

Voeding bij COPD

Omdat u COPD heeft, is goede voeding voor u extra belangrijk. De longverpleegkundigen of de diëtisten van de afdeling Longziekten zullen u hierover informeren. In deze folder kunt u alles nog eens nalezen en vindt u tips en adviezen over voeding bij COPD.



Rijnstate

**Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!**

Inhoud	
Een goede conditie	3
Een goed gewicht	3
Het belang van goede voeding	4
Aanbevolen hoeveelheid voedsel	4
Belang van voldoende beweging	5
Specifieke adviezen bij copd	5
Energie- en eiwitrijke voeding	8
Adviezen voor een eiwitrijke voeding	8
Adviezen voor een energierijke voeding	8
Drinkvoeding	11
Vragen	11

Een goede conditie

De meeste mensen met COPD (longemfyseem of chronische bronchitis) hebben voortdurend last van hun aandoening. Vooral van kortademigheid. Eerst alleen bij inspanning, vervolgens ook bij de dagelijkse activiteiten en later zelfs in rust. Veel mensen met COPD zijn vaak sneller moe bij het uitvoeren van activiteiten. Dit soort klachten kunnen niet altijd voldoende verholpen worden met medicijnen. Daarom is het belangrijk om bij COPD niet alleen aandacht te besteden aan de longfunctie, maar ook aan de algehele lichamelijke conditie. Een combinatie van een goede voedingstoestand én een goede lichamelijke conditie kunnen de klachten van kortademigheid en vermoeidheid verlichten.

Een goed gewicht

Ongewenst gewichtsverlies komt bij COPD-patiënten geregeld voor. Typisch voor chronische longaandoeningen is dat gewichtsverlies kan optreden terwijl u wel normaal eet. Vanwege de ziekte hebt u waarschijnlijk een verhoogde energie-behoefte. Aan de andere kant is uw energie-inname mogelijk verminderd omdat het eten moeizamer gaat. Dus terwijl u méér energie nodig hebt, krijgt u juist minder energie binnen! Als u afvalt, verliest u behalve vetweefsel ook spierweefsel, wat tot verzwakking van de spieren leidt. De kracht in arm- en beenspieren maar ook in de ademhalingsspieren neemt af. Daardoor gaat het ademen nóg moeilijker, waardoor u nog sneller vermoeid raakt bij het uitvoeren van algemene, dagelijkse handelingen.

Teveel gewichtsverlies kan ook leiden tot een verslechtering van het immuunsysteem. Hierdoor neemt de weerstand af en neemt de vatbaarheid voor (andere) ziektes toe. Het is daarom van belang uw gewicht in de gaten te houden. Weeg u ééns per twee weken op een vast tijdstip. Overleg met uw arts, longverpleegkundige of diëtist als uw gewicht ongewenst verandert.

Het belang van goede voeding

Goede voeding is altijd van belang. Dat geldt helemaal voor mensen met een chronische aandoening. Zorg dus voor een gezonde voeding. Gezond eten en drinken betekent dat u alle noodzakelijke voedingsstoffen in voldoende mate tot u neemt. Dit bereikt u vooral door gevarieerd te eten. Alleen op deze manier krijgt u alle verschillende voedingsstoffen die u nodig heeft. Dit is belangrijk omdat elke voedingsstof zijn eigen taak in het lichaam heeft.

Wat doen de verschillende voedingsstoffen?

Koolhydraten (zetmeel en suiker) geven energie. De onverteerbare koolhydraten (voedingsvezels) spelen een belangrijke rol bij de darmerking.

Vetten leveren energie, beschermen organen en zorgen voor transport en opslag van in vet oplosbare stoffen zoals vitamine A, D, E en K.

Eiwitten zorgen voor energie en voor opbouw en behoud van lichaamseiwitten zoals de spiermassa.

Vitamines en mineralen zijn nodig voor het algeheel functioneren van het lichaam en voor de opbouw van weefsel.

Vocht zorgt voor het transport in het lichaam, het is nodig als vochtreserve en voorkomt uitdroging.

Aanbevolen hoeveelheid voedsel

Hieronder vindt u de gemiddelde dagelijkse hoeveelheid voedsel voor een gezonde volwassene:

Voedsel	Aanbevolen hoeveelheden
Brood	5-7 sneetjes
Boter op brood	5 gram per sneetje
Melk en melkproducten	2-3 glazen

Kaas	1-2 plakjes (20-40 gram)
Vlees, vis, kip of eieren	100 gram rauw (75 gram gaar product)
Vleeswaren	1-2 plakjes (15-30 gram)
Margarine of olie	15 gram (voor het koken)
Aardappelen, pasta of rijst	3-5 stuks/lepels (150-250 gram)
Groenten	3-4 opscheplepels
Fruit	2 stuks
Vocht	Minimaal 1,5 liter

Belang van voldoende beweging

U kunt uw algehele conditie en uw spiermassa versterken door een combinatie van voeding en beweging. Goede voeding alléén is niet voldoende. Zonder beweging en training wordt de extra energie omgezet in vet in plaats van spieren. Het zijn juist de spieren die van belang zijn voor een goede conditie en een goede ademhalingsfunctie. Het is daarom belangrijk om elke dag zoveel mogelijk te bewegen. Zo worden uw spieren elke dag sterker. Een dagelijkse fysieke inspanning (wandelen, zwemmen, fietsen) van in totaal 30 minuten is voldoende om uw lichamelijke conditie op peil te houden. Fietsen is hierbij zwaarder dan wandelen. Dat u regelmatig, liefst elk dag, beweegt is belangrijker dan dat u het heel lang vol houdt. De arts of fysiotherapeut kan u hierover verder adviseren.

Specifieke adviezen bij copd

De meeste mensen met longemfyseem of chronische bronchitis hebben, naast de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid, behoefte aan extra energie. Dit komt neer op ongeveer 600 Kcal. Dit staat gelijk aan ongeveer 4 boterhammen met margarine, vleeswaren en/of kaas en een beker melk.

Sommige mensen hebben er moeite mee aan deze verhoogde voedingsbehoefte tegemoet te komen met een normale voeding. Het komt

regelmatig voor dat de eetlust en daarmee de voedselinname afneemt. Dit is het meest uitgesproken bij een acute verergering van de ziekte. Ook kortademigheid, vermoeidheid, een droge mond, slijmvorming in de mond en een vol gevoel kunnen er de reden van zijn dat u veel moeite moet doen om goed te eten. Ondanks al deze klachten is het erg belangrijk om elke dag voldoende te eten en te drinken, om het gewicht op peil te houden en ervoor te zorgen dat de spiermassa niet afneemt.

Hieronder vindt u tips die daarbij kunnen helpen.

Als u kortademig bent of vermoeid:

- Zorg ervoor dat u uitgerust bent voordat u aan een maaltijd begint.
- Gebruik het ontbijt vóórdát u zich gaat wassen.
- Gebruik de hoofdmaaltijd op een tijdstip waarop u zich het best voelt.
- Eet vaker per dag kleinere hoeveelheden.
- Zorg voor een goede ademhalingstechniek tijdens het eten.
- Neem tijdens het eten een goede houding aan. Steun bijvoorbeeld op uw ellebogen.
- Eet langzaam en kauw goed. Slik een hap in één keer door en haal diep adem voordat u de volgende hap neemt.
- Eet voedsel dat makkelijk te kauwen is zoals zacht voedsel.
- Maak eten klaar dat gemakkelijk te bereiden is. Bijvoorbeeld eenpansgerechten, groente uit de diepvries of uit pot en gebruik kant-en-klare nagerechten.
- Maak vaker gebruik van vloeibare producten, zoals bijvoorbeeld pap, vla, vruchtenmoes of een (maaltijd)soep.
- Snij het eten in kleine stukjes of maak het fijn.
- Geef u (eventueel enkele dagen van de week) op voor een maaltijd-bezorgservice.
- Drink een half uur voor de maaltijd een beetje bouillon (niet vlak voor de maaltijd). Dit bevordert de eetlust.
- Het is belangrijk uw medicijnen op het juiste tijdstip te gebruiken. Krijgt u zuurstof toegediend, ga hier dan tijdens de maaltijd mee door.

Als u last heeft van een droge mond:

- Kauw het voedsel goed. Dit produceert meer speeksel in de mond.
- Drink bij iedere hap voedsel een klein beetje en houd altijd iets te drinken bij de hand.
- Gebruik veel jus of saus bij uw warme maaltijd.
- Beleg uw boterhammen met een smeerbaar, zacht beleg, zoals leverpastei, smeerkaas, chocoladepasta, jam, salade of roerei.
- Vloeibare producten als pap, vla, pudding en yoghurt zijn gemakkelijk te eten.

Bij slijmvorming in de mond of keel

Sommige voedingsmiddelen geven een plakkerig, slijmerig gevoel in de mond en keel. Dit slijm is echter niet hetzelfde slijm dat wordt geproduceerd in de luchtwegen en is dus niet hetzelfde slijm dat u ophoest! U kunt het volgende doen aan deze slijmvorming:

- Spoel uw mond na het nuttigen van een slijmvormend product en aan het eind van iedere maaltijd.
- Zure melkproducten zoals karnemelk, yoghurt en kwark veroorzaken minder slijmvorming in de mond en keel dan zoete melkproducten zoals melk, vla en ijs.
- Koude melkproducten geven een minder slijmerig gevoel in de mond en keel dan melkproducten die op kamertemperatuur zijn.

Laat melkproducten niet onnodig weg uit uw voeding. De eiwitten die hierin zitten, zijn belangrijke bouwstoffen voor uw spieren!

Bij snelle verzadiging (vol gevoel)

Het is vaak niet duidelijk waardoor een opgeblazen gevoel veroorzaakt wordt. Mogelijke oorzaken zijn kortademigheid tijdens het eten, gehaast eten, weinig lichaamsbeweging en het eten van gasvormende voedingsmiddelen. U kunt het volgende doen om een snelle verzadiging te voorkomen:

- Eet langzaam, kauw goed. Neem de tijd om de maaltijd te gebruiken.
- Beperk het gebruik van gasvormende voedingsmiddelen zoals uien, spruitjes, koolsoorten, koolzuurhoudende dranken en bier.
- Als uw maag vol is (met voedsel of met lucht), is er weinig plaats voor méér

voedsel. Gebruik in dat geval voedsel dat snel de maag passeert:

- neem kleine hoeveelheden per keer
- voedingsmiddelen die koud zijn of op kamertemperatuur zijn, verlaten de maag sneller dan warm eten
- vloeibare voedingsmiddelen zijn sneller uit de maag dan vast voedsel.

Energie- en eiwitrijke voeding

Wanneer u ondanks alle bovenstaande adviezen moeite heeft om voldoende voeding te gebruiken, zal de diëtist u adviseren een energie- en eiwitrijke voeding te gaan gebruiken. Voldoende energie (Kcal) zorgt ervoor dat gewichtsverlies (en met name verlies van spierweefsel) beperkt blijft. Eiwitten zijn van groot belang als bouwstoffen van de spieren. Als u uw spiermassa weet te behouden komt dit uw conditie ten goede en heeft u meer kracht om adem te halen en te bewegen!

Adviezen voor een eiwitrijke voeding

Ongeacht de hoogte van uw gewicht is het bij COPD belangrijk om ruim voldoende eiwit te gebruiken, als bouwstof voor uw spieren. Dus ook bij overgewicht geldt het advies een eiwitrijke voeding te gebruiken!

Eiwitten komen vooral voor in voedingsmiddelen van dierlijke afkomst.

Gebruik daarom royale hoeveelheden vlees, vis of kip bij de warme maaltijd en vleeswaren op de boterham. Als vegetarische vleesvervanger kan ook tahoe of tempeh worden gebruikt.

Verder zijn ook alle melkproducten rijk aan eiwit, bijvoorbeeld (karne)melk, chocolademelk, drinkyoghurt, vla, yoghurt, kwark, pap, pudding en roomijs.

Probeer de hoeveelheid eiwit in uw voeding uit te breiden door in plaats van bijvoorbeeld thee of koffie vaker een melkproduct te nemen. Ook kunt u hartig beleg (kaas/vleeswaren) uit het vuistje eten, kaas en vleeswaren verwerken in

(groente)sausjes en pastagerechten

Heeft u overgewicht, kies dan voor de magere soorten vlees en vis, voor halfvolle melkproducten, magere soorten kaas (20+ of 30+) en magere vleeswaren. De diëtist kan u hierover meer informatie geven.

Adviezen voor een energierijke voeding

Ongewenst gewichtsverlies komt bij COPD-patiënten geregeld voor. Ook als u normaal eet. Hieronder volgen adviezen om uw voeding energierijker te maken.

Gebruik volle producten

Volle producten bevatten in vergelijking met magere producten meer voedingsstoffen. Kies daarom voor volle producten zoals:

- volle melkproducten (melk, chocolademelk, yoghurt, vla, kwark, milkshake, roomijs);
- (dieet)margarine of roomboter;
- vettere vleeswaren, vlees of vis (worstsoorten, paté, ontbijtspek, cornedbeef, bacon, slavink, hamburger, gehakt, speklap, vissticks, kibbeling, makreel, paling, haring, zalm);
- volvette kaas (48+ kaas, roomkaas, brie, Parmezaanse kaas, Bluefort, gorgonzola).

Neem dranken waar energie in zit

Gebruik bij voorkeur dranken waar voedingsstoffen en energie in zitten zoals volle melk, yoghurtdrink, volle (chocolade)melk, drinkontbijt, vruchtensap, siroop en frisdrank (geen light). In dranken als water, thee, koffie of bouillon zitten geen voedingsstoffen.

Pas het tijdstip en de frequentie van de maaltijden aan

Verdeel de maaltijden goed over de dag en neem naast de hoofdmaaltijden ook (energierijke) tussendoortjes.

Voorbeelden van energierijke tussendoortjes:

- een koek(je), een plak cake, een stukje chocolade, een candybar;
- een (room)ijsje, een schaalpje vla of yoghurt, een glas milkshake, een glas vruchtensap of een beker chocolademelk
- een cracker of beschuit dik besmeerd met roomboter of (dieet)margarine en royaal belegd met kaas of vleeswaren of een sneetje krentenbrood besmeerd met boter.

Als u op stap gaat of onderweg bent, neem dan ook iets te eten mee zoals een koek (Liga, Sultana, Evergreen, gevulde koek, stroopwafel), een krentenbol, een candybar, een pakje vruchtensap of (chocolade)melk.

Broodmaaltijd:

- Besmeer het brood royaal met roomboter of (dieet)margarine.
- Neem dubbel beleg op brood en/of een extra plak kaas of vleeswaren uit het vuistje.
- Kies voor variatie en neem naast brood ook eens een bolletje, croissantje, krentenbol, snee krentenbrood, suikerbrood of pap.
- Indien u moeite hebt met het eten van vaste voeding zoals brood, beschuit en knäckebröd, kunt u ook kiezen voor pap, vla, (vruchten)yoghurt, kwark of drinkontbijt.

Warme maaltijd:

- Kies voor variatie en neem in plaats van gekookte aardappelen ook eens aardappelpuree, gebakken aardappelen, patat, pasta, rijst, stampot, peulvruchten of maaltijdsoep.
- Wissel een stukje vlees eens af met vis, kip, ragout, omelet of hachee.
- In bouillon zitten weinig voedingsstoffen. Een klein beetje bouillon vóór de maaltijd kan wel de eetlust opwekken.

- Kies bij voorkeur voor gebonden soepen en verwerk in een heldere soep of bouillon gehaktballetjes, stukjes kip of geraspte kaas.
- Indien u zich te moe voelt of moeite hebt om maaltijden te bereiden, kunt u kiezen voor kant- en klaar maaltijden of producten uit blik, glas of diepvries. Deze hoeft u alleen maar op te warmen.
- Probeer de maaltijden aantrekkelijk op te dienen. Als de maaltijd er lekker uit ziet, zal dit de eetlust ten goede komen.

Verrijk uw voeding

U kunt uw voeding rijker aan energie maken door er bepaalde voedingsmiddelen aan toe te voegen, zoals:

- roomboter of (dieet)margarine, bijvoorbeeld door groente, aardappelpuree, saus, soep en pap;
- ongeklopte slagroom (geklopte slagroom kan een vol gevoel geven), bijvoorbeeld toegevoegd aan yoghurt, kwark, vla, pap, milkshake, koffie, vruchtensap en soep;
- crème fraîche en zure room, bijvoorbeeld door pastasaus, gebonden soep, puree, jus, saus en groenten;
- kaas, bijvoorbeeld noten-, schimmel- of volvette Hollandse kaas over of door de groenten, pasta, puree, ovenschotel en salade;
- mayonaise;
- suiker, honing, siroop, stroop, bijvoorbeeld door koffie, thee, melk, vla, yoghurt, pap, vruchtenmoes en vruchtensap.

Indien u ondanks de voorgaande adviezen toch afvalt, is het ook mogelijk gebruik te maken van voedingssuiker. Voedingssuiker (Fantomalt, Dextrine Maltose of Polycose) is een soort poedersuiker dat niet zoet smaakt, maar waar wel veel energie (Kcal) in zit. Per glas, beker of schaalteje kunt u ongeveer 3 schepjes toevoegen. Het advies is om per dag ongeveer 100 gram te gebruiken. U kunt het toevoegen aan bijvoorbeeld yoghurt, kwark, vla, pap, milkshake, koffie, thee en vruchtensap. Het is te koop bij de apotheek en drogist.

Drinkvoeding

Drinkvoeding is een drank waar extra energie, eiwitten, vitamines en mineralen in zitten. Het is te verkrijgen in verschillende soorten, smaken en samenstellingen. Drinkvoeding wordt geadviseerd als het u niet lukt om door middel van een "normale" voeding voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.

Als u drinkvoeding wilt gaan gebruiken overleg dan altijd met de diëtist. Zij kan beoordelen of u drinkvoeding nodig heeft. Tevens kan zij advies geven over de soort en hoeveelheid drinkvoeding die het meest geschikt voor u is. Indien nodig kan de diëtist hiervoor proberen vergoeding bij uw verzekering aan te vragen voor in de thuissituatie.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan gerust contact op met de afdeling Diëtetiek.

Telefoonnummer: 088 - 005 6354

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de regio
Arnhem, Rheden en De
Liemers.
 @rijnstate
 facebook.com/rijnstate

Rijnstate
Postbus 9555
6800 TA Arnhem
T 088 - 005 8888
E info@rijnstate.nl
www.rijnstate.nl