Voedingsadvies bij levercirrose

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

albert schweitzer

Inleiding

In deze folder leest u meer over voedingsadviezen bij levercirrose. Er wordt uitgelegd met welke voedingsstoffen u rekening moet houden en waarom. Ook worden er voorbeelden gegeven van voedingsmiddelen met deze voedingstoffen. Uw diëtist geeft u verder advies op maat.

Wat is levercirrose?

Bij levercirrose is er een ernstige verlittekening van de lever. Dit ontstaat doordat levercellen ontstoken raken. Uiteindelijk raken ze beschadigd. Vervolgens sterven deze cellen af. Ze worden vervangen door littekenweefsel. Dit littekenweefsel is weefsel dat eigenlijk niets kan doen. Daardoor verliest de lever langzaam zijn werking. Dit is afhankelijk van hoe ernstig de levercirrose is.

Gevolgen
Mensen met levercirrose hebben een verhoogde kans op het krijgen van ondervoeding. Dit komt doordat de meeste mensen minder gaan eten door klachten als:

- Verminderde eetlust.
- Vol gevoel.
- Buikpijn.
- Vermoeidheid.

Daarnaast heeft uw lichaam een verhoogde behoefte aan energie en eiwit.

Voedingsadvies

De voedingsadviezen kunnen voorkomen dat u ondervoed raakt. Ook zijn de adviezen bedoeld om klachten en complicaties te verminderen of te voorkomen. Soms zijn extra voedingsadviezen nodig als u bepaalde medicijnen gebruikt.

Wat heeft u per dag nodig?
De behoefte aan voedingsstoffen is per persoon verschillend. Dit hangt namelijk af van uw:

- Geslacht.
- Leeftijd.
- Gewicht.
- Dagelijkse activiteiten.

Iemand met een lichamelijk zware baan gebruikt meer energie dan iemand met een kantoorbaan. Daarnaast heeft een langer persoon ook meer energie nodig dan iemand die wat kleiner is. Uw diëtist vertelt u wat ú nodig heeft.

Alcohol
Alcohol is een giftige stof. Bij het afbreken van alcohol door de lever ontstaan schadelijke stoffen die de levercellen beschadigen.

Advies
U moet helemaal stoppen met de alcohol. Alleen dan kunt u verdere beschadiging van uw lever voorkomen.

Een gezonde en regelmatige voeding
Om voldoende voedingstoffen binnen te krijgen is het belangrijk dat u gevarieerd en regelmatig eet.

Uw lever zorgt ervoor dat het lichaam voldoende energie opslaat in de vorm van suiker (koolhydraten). Ook wanneer u een langere tijd niet eet. Bijvoorbeeld als u slaapt. Bij levercirrose kan de lever deze suikers niet opslaan. Hierdoor ontstaat er na 8 tot 10 uur niet eten een tekort. Uw spieren worden dan als energiebron verbruik. Daardoor gaat uw conditie achteruit.
We raden u daarom aan om 3 hoofmaaltijden per dag te nemen. Ook neemt u tussendoortjes. Daarbij is het erg belangrijk om een kleine maaltijd/ tussendoortje te nemen vlak voordat u gaat slapen. Dit is de 'avondsnack'.

Naast een avondsnack is het belangrijk dat u direct als u wakker wordt een stevig ontbijt neemt. Dan wordt de periode dat u niet eet zo klein mogelijk.

Voorbeelden voor een avondsnack zijn:

	Koolhydraten (g)	**Eiwit (g)**
2 sneden brood met hartig beleg en beker chocolademelk (200 ml)	54	19
1 grote eierkoek en beker chocolademelk (150 ml)	52	9
150 gram halfvolle vruchtenkwark en 1 banaan	52	9
200 gram vanillevla met 40 gram muesli of cruesli	50	9
Havermoutpap van 250 ml melk en 50 gram brinta en 20 gram rozijnen	57	16
Fruitbiscuit of melkbiscuit (bijvoorbeeld: liga of sultana) en beker chocolademelk (200 ml)	50	10

Advies
Neem voor het slapen altijd een avondsnack. Ontbijt direct als u wakker wordt.

Ook als u diabetes (suikerziekte) heeft, is de avondsnack belangrijk. Overleg met uw diëtist en/of diabetesverpleegkundige over een goede avond-snack en de medicijnen voor de diabetes.

Spierkracht en conditie
Bij levercirrose is er vaak een energietekort. Hierdoor worden eiwitten uit de spieren gebruikt als energiebron. Ook worden eiwitten minder goed opgenomen. Dit is omdat de lever maar een kleine hoeveelheid tegelijk kan verwerken. Hierdoor ontstaat spierafbraak. Dit heeft als gevolg:

- Beweging en de dagelijkse activiteiten kosten meer energie.
- Uw conditie gaat achteruit.
- Mogelijk verliest u gewicht.

Het is daarom belangrijk om bij levercirrose extra eiwitten te nemen. Eiwit is nodig voor de opbouw van veel soorten weefsels, zoals spieren, organen en het zenuwstelsel.

Waar zitten eiwitten in?
Eiwitten zitten voornamelijk in dierlijke producten zoals vlees, vis, kip, vleeswaren, ei, kaas en melk(producten). Verder zitten eiwitten in peulvruchten (zoals bonen en erwten), sojaproducten, vleesvervangers en pinda's en noten. Het zit in mindere mate in: graanproducten, aardappelen, groente en fruit.

Advies
De hoeveelheid eiwit die u per dag nodig heeft, is afhankelijk van uw gewicht en de ernst van de levercirrose. De diëtist berekent de hoeveelheid die u nodig heeft.

Om uw eiwitinname te verhogen, kunt u het volgende doen:

- Gebruik eiwitrijke producten bij de maaltijden en bij tussendoortjes.
- Voorbeelden van **zoete** eiwitrijke producten zijn: melk, yoghurt, kwark, vla, chocolademelk, pudding, milkshake, yoghurtdrank. Vooral magere kwark en Skyr (IJslande yoghurt) bevatten veel eiwit.
- Voorbeelden van **hartige** eiwitrijke producten zijn: blokjes kaas, stukjes worst, handje noten of pinda's, toastjes met paté, vlees- of vissalade of kaas.
- Gebruik dubbel hartig beleg op de boterham. Bijvoorbeeld kaas, vleeswaren, pindakaas of ei.
- Neem een ruime hoeveelheid vlees, vis of kip bij de warme maaltijd.
- Neem na de warme maaltijd een toetje.
- Voeg eens geraspte kaas of een scheutje (kook)room toe aan bijvoorbeeld groenten, aardappelen, soep of pastagerechten.

In deze tabel ziet u hoeveel eiwit er in welk voedingsmiddel zit:

	Eenheid	**Inhoud**	**Eiwit (g)**
Brood	Snee	35 g	3
Cracker/beschuit	Stuk	10 g	1
Pindakaas	Voor één snee	20 g	4
Zoet broodbeleg	Voor één snee	20 g	0
Kaas	Voor één snee	20 g	5
Vleeswaren	Voor één snee	20 g	4

Vlees	1 portie	100 g	20
Vis	1 portie	100 g	18
Kwark	Schaaltje	150 ml	15
Yoghurt	Schaaltje	150 ml	6
Melk	Beker	250 ml	9
Noten en pinda's	Eetlepel	20 g	5
Ei	Stuk	50 g	7
Bonen (bruine/witte)	Lepel	60 g	5

Beweging

Naast het eten van voldoende eiwit, is het ook belangrijk dat u genoeg beweegt. Hierdoor behoudt u zoveel mogelijk spiermassa. U bouwt ook spiermassa op.
We raden u aan om minstens 30 minuten per dag te bewegen. Bijvoorbeeld wandelen, fietsen, traplopen of andere manieren van bewegen die u leuk vindt.
Daarnaast kunt u naar een fysiotherapeut gaan om onder begeleiding eventueel voorzichtig krachttraining te gaan doen.

Advies
Beweeg minstens 30 minuten per dag. Neem hierna een eiwitrijke maaltijd of tussendoortje.

Vermoeidheid

Als u moe bent, heeft u misschien geen zin om zelf voor de maaltijden te zorgen. Dan kunt u:

- Uw boodschappen te laten bezorgen. Bij vele supermarkten is dit mogelijk tegen een kleine vergoeding.
- Gebruik te maken van een maaltijdenservice zoals Apetito of Uitgekookt.

Deze maaltijden moet u vaak nog wel zelf opwarmen. Geef het aan hen door als u een zoutbeperking heeft!
- Het kan ook zijn dat het eten zelf u te veel energie kost. U kunt dan uw maaltijden vloeibaar maken. Uw diëtist kan u hierover adviseren.

Voorbeeld dagmenu

Hierna leest u een voorbeeld van een dagmenu waarin de voedingsadviezen voor levercirrose (zonder complicaties) zijn verwerkt.

Ontbijt (direct na het opstaan)
- 2-3 sneetjes bruin/volkoren brood met halvarine.
- Beleg: hartig beleg, zoals kaas, vleeswaren, vis, ei of pindakaas/notenpasta.
- 1 glas melk/karnemelk.

Tussendoor
- 1 portie fruit.
- Eén handje pinda's/noten (gebrand, ongebrand of geroosterd).
- Glas water.

Lunch
- 3-4 sneetjes bruin/volkoren brood met halvarine.
- Beleg: hartig beleg, zoals kaas, vleeswaren, vis, ei of pindakaas/notenpasta.
- 1 glas melk/karnemelk.

Tussendoor
- 1 portie fruit.
- 3 blokjes kaas/plakjes worst.
- Water/thee/koffie.

Warme maaltijd
- 100 g vlees/vis/kip/vleesvervanger.
- 5 opscheplepels groente.
- 4-5 kleine aardappels/opscheplepels rijst of pasta.
- Schaaltje kwark.

Avondsnack (vlak voor het slapen)
- Thee of koffie.
- Schaaltje havermoutpap van 250 ml halfvolle melk en 50 gram brinta en 20 gram rozijnen.

Adviezen bij complicaties

Bij levercirrose kunnen complicaties ontstaan zoals:
- Ophoping van vocht in de buikholte (ascites).
- Klachten van traagheid of verwardheid door opstapeling van gifstoffen in het bloed (hepatische encefalopathie).

Bij deze complicaties horen aangepaste voedingsadviezen.

Ascites
Door de levercirrose stroomt het bloed minder goed door de lever. Hierdoor kan een verhoogde bloeddruk ontstaan in onder andere de poortader. Dit is de ader die vanaf de maag en darmen direct naar de lever loopt.
Door de verhoogde druk kan er vocht vanuit het bloedvat in de buikholte terecht komen. Dit wordt *ascites* genoemd.

Op het moment dat ascites ontstaat, schijft uw arts u waarschijnlijk plasmedicatie voor. Dit is afhankelijk van de ernst van de ascites. De plasmedicatie zorgt ervoor dat u een deel van dit vocht uitplast. Daarbij is het belangrijk dat u een zoutbeperkt dieet volgt.

Zoutbeperking
Zout houdt vocht vast in het lichaam. Door minder hiervan te gebruiken, houdt het lichaam minder vocht vast.
Het meeste zout krijgt u binnen door het toevoegen van zout bij het klaarmaken van uw eten én doordat fabrikanten zout toevoegen aan voedingsmiddelen.

Belangrijke adviezen bij een zoutbeperking:

- Voeg geen zout toe tijdens het koken.
- Gebruik geen kant-en klaarmaaltijden uit de koeling of de diepvries.
- Gebruik smaakmakers zonder zout. Bijvoorbeeld: losse kruiden zoals peper, nootmuskaat, paprikapoeder of bak een uitje, knoflook op paprika mee. Ook kunt u kruidenmengsels zonder zout gebruiken. U herkent deze producten aan de vermelding: ‘geen zout toegevoegd’, ‘ongezoute’, ‘bereid zonder zout’ of ‘zonder toevoeging van zout’. Dit staat vaak in een blauw vak op de verpakking. Voorbeelden: kruidenmengsels van Verstegen of Silvo, losalt ketjap manis (sojasaus), bouillonblokjes en mosterd zonder zout van Damhert.

In het begin moet u wennen aan de smaak van eten zonder zout. Dit lukt het best door gewoon geen zout of zoute smaakmakers te gebruiken. Dit kan wel 6 weken duren.

Vochtbeperking
Soms is het nodig om naast de zoutbeperking ook een vochtbeperkt dieet te volgen. Als dit bij u nodig is, hoort u dat van uw behandelend arts.

Praktische tips:
- Kauw goed en eet rustig. Hierdoor krijgt u meer speeksel in uw mond en wordt het voedsel minder droog.
- Gebruik kleine glaasjes en kopjes.
- Houd rekening met vocht dat nodig is voor het innemen van medicijnen. U kunt u medicijnen ook innemen met een lepel vla of pap. Dat bevat minder vocht dan een glas water.
- Zuig op een zuurtje of pepermuntje, of kauw op kauwgom. Dit zorgt voor meer speeksel.

Vol gevoel
Door het vocht in de buik kunt u ook sneller een vol gevoel hebben of minder eetlust hebben. Hierdoor kan het zijn dat u onvoldoende voedingsstoffen binnenkrijgt.

De volgende adviezen kunnen u hierbij helpen:
- Verdeel uw maaltijden over de dag. Neem liever zes of meer kleine maaltijden in plaats van drie grote maaltijden.
- Schep uw bord niet te vol. Een grote hoeveelheid eten kan snel tegenstaan.
- Eet het nagerecht een uur na de maaltijd. Hierdoor wordt de voeding beter over de dag verdeeld.
- Neem de tijd voor de maaltijden (minimaal een half uur).
- Kauw het eten goed.

- Breng zoveel mogelijk variatie in uw voeding aan. Dit voorkomt dat het eten u gaat tegenstaan.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Belt u dan gerust uw diëtist. Uitsluitend voor het maken of wijzigen van poliklinische afspraken belt u naar tel. (078) 652 33 97 (op maandagochtend, dinsdagochtend en donderdagochtend).

Meer informatie
Voor meer informatie over levercirrose, kunt u terecht op de website van het Maag Lever Darm fonds:

MDL Fonds
www.mldfonds.nl
Tel. (033) 752 35 00, bereikbaar op maandag t/m donderdag tussen 10.00-12.00 uur

Geef hier uw mening over deze folder: *www.asz.nl/foldertest/*

Albert Schweitzer ziekenhuis
oktober 2026
pavo 1464