalingspijpen. Een slechte voedingstoestand wordt ook wel ondervoeding genoemd. Ademhalen gaat hierdoor nóg moeilijker en u wordt relatief sneller moe. Als u gewicht verliest, kan dit bovendien uw weerstand verminderen. Dit betekent dat u eerder vatbaar bent voor andere ziektes.

Het is aan te bevelen één keer per week uw gewicht te bepalen om zo uw gewichtsverloop goed in de gaten te kunnen houden.

Ook overgewicht kan een probleem zijn. Als u te zwaar bent, moet u zich bij alles wat u doet meer inspannen dan andere mensen. Hierdoor raakt u sneller buiten adem. Het overgewicht zorgt ervoor dat u het eerder benauid krijgt.

Wanneer u gewicht wilt verliezen moet dit wel op een verantwoorde manier gebeuren en moet dit niet ten koste gaan van uw spiermassa. U kunt hierbij de diëtist vragen om goede begeleiding.

Goede voeding

Gezond eten en drinken betekent vooral gevarieerd eten. Alleen dan krijgt u allerlei verschillende voedingsstoffen binnen. En al die verschillende stoffen hebben hun eigen taak.

Wat doen de voedingsstoffen voor u?

- Koolhydraten (zetmeel en suiker): geven energie
- Vetten: zorgen voor energie en bouwstoffen
- Eiwitten: zorgen voor de opbouw en het behoud van de spiermassa
- Vitamines en mineralen: zorgen voor algeheel functioneren van het lichaam en voor de opbouw van weefsel
- Vocht: zorgt voor het transport in het lichaam

In de volgende tabel ziet u hoeveel voedingsmiddelen die een gezonde man/vrouw van 60 jaar gemiddeld dagelijks nodig heeft. Op www.voedingscentrum.nl kunt u per geslacht en leeftijd de aanbevolen dagelijkse en wekelijkse hoeveelheden vinden.

Voedsel	ADH* man 60 jaar	ADH vrouw 60 jaar
Groenten	250 gram	250 gram
Fruit	2 stuks	2 stuks
Brood (bruin of volkoren) en -ontbijtgranen	210 gram (6 snee)	140 gram (4 snee)

Aardappelen/ graanproducten volkoren	200 gram of 4 opscheplepels	150 gram of 3 opscheplepels
Zuivel of zuivelalternatieven	400 gram	500 gram
Kaas	20 gram	20 gram
Noten (ongezouten)	30 gram	30 gram
Smeer- en bereidingsvetten	50 gram	40 gram
Vocht	1,5-2 liter	1,5-2 liter

4

Voedsel	AWH** man 60 jaar	AWH vrouw 60 jaar
Peulvruchten, tofu en tempé	250 gram of 5 opscheplepels	250 gram of 5 opscheplepels
Vis	100 gram	100 gram
Eieren	4 eieren	3 eieren
Vlees	300 gram (maximaal 100 gram rood vlees)	300 gram (maximaal 100 gram rood vlees)

* Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid

** Aanbevolen wekelijkse hoeveelheid

Afvallen is niet gewenst?

Als u COPD heeft, is onbedoeld afvallen niet gewenst. Onbedoeld afvallen is eigenlijk wanneer u afvalt, zonder dat u hier iets voor moet doen. U verliest dus gewicht zonder dat u bent gaan letten op uw voeding of uw bewegingspatroon.

Er wordt gesproken van onbedoeld afvallen wanneer uw gewicht binnen één maand meer dan 5% gedaald is of binnen 6 maanden meer dan 10% gedaald is. Als voorbeeld betekent dit voor iemand die voorheen 80 kg woog, meer dan 4 kg onbedoeld binnen een maand is afgevallen. Of meer dan 8 kg onbedoeld in het laatste halfjaar is afgevallen.

Bij onbedoeld gewichtsverlies betekent het dat het lichaam dus meer energie en eiwitten nodig heeft. Het gewicht dat het lichaam verliest is echter niet alleen vetmassa, maar vooral spiermassa. Wanneer u onbedoeld gewicht verliest, verliest u dus in feite spiermassa.

Wanneer u overgewicht heeft, kunt u alsnog onbedoeld gewicht verliezen. Het effect hiervan is hetzelfde. U kunt zelfs blij zijn met het gewichtsverlies. Belangrijk om hierbij te onthouden dat dit dus niet alleen vetmassa is, maar ook spiermassa. Op lange termijn kan dit resulteren in een verminderde conditie en vermoeidheid. Ook kan een verminderde spiermassa leiden tot een langer herstel bij ziekte.

Bij onbedoeld gewichtsverlies is het daarom belangrijk om verder gewichtsverlies te voorkomen en stabiel gewicht na te streven. Bespreek met uw diëtist uw eigen doelen of streefgewicht.

Eiwitten

Bij COPD heeft het lichaam extra eiwitten nodig. Eiwit is een bestanddeel in de voeding dat nodig is voor de opbouw en in stand houden van de spieren. Ook is het belangrijk voor herstel bij wonden. Wanneer het lichaam dit niet uit de voeding kan halen omdat er te weinig gegeten wordt, haalt het lichaam dit uit de spiermassa. Hierbij kan ongewenst gewichtsverlies optreden wat kan leiden tot een verminderde conditie en vermoeidheid. Om dit te voorkomen is het belangrijk om voldoende eiwitten binnen te krijgen in de voeding. Hoeveel eiwitten iemand nodig heeft, is afhankelijk van de lengte, het gewicht en het activiteitenpatroon. Let op als u een nierprobleem heeft, overleg hierbij altijd met een arts/diëtist.

Bij ziekte kan een goede energie- en eiwitinname helpen tot een voorspoedig herstel.

6

Eiwitbronnen

Er zijn veel verschillende producten waar eiwitten in zitten. Denk hierbij aan de hartige producten zoals vleeswaren, kaas, vlees, vis en eieren. Maar ook zuivelproducten zijn een bron van eiwitten.

Voorbeelden van zuivelproducten zijn, melk, karnemelk, yoghurt, kwark, pap en vla. Hierbij zit in de ongezoete magere variant vaak de meeste eiwitten. Peulvruchten en noten zijn ook een bron van eiwitten. Op pagina 6 zijn voorbeelden van producten met bijbehorende eiwitten te vinden.

Eiwitbehoefte

Gezonde volwassenen tussen de 18 – 64 jaar hebben gemiddeld 0,8 gram eiwit per kg lichaamsgewicht nodig. Gezonde ouderen, boven de 65 jaar, hebben gemiddeld 1,0 gram eiwit per kg lichaamsgewicht nodig. Bij mensen met COPD is de behoefte hoger, namelijk 1,2-1,5 gram per kg lichaamsgewicht. Er zijn uitzonderingen op deze regel, bijvoorbeeld bij een BMI lager dan 20 en BMI hoger dan 30. U kunt uw eiwitbehoefte schatten op de volgende website:

Voeding&Beweging.nu. De diëtist kan uw eiwitbehoefte nauwkeuriger berekenen door gebruik te maken van een spiermassameting. Vraag hiernaar bij uw diëtist.

Zoals met uw diëtist besproken is uw gemiddelde **eiwitbehoefte per dag** gram eiwit.

Tips bij klachten

Het kan voor u moeilijk zijn om goed te eten. Door bijvoorbeeld kortademigheid, vermoeidheid, slechte eetlust en/of door slijmvorming in de mond. Toch is het belangrijk om elke dag voldoende te eten om ongewenst gewichtsverlies te voorkomen. Wellicht dat de volgende tips u daarbij kunnen helpen.

Bij kortademigheid en/of vermoeidheid

- Rust voor het eten
- Neem uw medicatie op de juiste tijd en op de juiste wijze in
- Krijgt u zuurstof toegediend, ga hier dan tijdens de maaltijd mee door
- Eet vaker kleinere porties
- Neem de tijd om te eten en te drinken
- Gebruik een goede houding en ademhalingstechniek onder het eten

- Eet langzaam en kauw goed. Slik een hap in één keer door en haal diep adem voordat u een volgende hap neemt
- Eet voedsel dat makkelijk te kauwen is. Zacht voedsel is makkelijker te eten omdat er minder gekauwd hoeft te worden
- Maak eenvoudig te bereiden maaltijden
- Als u te moe bent om eten klaar te maken kunt u gebruik maken van bepaalde maaltijdvoorzieningen, bij voorbeeld 'Tafeltje Dekje', 'Smaak' of 'Uitgekookt'

Bij slechte eetlust

- Eet maaltijden die er smakelijk uitzien en lekker ruiken en zorg voor voldoende variatie
- Gebruik de hoofdmaaltijden op momenten van de dag waarop u zich het beste voelt
- Drink een half uur voor de maaltijd een beetje bouillon, dit werkt eetlustopwekkend
- Neem geen soep vooraf, dit beperkt de inname van de hoofdmaaltijd
- Verdeel de maaltijden regelmatig over de dag, bijvoorbeeld drie hoofdmaaltijden en een paar keer een tussendoortje
- Samen met anderen eten is vaak gezellig en dat kan het makkelijker maken om wat meer te eten

Bij een droge mond

- Gebruik een gel of spray om de speekselproductie te stimuleren/ vervangen (zie onderstaande tips)
- Gebruik geen tandpasta met natriumlaurylsulfaat, maar met menthol
- Neem altijd iets te drinken bij het eten
- Maak uw voedsel iets vochtig met jus of een vruchtenmoes, zoals appelmoes

- Eet geregeld fris zuur fruit, zoals een ananas of kiwi. In ananas zit een enzym welke de mond schoonmaakt
- Eet geregeld stukjes tomaat, komkommer en schijfjes appel
- Zuig op kleine ijsblokjes
- Kauw geregeld op suikervrije kauwgom
- Drink light frisdrank met koolzuur om de speekselproductie te stimuleren
- Gebruik geen tabak of alcohol, want die drogen de mond uit
- Drink geen cafeïne houdende dranken zoals koffie, thee en bepaalde soorten frisdrank, want die drogen de mond ook uit
- Beleg uw boterhammen met smeerbaar en zacht beleg.
- Indien brood niet lukt, neem extra zuivelproducten

Gels:

- Dentaïd Xeros Gel (te verkrijgen bij apotheken, DA en bij een aantal Etos-drogisterijen en op www.bol.com)
- Biotène oral balance gel (te verkrijgen bij apotheken, drogisterijen en op www.bol.com)

Sprays:

- dentaïd Xeros spray (te verkrijgen bij DA en op www.bol.com)
- Multi Oral Spray (te verkrijgen bij Etos en apotheken)
- Gum Hydral bevochtigingsspray (te verkrijgen bij apotheken, Etos, DA en op www.bol.com)

Bij slijmvorming in de mond

Sommige voedingsmiddelen geven een plakkerig gevoel in uw mond. Dit slijm is niet hetzelfde slijm als wordt geproduceerd door de luchtwegen. U kunt het volgende doen aan deze slijmvorming:

- Spoel uw mond na het eten of neem onder het eten geregeld een slokje water

- Geef de voorkeur aan zure (melk)producten: karnemelk, yoghurt en zure room. Deze producten veroorzaken minder slijmvorming dan zoete melkproducten
- Let op dat u niet de melkproducten weglaat uit uw dagelijkse voeding

Bij snelle verzadiging (vol gevoel)

Waardoor een opgeblazen gevoel veroorzaakt wordt, is vaak niet duidelijk. Mogelijke oorzaken zijn kortademigheid tijdens het eten, gehaast eten, weinig lichaamsbeweging en gasvormende voedingsmiddelen. U kunt het volgende doen om een snelle verzadiging te voorkomen:

- Eet langzaam, kauw goed. Neem de tijd om de maaltijd te gebruiken.
- Vermijd eventueel het gebruik van gasvormende voedingsmiddelen (zoals bijvoorbeeld uien, spruitjes, koolsoorten, koolzuurhoudende dranken en / of bier).

10

Tips voor voldoende energie inname

- Tussendoor iets extra's gebruiken zoals een toetje, cracker met beleg, krentenbrood, ontbijtkoek, haring, kaasblokjes, stukjes worst of een handje noten
- Beleg op brood variëren, gebruik bijvoorbeeld pindakaas, gebakken ei, visje, slaatje of ragout
- Beleg uw boterhammen met dubbel beleg
- Eet in plaats van brood bijvoorbeeld pap met suiker.
- Voeg ongeklote room of slagroom toe aan bijvoorbeeld vla, pap, melk, karnemelk, yoghurt, sauzen, soepen of aardappelpuree
- Voeg een klontje boter of margarine toe aan bijvoorbeeld pap, aardappelpuree, groente, soep, jus of sauzen
-

Voeg suiker of honing toe aan gerechten zoals pap, vla, yoghurt, pudding, thee en koffie

- Wanneer u dorst hebt, neem dan dranken die calorieën bevatten zoals, melk, karnemelk, yoghurt dranken of vruchtensappen

Tips voor voldoende eiwit inname

- Hartig beleg zoals kaas en vleeswaren bevat veel eiwitten. Beleg hier uw boterham/cracker/beschuif royaal mee. U kunt hierbij ook denken aan bijvoorbeeld uw boterham/cracker/beschuif dubbel beleggen
- In het hartig beleg zit de meeste eiwitten. Wanneer het niet lukt om de boterham op te eten, probeer dan in ieder geval uw beleg op te eten uit het vuistje. Of neem een toetje/pap bij uw maaltijd
- Bij de warme maaltijd zitten de meeste eiwitten in het vlees/vis en in het zuiveltoetje. Wanneer u verminderde eetlust heeft, probeer dan eerst uw vlees/vis te eten en het toetje. Wanneer uw eetlust weer toeneemt, zijn de aardappelen en de groenten uiteraard ook van belang
- Spreid het eten goed over de dag. Zes keer een kleine maaltijd wordt vaak beter door het lichaam verdragen dan drie grote maaltijden
- Neem drinken/vocht met inhoud. Water, koffie of thee is goed voor de totale hoeveelheid vocht, maar zitten verder geen voedingsstoffen en eiwitten in. Probeer daarom vaker melk of karnemelk te drinken. Wanneer u dit niet lekker vindt zijn bijvoorbeeld yoghurt drink of chocolademelk ook een goede optie
- Neem als tussendoortje iets met eiwitten. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een schaaltje yoghurt of kwark, een handje ongezoeten noten, blokjes kaas of een paar plakjes vleeswaren

Dieetpreparaten

Als het met genoemde suggesties onvoldoende lukt om het gewicht op peil te houden, kan er soms ook gebruik worden gemaakt van speciale drinkvoeding. Deze drank bevat veel energie, eiwitten en daarnaast ook vitaminen en mineralen. Overleg met uw diëtist of het gebruik hiervan in uw geval nuttig is.

Tot slot

De afdeling Diëtetiek is voor meer informatie te bereiken op telefoonnummer (0512) 588 642.

Maandag t/m vrijdag 09.00 - 09.45 uur en 13.30 - 14.00 uur

E-mail: dietetiek@nijsmellinghe.nl