

Voedingsadviezen bij

COPD

Paramedische zorg / Diëtetiek

Inhoudsopgave

Deze brochure geeft informatie over voeding bij COPD. Omdat jij COPD hebt is goede voeding extra belangrijk. In deze brochure lees je meer over de rol van voeding bij COPD. De diëtist kan je zo nodig specifieke informatie geven over ondervoeding en overgewicht bij COPD.

COPD en het belang van een goed gewicht

Een goed lichaamsgewicht werkt beschermend tegen ernstige en steeds terugkerende infecties. Ongewenst gewichtsverlies komt bij COPD-patiënten vaak voor. Typerend voor COPD is dat gewichtsverlies kan optreden terwijl je normaal eet. Door wekelijks te wegen kun je in de gaten houden of het gewicht stabiel blijft.

Door de COPD heb je een verhoogde energiebehoefte. Daarnaast komt het geregeld voor dat de energie-inname verminderd is omdat het eten moeizamer gaat. Kortom: je krijgt minder energie binnen terwijl je juist meer energie verbruikt. Het gevolg hiervan kan zijn dat je afvalt. Afvallen betekent dat je naast vetmassa ook spiermassa verliest. Dit leidt uiteindelijk tot verzwakking van de spieren. Hierdoor neemt de kracht af in de armen en beenspieren maar ook de kracht in de ademhalingsspieren wordt minder.

Ademhalen wordt daardoor nog moeilijker waardoor je sneller vermoeid raakt bij het uitvoeren van algemene dagelijkse handelingen. Teveel afvallen kan uiteindelijk ook leiden tot een verslechtering van het immuunsysteem. Dit betekent dat jouw weerstand afneemt en dat jij meer vatbaar bent voor andere ziektes.

Een veel gebruikt meetinstrument om iets over het gewicht te zeggen is de BMI. BMI is een waarde die aangeeft of je een gezond gewicht hebt. BMI staat voor Body Mass Index en geeft de verhouding weer tussen het lichaamsgewicht en de lichaamslengte. Bij COPD is er sprake van een goed gewicht als jouw BMI tussen de 21 en de 30 ligt. Op de website van het voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl) kun je dit berekenen.

Eiwitten

Eiwitten spelen een belangrijke rol bij COPD. Mensen met COPD hebben meer eiwitten nodig dan mensen zonder COPD, zowel bij onder- als bij overgewicht. Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen van het lichaam en spelen een belangrijke rol bij de spieropbouw. Als je te weinig eiwit eet verlies je spieren, waardoor jouw conditie verslechtert.

Eiwit komt vooral voor in dierlijke producten, maar ook in plantaardige producten. Er zit veel eiwit in:

- (mager) vlees;
- vis;
- wild en gevogelte (kip);
- vegetarische vleesvervanger;
- eieren;
- kaas;
- (magere) vleeswaren;
- melk en melkproducten, met name in kwark;
- peulvruchten;
- noten en pinda's.

Probeer bovenstaande voedingsmiddelen te gebruiken. Neem bijvoorbeeld een ruime hoeveelheid vlees/vis/kip bij de warme maaltijd en gebruik een dubbele portie vleeswaren of kaas op de boterham. Melkproducten zijn ook rijk aan eiwit dus probeer eens in plaats van een kop koffie of thee een melkproduct te nemen.

Vitamine D

Als je regelmatig corticosteroïden (bijvoorbeeld prednisolon of prednison) moet innemen, kan een tekort aan vitamine D ontstaan. Doordat vitamine D de opname van calcium (kalk) uit de darmen stimuleert, kan dit botontkalking (osteoporose) veroorzaken. Het is dan belangrijk dat je er extra op let dat je voldoende vitamine D en calcium inneemt.

Vitamine D zit vooral in (dieet)halvarine, (dieet)margarine en bak- en braadproducten. Verder leveren vlees, volle melkproducten en vette vis nog wat vitamine D. Ook wordt vitamine D in de huid zelf gemaakt onder invloed van zonlicht. Calcium zit vooral in melk en melkproducten en kaas.

De voedingsraad adviseert het volgende:

Dagelijks een vitamine D-supplement van 10 mcg per dag aan:

- personen tussen de 4 en 50 jaar met een donkere getinte huidskleur
- personen die overdag niet veel in de zon komen of de huid bedekken
- vrouwen boven de 50 jaar

Dagelijks een vitamine D-supplement van 20 mcg per dag aan:

- personen met botontkalking (osteoporose)
- mannen en vrouwen boven de 70 jaar

Dieetproducten

In samenspraak met de diëtist kan het voorkomen dat je het advies krijgt om drinkvoeding te gebruiken. De diëtist adviseert jou welke soort en welke hoeveelheid drinkvoeding je het best kunt gebruiken en kan deze voor thuis aanvragen bij een facilitair bedrijf. Drinkvoeding is een drank waar extra energie, eiwitten, vitamines en mineralen in zitten. Drinkvoeding wordt geadviseerd als het jou niet lukt om door middel van het “gewone” eten en drinken voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.

Kortademigheid

Veel mensen met COPD zijn van tijd tot tijd kortademig. Bij sommige mensen neemt de kortademigheid toe tijdens of na het eten. Daarnaast kost het energie om het eten klaar te maken, te slikken en te kauwen.

Tips om het eten te bevorderen:

- maak het ontbijt eventueel de avond ervoor klaar of gebruik een vloeibaar drinkontbijt
- zorg ervoor dat je uitgerust bent voordat je aan een maaltijd begint
- gebruik het ontbijt voordat je je gaat wassen
- zorg voor een juiste lichaamshouding
- gebruik de juiste ademhalingstechniek tijdens het eten. Adem diep in voor je de volgende hap neemt
- eet langzaam en rustig
- kauw goed en kies voedsel dat je makkelijk kunt kauwen zoals zacht vlees (gehakt), ragout, vis, ei, omelet, gekookte zachte groente of stampot
- het is belangrijk dat jouw medicatie op de juiste manier en het juiste tijdstip gebruikt wordt
- bij zuurstoftherapie gebruik je de zuurstof ook tijdens de maaltijden

Een vol gevoel

Veel mensen met COPD klagen over een vol gevoel. Hierdoor wordt de eetlust minder.

Tips tegen het volle gevoel:

- verdeel de maaltijden goed over de dag (6-7 kleine maaltijden per dag)
- een grote hoeveelheid eten kan tegenstaan. Schep daarom het bord niet te vol.
- eet het nagerecht een half uur na de maaltijd. Hierdoor wordt de voeding beter verdeeld.
- eet zo gevarieerd mogelijk en dien de maaltijden smakelijk op. Een feestelijk gedekte tafel kan het volle gevoel doen vergeten.
- neem de tijd voor de maaltijden (minimaal een half uur) en kauw het eten goed
- beperk producten die gasvorming kunnen geven zoals ui, prei, koolsoorten, spruiten, peulvruchten, koolzuurhoudende dranken en bier

Slechte eetlust

Een slechte eetlust kan verschillende oorzaken hebben en kan ervoor zorgen dat je te weinig voedingsstoffen binnen krijgt.

Wat kun je doen om de eetlust te verbeteren?

- gebruik de hoofdmaaltijd op het dagdeel waarop je je het beste voelt; verplaats de warme maaltijd eventueel van de avond naar de middag
- drink een kop bouillon voor het eten ; deze kan de eetlust opwekken. Neem niet teveel. Bouillon levert nauwelijks voedingsstoffen , ook al is deze van vlees getrokken maar vult wel de maag.
- breng zo veel mogelijk variatie aan in jouw voeding. Dit voorkomt dat het gaat tegenstaan.
- eet en drink zoveel mogelijk producten die je echt lekker vindt, ook als dit een dagje “ongezond” eten betekent.

Slijmvorming

Het komt voor dat mensen last hebben van hinderlijke slijmvorming in de mond of keel.

Melkproducten worden vaak genoemd als slijmvormend. Het slijm dat je van melkproducten krijgt is een ander soort slijm dan wat je ophoest. Eigenlijk is het helemaal geen slijm maar speeksel dat slijmerig aanvoelt.

Wat kun je doen om deze klachten te voorkomen?

- bij slijmvorming tijdens en/of na het eten of drinken is het aan te raden om regelmatig een slokje water te nemen en/of jouw mond te spoelen met water, koolzuurhoudend mineraalwater, zout water of vruchtensap. Als je onvoldoende drinkt wordt het slijm taaier.
- zure melkproducten (karnemelk, yoghurt, kwark) veroorzaken minder slijmvorming in de mond dan melk. Laat melkproducten niet onnodig weg uit jouw voeding omdat deze veel eiwitten bevatten.

Aanvullende informatie

Meer informatie over voeding bij COPD vindt u bijvoorbeeld op de website www.longfonds.nl.

Belangrijke contactgegevens

Paramedische Zorg, afdeling diëtetiek tel nr. 053-4872920

Tenslotte

Jij hebt recht op juiste en volledige informatie. Als iets niet geheel duidelijk is vraag dan jouw diëtist om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: _____
- Datum: _____
- Naam diëtist: _____

Ruimte voor aantekeningen

Bijlage 1. Lijst met eiwitgehalte van producten

Melk en melkproducten (150 ml)

- 1 glas (karne)melk, chocolademelk of sojamelk 5 gram
- 1 glas drinkontbijt/drinkyoghurt 4 gram
- 1 schaaltje pap 6 gram
- 1 schaaltje vla of yoghurt 5 gram
- 1 schaaltje kwark 11-15 gram
- 1 schaaltje vruchtenkwark 8-15 gram

Vlees, vis en vleesvervanging

- portie vlees, vis of kip (100 gram) 20 gram
- 1 ei 7 gram
- 3 opscheplepels peulvruchten 12 gram
- tahoe, tempeh (100 gram) 12 gram

Brood en broodbeleg

- 1 snee brood of roggebrood 3 gram
- 1 beschuit, ontbijtkoek, knäckebröd of cracker 1 gram
- 1 plak kaas 5 gram
- 1 smeerkaas 2 gram
- 1 portie vleeswaren 3 gram
- 1 portie pindakaas 4 gram
- 1 portie zoet beleg 0-1 gram

Aardappelen, pasta, rijst en groente

- 2 gekookte aardappelen 2 gram
- 2 opscheplepels aardappelpuree 2 gram
- 2 opscheplepels pasta of rijst 3 gram
- 2 opscheplepels groente 2 gram

Overig

- 1 portie fruit 0 gram
- frisdrank, vruchtensap, limonade 0 gram
- 1 eetlepel noten/pinda's 5 gram