

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 informatie geven over ondervoeding of overgewicht bij COPD.

Wat is COPD?

De afkorting COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease. COPD is een chronische longziekte. Chronisch betekent dat het niet meer overgaat. Bij COPD kunt u last hebben van hoesten, benauwd zijn, sneller moe zijn en slijm bij het hoesten. Er is geen behandeling waardoor COPD weg gaat. U kunt wel dingen doen die ervoor zorgen dat het minder snel erger wordt.

Voeding bij COPD

Gezond eten is voor iedereen belangrijk, maar vooral als u COPD heeft. U kunt zich fitter voelen door goede voeding. Ook is het belangrijk dat de voeding genoeg bouwstoffen en energie levert.

Eiwitten

Eiwitten zijn de bouwstoffen voor de spieren. Spieren zijn belangrijk bij COPD. U heeft extra eiwitten nodig om uw (ademhalings)spieren goed te houden of op te bouwen. Dierlijke eiwitten zitten vooral in vlees en vleeswaren, kip en andere gevogelte, vis, kaas, eieren, melk en melkproducten zoals karnemelk, yoghurt, kwark en vla. Plantaardige eiwitten zitten vooral in peulvruchten (soja, kapucijners, bruine bonen, kikkererwten, linzen) en noten.

Adviezen voor eiwitrijke voeding

- U kunt het beste vier keer per dag een grotere portie (20-30 gram) eiwit eten. Dit gaat het beste door bij iedere maaltijd eiwitrijke producten te eten, dus bij het ontbijt, lunch en bij het avondeten. 's Nachts gaat de spieropbouw door, gebruik daarom voor het slapen gaan een eiwitrijk product.
- Gebruik een melkproduct bij iedere maaltijd, zoals een glas (soja)melk, karnemelk of yoghurt bij het brood en een schaalte (soja)vla, yoghurt of kwark.
- Beleg uw boterham dik met hartig beleg zoals kaas, smeerkaas, vleeswaar, paté, vis zoals haring of makreel, vissalade, eiersalade, notenpasta of ei.
- Er zijn in de supermarkt eiwitrijke producten te koop. 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.

Eiwitrijke producten

Bij de supermarkt kunt u eiwitrijke producten kopen. Enkele voorbeelden:

- 1 schaalte magere kwark, Skyr (IJslandse yoghurt) of Lindahls kvarg (ongeveer 15 gram eiwit).
- Melkunie Protein shake, kwark, yoghurt en pudding (20 gram eiwit per portie).
- Ehrmann High Proteïne pudding (20 gram eiwit per portie).
- Alpro Proteïne pudding (20 gram per portie) = plantaardig.
- Eiwitrijke repen zoals Eat natural proteïne packed (10 gram eiwit), Calvé pindakaasreep (7 gram eiwit).
- Bouwsteentje (eiwitrijk gebakje) of 'Easy to eat' (eiwitrijke mousse), beide 8 gram eiwit, in meerdere smaken als diepvriesproduct te koop.

Eiwitrijke 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, fruitdrink, shakes en roomijs.

Ondergewicht of afvallen

Bij COPD kost ademen veel energie. Daarnaast kost het “vechten” tegen ontstekingen veel energie. Als u niet genoeg eet valt u af. Wanneer u afvalt verliest u (ademhalings)spiers. Dit zorgt ervoor dat u sneller moe bent.

Ondervoed of niet?

Een van de manieren om (dreigende) ondervoeding te herkennen is om uw gewicht in de gaten te houden:

- Ga 1 keer per week op de weegschaal.
- Gebruik steeds dezelfde weegschaal.
- Weeg steeds op hetzelfde moment.

Wanneer u onbedoeld meer dan 3 kilo in 1 maand of 6 kilo in 6 maanden afgevallen bent is het verstandig om uw voeding aan te passen om niet verder af te vallen. Gebruik meer calorieën/energie en voldoende eiwit.

Tips om uw voeding energie-en eiwitrijker te maken

- Gebruik volle melkproducten in plaats van halfvolle of magere.
- Gebruik liever geen light-producten, 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. Dit bevat de energie van suiker maar smaakt niet zoet. Dit is te koop bij de drogist en apotheek.

- Smeer dik (dieet) margarine of roomboter op brood en doe een klontje boter of margarine door de groenten.
- 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 of aardappelpuree.

Het kan zijn dat het u niet lukt om 4 keer per dag een grotere portie eiwit te nemen. Neem dan naast de 3 (kleine) hoofdmaaltijden ook 3 keer per dag een energie-en eiwitrijk tussendoortje zoals:

- Een handje (ongezouten) noten (amandelen, cashewnoten, pinda's, walnoten, hazelnoten, macademia).
- Een handje studentenhaver of chocoladepinda's.
- Een mueslireep of candybar (bij voorkeur met noten zoals snickers) of eiwitrijke repen of een eiwitrijk gebakje.
- Dadel gevuld met zachte geitenkaas of zuivelspread en walnoot.
- Een kommetje goed gevulde soep met een soepstengel.
- Muesli- of krentenbolletje besmeerd met margarine en belegd met kaas.
- Toastje, cracker, rijstwafel of wrap met salade, roomkaas of hummus.
- Een stukje kaas of vleeswaren.
- Pannenkoek of poffertjes.
- Milkshake.

Overgewicht of gewichtstoename

Soms gaat bij COPD het gewicht omhoog. Dit komt door:

- Minder bewegen door kortademigheid en vermoeidheid.
- Stoppen met roken verlaagd de energiebehoefte.
- Gebruik van medicijnen als Prednison, deze zorgen voor meer eetlust en dat uw lichaam meer vocht vasthoudt.

Als u blijft eten wat u altijd gewend was, stijgt uw gewicht.

Eet minder calorieën/energie, maar wel voldoende eiwit.

Tips om uw voeding energiearm te maken

- Gebruik magere melkproducten in plaats van halfvolle of volle.
- Gebruik geen suiker, zoetstoffen mogen wel.
- Smeer (dieet)halvarine dun op brood, doe geen boter of margarine door de groente. Kies niet te vaak voor gebakken aardappelen en gepaneerde producten.
- Eet minder koolhydraten zoals pasta, brood en aardappelen.
- Gebruik als tussendoortje geen snoep of koek, maar fruit en/of een eiwitrijk product.

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 het drinken van melk een slokje water of vruchtensap te nemen, verdwijnt dit speeksel. Zure melkproducten zoals karnemelk, yoghurt en kwark zorgen voor minder last van slijmvorming dan melk.

Bij kortademigheid of vermoeidheid

- Begin uitgerust aan een maaltijd.
- Gebruik vaker een kleinere maaltijd, bijvoorbeeld 6 tot 8 keer per dag.
- Zorg voor een goede houding tijdens het eten.
- Eet langzaam en kauw goed. Slik een hap in één keer door.
- Haal diep adem voordat u een volgende hap neemt.
- Kies voor zacht voedsel.
- Een makkelijke maaltijd, 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 meer kans op botontkalking en daardoor meer kans op botbreuken.

De kans neemt toe bij minder bewegen, als u te weinig calcium (kalk) en vitamine D gebruikt of door het gebruik van bepaalde medicijnen.

Calcium

Gebruik dagelijks 500 tot 650 ml melkproducten, bijvoorbeeld melk, vla of yoghurt.

Bespreek met uw arts als u helemaal geen zuivelproducten gebruikt.

Vitamine D

Voldoende vitamine D zorgt voor een goede opname van calcium.

Het advies is:

- Dagelijks een vitamine D-pil van 10 microgram per dag 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-pil van 20 microgram per dag voor:
 - Mensen met botontkalking (osteoporose).
 - Mannen en vrouwen van boven de 70 jaar.

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 gram	250 gram	250 gram
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 gram)	2 plakken (40 gram)	2 plakken (40 gram)
Vis/vlees of opscheplepel peulvruchten	100 gram of 2 tot 3	100 gram of 2 tot 3	100 gram of 2 tot 3
Smeer- en bereidingsvet	Vrouw 40 gram Man 65 gram	Vrouw 40 gram Man 65 gram	Vrouw 35 gram Man 55 gram
Noten (ongezouten)	25 gram	Vrouw 15 gram Man 25 gram	15 gram
Dranken (inclusief melk)	1½ tot 2 liter	1½ tot 2 liter	1½ tot 2 liter

Bewegen is belangrijk!

Ondanks vermoeidheid en/of kortademigheid is bewegen juist goed. Als u begint met meer bewegen, bent u in het begin soms meer benauwd. Maar uiteindelijk wordt uw uithoudingsvermogen beter, uw spieren worden sterker en u wordt minder benauwd. Begin met een paar minuten, probeer dit elke dag een stukje uit te breiden. U bouwt spiermassa op als u beweegt én voldoende eiwit gebruikt. Gebruik daarom binnen een ½ uur nadat u lichaamsbeweging heeft gehad een eiwitrijk product zoals een schaalkje 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. Vraag na of de diëtist ervaring heeft met COPD.

De **eerste 3 behandelingen** per kalenderjaar worden vergoed vanuit de basisverzekering. Dit wordt verrekend met uw eigen risico.

Sommige zorgverzekeraars vragen 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
januari 2024
pavo 1146