

Voedingsadvies bij levercirrose

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

informatie

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 voedingsstoffen. Uw diëtist geeft u verder advies op maat.

Wat is levercirrose?

Bij levercirrose is er sprake van ernstige verlittekening van de lever. Dit ontstaat doordat levercellen ontstoken raken en uiteindelijk worden beschadigd. Vervolgens sterven deze cellen af en worden ze vervangen door littekenweefsel. Dit littekenweefsel is weefsel dat eigenlijk niets kan doen. Daardoor verliest de lever langzaam zijn werking, 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 en vermoeidheid. Daarnaast heeft het 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 om de werking van uw medicijnen te ondersteunen.

Wat heeft u per dag nodig?

De behoefte aan voedingsstoffen is per persoon verschillend. Dit hangt namelijk af van uw geslacht, leeftijd, gewicht en uw dagelijkse activiteiten. Iemand die een lichamelijk zware baan heeft, zal meer energie verbranden dan iemand die een kantoorbaan heeft. Daarnaast heeft een langer persoon ook meer energie nodig dan iemand die wat kleiner is. Uw diëtist vertelt u wat u nodig heeft.

Alcohol

Overmatig alcoholgebruik is één van de oorzaken van het ontstaan van levercirrose. Het grootste deel (90%) van de alcohol wordt namelijk afgebroken in de lever. Hierbij ontstaan afbraakproducten die schadelijk zijn voor de lever en deze verder beschadigen.

Advies

*Het is nodig om **volledig** te stoppen met alcohol. Alleen dan kunt u verdere beschadiging van uw lever voorkomen.*

Een gezonde en regelmatige voeding

Om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen om te functioneren is het belangrijk dat u gevarieerd en regelmatig eet.

De lever zorgt ervoor dat het lichaam voldoende energie opslaat in de vorm van suiker (koolhydraten), ook wanneer u een langere tijd niet eet. Bij levercirrose kan de lever deze suikers niet opslaan, waardoor er na 8 tot 10 uur niet eten een tekort ontstaat.

Hierdoor ontstaat er een energietekort waarbij de spieren als energiebron worden verbruikt.

Om ervoor te zorgen dat de lever voldoende energie opslaat en de tijd dat u niet eet, zo kort mogelijk blijft, kunt naast 3 hoofdmaaltijden per dag ook tussendoortjes nemen. Daarbij is het erg belangrijk om een kleine maaltijd/ tussendoortje te nemen vlak voordat u gaat slapen. Dit is de 'avondsnaak'.

Naast een avondsnaak 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 avondsnaak 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 avondsnaak en ontbijt direct als u wakker wordt.

Ook als u diabetes heeft, is de avondsnack van belang. Overleg met uw diëtist en/of diabetesverpleegkundige over een goede avondsnack en de diabetesmedicatie.

Spierkracht en conditie

Bij levercirrose is er vaak een energietekort, waardoor eiwitten uit de spieren worden gebruikt als energiebron. Ook worden eiwitten minder goed opgenomen 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 mate van levercirrose. De diëtist berekent de hoeveelheid die u nodig heeft.

Om uw eiwitname 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, yoghurtdrink. Vooral magere kwark en Skyr (IJslandse 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 portie 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/beschoit	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 en bouwt u ook spiermassa op.

We raden u aan om minstens 30 minuten per dag te bewegen. U kunt hierbij denken aan 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 en 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 maaltijdservice zoals Apetito of tafeltje dekje. 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.

Adviezen bij complicaties

Bij levercirrose kunnen complicaties ontstaan zoals ophoping van vocht in de buikholte (ascites) en 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 (de ader die vanaf de maag en darmen direct naar de lever loopt).

Door de toegenomen 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, afhankelijk van de ernst van de ascites. De plasmedicatie zorgt ervoor dat u een deel van dit vocht uit plast. Naast deze medicatie is het belangrijk om een zoutbeperkt dieet te volgen.

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 en 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 zult u moeten wennen aan de smaak van eten zonder zout. Dit lukt het best door gewoon geen zout of zoute smaakmakers te gebruiken. U moet immers de zoute smaak afwennen. Dit kan wel 6 weken duren.

Vochtbeperking

Soms is het nodig om naast de zoutbeperking ook een vochtbeperkt dieet te volgen. Als dit voor u geldt 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 levert minder vocht dan een glas water.
- Zuig op een zuurtje of pepermuntje, of kauw op kauwgom. Dit zorgt voor meer speeksel.

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:

- Het is belangrijk dat u de maaltijden goed over de dag verdeelt. 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) en kauw het eten goed.
- Breng zoveel mogelijk variatie in uw voeding aan. Dit voorkomt dat het eten u gaat tegenstaan.

Hepatische encefalopathie

Bij de afbraak van eiwit voor bijvoorbeeld energie, komt ammoniak vrij. Ammoniak wordt normaal gesproken door de lever omgezet in ureum. Dit plast u weer uit. Als de lever niet meer goed werkt, wordt ammoniak minder omgezet. Hierdoor komt er teveel aan ammoniak in het bloed terecht. De ammoniak kan bij de hersenen terecht komen en de hersenfunctie aantasten. Dit wordt *hepatische encefalopathie* genoemd. Dit uit zich in onder andere verwardheid en sufheid.

Voor patiënten met hepatische encefalopathie gelden bijna dezelfde voedingsadviezen als voor patiënten met levercirrose zonder hepatische encefalopathie.

- Een extra aandachtspunt is een dagelijkse inname van dertig tot veertig gram oplosbare vezels. Deze vezels verlagen namelijk het ammoniakgehalte in het bloed. Oplosbare vezels zitten vooral in groenten, fruit en peulvruchten.

- Daarnaast is het extra van belang dat u direct een eiwitrijk ontbijt eet als u 's ochtends wakker wordt. Vlak voordat u 's avonds naar bed gaat eet u een eiwitrijk tussendoortje.

Voorbeelddagmenu

Hierna leest u een voorbeelddagmenu 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.

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 de Maag Lever Darm Stichting: www.mlds.nl

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

Albert Schweitzer ziekenhuis
april 2021
pavo 1464