

COPD en voeding

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

informatie

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 longemfyseem. 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

Voldoende en juiste voeding zijn erg belangrijk bij 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

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 ademhalingsspieren, maar ook bij de spieren in uw armen en benen. Het is dan ook van groot belang 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 wordt ook uw energiebehoefte lager. Ook kan stoppen met roken de energiebehoefte verlagen.

Als u in dit geval blijft eten wat u altijd gewend was, gaat u aankomen. Daarom is het belangrijk dat u uw voeding aanpast aan uw behoefte.

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 het 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.

Voedingsrichtlijnen

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

Voedingsmiddelen	Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid per leeftijdsgroep		
	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 4-5 Man 6-8	Vrouw 3-4 Man 6-7	Vrouw 3-4 Man 4-6
aardappelen stuks of opscheplepels volkoren graanproducten	4-5	Vrouw 3-4 Man: 4	Vrouw 3 Man: 4
Melk(producten)	2-3 porties	Vrouw 3-4 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 2-3	100 g of 2-3	100 g of 2-3
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)	1 ½ -2 liter	1 ½ -2 liter	1 ½ -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.

Eiwit uit melk en eieren heeft de hoogste kwaliteit. De kwaliteit van soja en rundvlees-eiwit is weer beter dan tarwe-eiwit.

Adviezen voor eiwitrijke voeding

- Overdag kunt u het beste 3-4 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 bij de warme maaltijd.
- 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 half uur vóór het slapen gaan eiwitrijke voeding eet. Gebruik daarom voor het slapen gaan een eiwitrijk product.
- Door lichaamsbeweging worden meer eiwitten omgezet in spieren. Neem daarom na uw lichamelijke activiteit (bijvoorbeeld: boodschappen doen, tuinieren, stevig wandelen, trainen of fietsen) een eiwitrijk product/maaltijd.

Eiwit- en energierijke producten

Bij diverse supermarkten kunt u eiwitrijke producten kopen. Het assortiment zal per supermarkt wisselen. Enkele voorbeelden zijn:

- Magere kwark, Skyr (IJslandse yoghurt) en Lindahls kvarg bevatten veel eiwit: 1 schaalkje 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. Voor info www.innopastry.com
- Een energierijk product is Almhof roomyoghurt, in diverse smaken.

Via internet kunt u bestellen:

Carezzo heeft een ruime keuze van eiwitverrijkte voeding in brood, banket, warme maaltijden, fruitdrink, soep en roomijs. Bestellen via www.carezzo.nl

Er verschijnen steeds nieuwe producten. 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.

Voorbeelddagmenu

Hieronder vindt u een voorbeeld dagmenu met 95 gram eiwit.

Ontbijt 25g eiwit

- 1 sneetjes bruin/volkoren brood met halvarine.
- Beleg: hartig beleg, zoals kaas, vleeswaren, vis, ei of pindakaas/notenpasta.
- Melkproduct: 1 bord pap en 1 glas melk/karnemelk (250ml).
- Of 1 schaalkje kwark (150g).

Tussendoor

- 1 portie fruit.

Lunch 25g eiwit

- 2 sneetjes bruin/volkoren brood met halvarine.
- Beleg: hartig beleg, zoals kaas, vleeswaren, vis, ei of pindakaas/notenpasta.
- 1 glas melk/karnemelk (250 ml).

Tussendoor

1 portie fruit

Warme maaltijd 30 g eiwit

- 100 g vlees/vis/kip/vleesvervanger.
- 3-5 opscheplepels groente.
- 3-5 kleine aardappels/opscheplepels rijst of pasta.
- Schaaltje vla of (vruchten)yoghurt (150 ml).

Voor het slapen 15g eiwit

- Thee of koffie.
- Handje pinda's/noten (gebrand, ongebrand of geroosterd) en een glas melk/karnemelk (250ml).
- Of een schaalje kwark (150ml).
- Of 2 crackers met kaas.

Calcium en vitamine D

Mensen met COPD hebben een verhoogd risico op botontkalking. Botontkalking verhoogt 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, 500 tot 650 ml melkproducten (bijvoorbeeld melk, vla, yoghurt, enz.) te gebruiken.

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

Vitamine D

Voldoende 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:

- Personen tussen de 4 en 50 jaar met een donkere getinte huidskleur; of
- 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:

- Personen met botontkalking (osteoporose)
- Mannen en vrouwen > 70 jaar

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. 6-8 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.

Tot slot

Voeding is een belangrijk onderdeel van de behandeling bij COPD. Weeg uzelf elke maand op eenzelfde tijd en plaats. Naast voeding is lichaamsbeweging en training noodzakelijk voor behoud van uw spiermassa.

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.

Als u een dieet heeft en u heeft vragen hoe u eerdergenoemde adviezen kunt toepassen, neem dan contact op met uw eigen diëtist.

Als u vragen heeft over uw voeding, kunt u 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 drie behandeluren** 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
november 2020
pavo 1146