

COPD en voeding

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

**albert
schweitzer**

Inleiding

In deze folder leest u meer over de rol van voeding bij COPD. De diëtist kan u zo nodig specifieke informatie geven over ondervoeding of overgewicht bij COPD.

Wat is COPD?

De afkorting COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease. Dit is een verzamelnaam voor chronische bronchitis en longaandoeningen. Deze longaandoeningen zijn blijvend. Ze veroorzaken verschillende klachten zoals kortademigheid, vermoeidheid en chronisch hoesten met opgeven van slijm. De klachten kunnen uw energiebehoefte en voedselinname beïnvloeden, waardoor uw lichaamsgewicht kan veranderen.

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.

Als u COPD heeft is er sprake van een goed gewicht als uw BMI tussen de 21 en 30 ligt. Een goed lichaamsgewicht werkt beschermend tegen ernstige en steeds terugkerende infecties. Door u maandelijks te wegen kunt u in de gaten houden of uw gewicht stabiel blijft.

Het is verstandig om een diëtist te raadplegen als:

- Uw BMI lager is dan 21 of hoger dan 30.
- U onbedoeld aankomt of afvalt.
- U een trainingsprogramma bij de fysiotherapeut gaat volgen.
- U andere vragen over voeding heeft.

Op de website van het voedingscentrum

(www.voedingscentrum.nl) kunt u uw BMI laten berekenen.

De rol van voeding bij COPD

Doordat u COPD heeft, verbruikt uw lichaam extra energie. Dit komt doordat uw lichaam 'vecht' tegen ontstekingen in uw longen en doordat ademen meer moeite kost. Maar als eten vermoeidheid en benauwdheid veroorzaakt, is het moeilijk om voldoende binnen te krijgen. Daardoor heeft één op de vier mensen met COPD last van ondergewicht. Ook overgewicht komt voor.

Richtlijnen goede voeding

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

Voedings- middelen	<i>Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid per leeftijdsgroep</i>		
	19 - 50 jaar	51 - 69 jaar	70 jaar en ouder
Groente	250 g	250 g	250 g
Fruit	2 stuks	2 stuks	2 stuks
Brood per snee	Vrouw 4 tot 5 Man 6 tot 8	Vrouw 3 tot 4 Man 6 tot 7	Vrouw 3 tot 4 Man 4 tot 6
Aardappelen stuks of opscheplepels volkoren graanproducten	4 tot 5	Vrouw 3 tot 4 Man 4	Vrouw 3 Man 4
Melk(producten)	2 tot 3 porties	Vrouw 3 tot 4 porties Man 3 porties	4 porties
Kaas	2 plakken (40 g)	2 plakken (40 g)	2 plakken (40 g)
Vis/vlees of opscheplepel peulvruchten	100 g of 2 tot 3	100 g of 2 tot 3	100 g of 2 tot 3
Smeer- en bereidingsvet	Vrouw 40 g Man 65 g	Vrouw 40 g Man 65 g	Vrouw 35 g Man 55 g
Noten (ongezouten)	25 g	Vrouw 15 g Man 25 g	15 g
Dranken (inclusief melk)	1½ tot 2 liter	1½ tot 2 liter	1½ tot 2 liter

Eiwitten

Eiwitten spelen een belangrijke rol bij COPD. Eiwitten zijn de belangrijkste bouwstof voor de spieren. U heeft extra eiwitten nodig om uw spieren te behouden of op te bouwen.

Dierlijke eiwitten komen vooral voor in vlees en vleeswaren, kip, en ander gevogelte, vis, kaas, eieren, melk en melkproducten zoals karnemelk, yoghurt, kwark en vla. Plantaardige eiwitten zitten voornamelijk in peulvruchten (soja, kapucijners, bruine bonen, linzen) en noten.

Adviezen voor eiwitrijke voeding

- Overdag kunt u het beste drie tot vier keer een grotere portie (20-30 gram) eiwit te eten. Dat gaat het beste door bij iedere maaltijd royaal eiwitrijke producten te eten, dus zowel bij het ontbijt, de lunch als bij het avondeten.
- Gebruik een melkproduct bij elke maaltijd, zoals een glas (soja)melk, karnemelk of yoghurt bij het brood en een schaalkje (soja)vla, yoghurt of kwark.
- Neem royaal hartig beleg op uw boterham, zoals kaas, smeerkaas, vleeswaar, paté, vis zoals haring of makreel, vissalade, eiersalade, notenpasta of ei.
- 's Nachts gaat de spieropbouw door als u een ½ uur vóór het slapen gaan eiwitrijke voeding eet. Gebruik daarom voor het slapen gaan een eiwitrijk product.
- Eiwitten en bewegen zorgen samen voor een goede spieropbouw. Het beste is om vlak voor of na het bewegen een eiwitrijk product te gebruiken.
- Er zijn in de supermarkt eiwitrijke producten verkrijgbaar. Als deze eiwitrijk zijn, staat er vaak 'proteïne' op de verpakking. Lees het etiket om te zien of het product eiwitrijk is. Let erop dat de hoeveelheid eiwit per portie bij voorkeur meer dan 8 gram is.

Producten zijn ook online te bestellen:

www.carezzo.nl en www.boostbuddies.com hebben een ruime keuze van eiwitrijke producten, zoals brood, banket, soep, warme maaltijden, toetjes, fruitdrank, shakes en roomijs.

Ondergewicht of gewichtsverlies

Het kan zijn dat uw lichaam behoefte heeft aan extra energie. Deze verhoogde behoefte kan de volgende oorzaken hebben:

- Een verhoogd energieverbruik door een versnelde stofwisseling (bijvoorbeeld bij ontstekingen of door medicijnen).
- Bij COPD kan er sprake zijn van een verminderde voedselinname door kortademigheid, toenemende vermoeidheid, minder beweging, angst en/of depressie.

Een verhoogde energiebehoefte en verminderde voedselinname zorgen voor een verhoogd risico op afvallen. Gewichtsverlies kan leiden tot ondergewicht en een afname van de spiermassa. De afname van spiermassa vindt plaats bij de ademhalingspijpen, maar ook bij de spieren in uw armen en benen. Het is dan ook van groot belang om op gewicht te blijven.

Het is belangrijk om zowel calorieën als eiwit te gebruiken.

Tips om uw voeding energierijker te maken

Gebruik volle producten in plaats van halfvolle of magere.

- Gebruik liever geen lichtproducten, vetarme producten en zoetstoffen. U kunt royaal suiker (of honing) gebruiken. Dit kan aan allerlei gerechten toegevoegd worden.
- Als u niet van een zoete smaak houdt, kunt u Fantomalt (van Nutricia) gebruiken. Fantomalt bevat de energie van suiker, maar smaakt niet zoet. Dit is te koop bij de drogist en apotheek.

- Gebruik royaal (dieet)margarine of roomboter op brood en door de groente. Kies vaker voor gebakken in plaats van gekookte aardappelen en gebruik er mayonaise bij.
- Ongeklopte slagroom of koffieroom kunt u toevoegen aan: koffie, melk, chocolademelk, karnemelk, vla, yoghurt, kwark, pap, milkshake, gebonden soep, saus, groente, aardappelpuree.
- Gebruik energierijke tussendoortjes:
 - Een candybar (bijvoorbeeld Mars, Snickers)
 - Een gevulde koek, plakje cake, stroopwafel, ontbijtkoek met Margarine
 - Een handje chips, nootjes of enkele kaaskoekjes

Eiwitrijke producten

Enkele voorbeelden zijn:

- Kwark, Skyr (IJslandse yoghurt) en Lindahls kvarg bevatten veel eiwit: 1 schaaltje bevat ongeveer 15 g eiwit.
- Melkunie Proteïn Milkshake, Melkunie Proteïn Kwark en Melkunie Proteïn Yoghurt on-the-go (20 g eiwit per portie).
- Ehrmann High proteïn pudding en Ehrmann High proteïn yoghurt (20 g eiwit per portie).
- Eiwitrijke repen, zoals Eat natural protein packed (10 g eiwit per reep), Calvé pindakaasreep (8 g eiwit per reep).
- Bouwsteentje (8 g eiwit per gebakje), een eiwitrijk gebakje (ook in mini verkrijgbaar) en Easy to eat (8 g eiwit), een eiwitrijke mousse. Beide in meerdere smaken als diepvriesproduct te koop.

Overgewicht of gewichtstoename

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 wordt ook uw energiebehoefte lager. Ook kan stoppen met roken de energiebehoefte verlagen.

Daarnaast is het belangrijk om ondanks de vermoeidheid of kortademigheid in beweging te blijven. Dit houdt uw conditie, spiermassa en gewicht op peil.

Verder kan door regelmatig gebruik van medicijnen als Prednison uw gewicht toenemen. Dit komt mede door de vaak optredende toename van de eetlust en het vasthouden van vocht. Als u blijft eten wat u altijd gewend was, gaat u aankomen. Daarom is het belangrijk dat u uw voeding aanpast aan uw behoefte.

Het is belangrijk om minder calorieën te gebruiken maar wel voldoende eiwit.

Tips om uw voeding energiearm te maken

- Gebruik magere producten in plaats van halfvolle of volle.
- Gebruik liever lightproducten, vetarme producten en zoetstoffen.
- Smeer (dieet)halvarine dun op brood, doe geen boter door de groente. Kies niet te vaak voor gebakken aardappelen en gepaneerde producten.
- Gebruik bij elke maaltijd een eiwitrijk product zoals vlees, vis, kip, ei, kaas of een melkproduct. Eet minder koolhydraten zoals pasta, brood en aardappelen.
- Gebruik als tussendoortje fruit en/of een eiwitrijk product zoals hieronder genoemd.

Eiwitrijke producten die weinig calorieën bevatten zijn:

- Kwark, Skyr (IJslandse yoghurt) en Lindahls kvarg bevatten veel eiwit: 1 schaaltje bevat ongeveer 15 g eiwit.
- Melkunie Proteïn Milkshake, Melkunie Proteïn Kwark en Melkunie Proteïn Yoghurt on-the-go (20 g eiwit per portie).
- Ehrmann High proteïn pudding en Ehrmann High proteïn yoghurt (20 g eiwit per portie).

Praktische tips

Bij slijmvorming in de mond

Het slijm dat u van melkproducten krijgt, is een ander soort slijm dan het slijm dat u ophoest. Eigenlijk is het helemaal geen slijm, maar speeksel dat slijmerig aanvoelt. Dit speeksel komt niet uit of in uw longen!

Door na afloop een slokje water of vruchtensap te nemen, verdwijnt dit speeksel. Zure melkproducten zoals karnemelk, yoghurt en zure room zorgen voor minder last van slijmvorming dan melk.

Bij kortademigheid of vermoeidheid

- Begin uitgerust aan een maaltijd.
- Gebruik vaker een kleinere maaltijd, bijv. 6 tot 8 keer per dag.
- Zorg voor een goede houding tijdens het eten.
- Eet langzaam en kauw goed. Slik een hap in een keer door.
- Haal diep adem voordat u een volgende hap neemt.
- Kies voor zacht voedsel.
- Maak eenvoudig te bereiden maaltijden, zoals groenten uit blik, diepvries en kant-en-klaar gerechten.
- Maak gebruik van een maaltijd-bezorgservice.
- Als u zuurstof gebruikt, gebruik dit dan ook tijdens de maaltijd.

Calcium en vitamine D

Mensen met COPD hebben een verhoogd risico op botontkalking. Botontkalking verhoogd de kans op botbreuken. Dit komt onder andere door het gebruik van bepaalde medicijnen.

Ook een verminderde lichamelijke activiteit verhoogt de kans op botontkalking. Het risico neemt verder toe wanneer uw dagelijkse voeding te weinig calcium en vitamine D bevat.

Calcium

Om voldoende calcium binnen te krijgen is het belangrijk om naast een gevarieerde voeding, ook 500 tot 650 ml melkproducten te gebruiken, bijvoorbeeld melk, vla of yoghurt.

Als u helemaal geen zuivelproducten eet of drinkt is de kans op te weinig calcium groot. Bespreek dit dan met uw arts.

Vitamine D

Volgende vitamine D zorgt voor een goede opname van calcium in uw darmen.

De Voedingsraad adviseert het volgende:

- Dagelijks een vitamine D-supplement van 10 microgram per dag aan voor:
 - Mensen tussen de 4 en 50 jaar met een donkere getinte huidskleur.
 - Mensen die overdag niet veel in de zon komen of de huid bedekken.
 - Vrouwen van boven de 50 jaar.
- Dagelijks een vitamine D-supplement van 20 microgram per dag:
 - Mensen met botontkalking (osteoporose).
 - Mannen en vrouwen van boven de 70 jaar.

Bewegen is belangrijk!

Ondanks vermoeidheid en/of kortademigheid bij COPD is bewegen juist goed. Als u start met bewegen, bent u in het begin soms meer benauwd. Maar op de lange termijn kan bewegen u veel opleveren. U verbetert uw uithoudingsvermogen, versterkt de spieren waarmee u ademt en de benauwdheid wordt minder. U kunt al een goed resultaat bereiken als u elke dag een paar keer een stukje gaat wandelen. Begin met een paar minuten en probeer dit elke dag een stukje uit te breiden.

Zorg voor een goede afstemming tussen inspanning en rust. U bouwt spiermassa op als u uw spieren traint én voldoende eiwit gebruikt. Het is het beste om binnen een ½ uur nadat u lichaamsbeweging heeft gehad, een eiwitrijk product te gebruiken zoals een schaalpje kwark.

Een fysiotherapeut of een gespecialiseerde sportschool kunnen u begeleiden bij beweging.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Merkt u dat het eten niet goed gaat? Of merkt u dat uw gewicht onbedoeld afneemt of toeneemt? Bespreek dit dan gerust met uw huisarts, specialist of verpleegkundig specialist. Zij kunnen u dan zo nodig verwijzen naar een diëtist.

U kunt terecht bij een van de zelfstandig gevestigde diëtisten in uw regio. Diëtisten hebben naast algemene kennis vaak aandachtsgebieden, vraag daarom altijd na of de diëtist ervaring heeft met uw ziektebeeld of dieet.

De **eerste 3 behandelingen** per kalenderjaar worden vergoed vanuit de basisverzekering. Houdt u er rekening mee dat dit verrekend wordt met uw eigen risico. Sommige zorgverzekeraars vereisen een voorschrift van de arts. Dit kunt u terugvinden in de polisvoorwaarden van uw (aanvullende) zorgverzekering. Woont u in een woonzorgcentrum, dan kunt u informeren of er een diëtist verbonden is aan het woonzorgcentrum.

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

Gemaakt in samenwerking met het Landelijk Netwerk COPD, augustus 2017

Albert Schweitzer ziekenhuis
maart 2022
pavo 1146