

Voedingsadviezen bij COPD revalidatie

Deze folder is bedoeld voor mensen met COPD die deelnemen aan de longrevalidatie. De folder bevat algemene informatie over de rol van voeding bij COPD.

Een goede voeding is belangrijk voor iedereen. Echter, bij COPD is het aan te raden extra goed op uw voedingstoestand te letten. Voldoende eten en drinken en regelmatig bewegen dragen bij aan een betere conditie. Een verbeterde lichamelijke conditie kan uw klachten verlichten.

Het ademen wordt makkelijker en lopen en/of eten minder vermoeiend.

Bij COPD is de behoefte aan energie hoger dan normaal.

Een juist voedingsadvies kan voor iedereen verschillend zijn. Wij beperken ons tot een aantal algemene richtlijnen. Een maat voor een goede voedingstoestand is o.a. het lichaamsgewicht en het gewichtsverloop.

BMI

Een manier om te bepalen of uw gewicht binnen de juiste grenzen valt is de Body Mass Index (BMI)- test. De BMI wordt op de volgende manier berekend:

Body Mass Index (BMI) (in kg/m²) =

$$\frac{\text{gewicht (in kg)}}{(\text{lengte (in m)} \times \text{lengte (in m)})}$$

Als je bijvoorbeeld 65 kilo weegt en je bent 1,70 meter lang, dan bereken je je BMI als volgt: 65 kilo / (1,70 x 1,70 meter) = 22,5.

< 21 kg/m ²	Ondergewicht	Gewichtsvermeerdering gewenst. Dit kan onder begeleiding van een diëtist.
21-25 kg/m ²	Normaal gewicht	Overleg met uw behandelend medisch specialist of begeleiding van de diëtist gewenst is. Let op ongewenst

		gewichtsverlies.
25-30 kg/m ²	Overgewicht	Let op uw gewicht.
> 30 kg/m ²	Ernstig overgewicht	Gewichtsvermindering is gewenst

Vetvrije massa

Liever zien we dat mensen met COPD iets te zwaar zijn dan te licht. Dit komt omdat mensen vaak beter kunnen functioneren als ze een wat hoger gewicht hebben. Het gaat bij mensen met COPD niet alleen om een gezond gewicht, maar ook om een goede verhouding tussen de vetmassa en de vetvrije massa (botten, spieren, organen). Spieren zijn nodig om te bewegen en om te ademen. Minder spiermassa betekent minder kracht, sneller moe worden en dus minder bewegingsvrijheid.

Tijdens de revalidatie wordt bij u ook de vetvrije massa gemeten. Deze meting wordt gedaan middels een zwak stroompje dat het lichaam wordt ingestuurd. U voelt hier niets van. Mocht er bij u sprake zijn van een lage vetvrije massa en/of er is sprake van een laag gewicht, dan bespreekt de diëtist dit met u.

Uw vetvrije massa is: (kg)

Uw minimale streefwaarde vetvrije massa is: (kg)

Ongewenst gewichtsverlies

Zoals hiervoor al aangegeven, is een goed lichaamsgewicht belangrijk. Toch komt ongewenst gewichtsverlies regelmatig voor. Dit is een gevolg van de verhoogde behoefte aan voedingsstoffen door o.a. versnelde stofwisseling (ontstekingen of medicatie) en een gevolg van verminderde eetlust door bijvoorbeeld benauwdheid, vermoeidheid,

minder bewegen, angst en depressie. Bij gewichtsverlies zal niet alleen uw vetmassa verminderen maar het gaat ook ten koste van uw spiermassa. Met als gevolg minder kracht in de armen en benen, maar ook de ademhalingspijpen. Om het gewichtsverloop te controleren is het goed u 1 keer per week te wegen.

Bij gewichtsverlies kunt u zelf al een aantal punten in de voeding veranderen om verder gewichtsverlies te voorkomen. Eiwitten en energie zijn hierbij erg belangrijk.

Voedingsadviezen

Gezond eten en drinken betekent vooral gevarieerd eten. Alleen dan krijgt u verschillende voedingsstoffen binnen. De basis van gezonde voeding staat in de tabel op de laatste pagina weergegeven. Dit zijn de aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag.

Energie

Bij COPD is de energiebehoefte verhoogd. Voldoende voeding is dus een aandachtspunt.

Eiwitten

Eiwitten zijn de bouwstoffen van de spieren. Eiwitten heeft u nodig voor de aanmaak van spiermassa maar ook voor het behoud hiervan. Producten die eiwit bevatten zijn onder andere melk(producten), kaas, vlees, vis, gevogelte, eieren, noten en peulvruchten (o.a. soja, kapucijners, linzen, witte-, zwarte-, bruine- en kidneybonen).

Hierbij is het belangrijk om 3-4 keer per dag een grotere portie eiwit te eten. Dit komt neer op 20-30 gram eiwit gemiddeld per maaltijd. Dit gaat het beste door bij ontbijt, lunch en avondeten voldoende eiwitrijke producten te nemen. Ook 's nachts gaat de spieropbouw door als u een half uur voor het slapen gaat eiwitrijke voeding neemt. Lichaamsbeweging stimuleert de opname van eiwitten in de spieren. Er worden meer eiwitten omgezet in spiermassa als dit na de training wordt geconsumeerd.

Eiwitgehalte van producten (gemiddeld)

	<i>Portie</i>	<i>Eiwit in gram</i>
Brood		
Brood of roggebrood	1 snee	3
Beschuit, cracker, ontbijtkoek	1 stuks	1
Beleg		
Halvarine/margarine	Voor 1 snee brood	0
Kaas	Voor 1 snee brood (20 gram)	5
Vleeswaren/smeerkaas	Voor 1 snee brood (20 gram)	3
Pindakaas	Voor 1 snee brood (15 gram)	3
Zoet beleg	Voor 1 snee brood	0
Ei	1 stuks	7
Ontbijtgranen		
Muesli	1 portie (25 gram)	3
Cornflakes	2 eetlepels (10 gram)	1
Zuivelproducten		
Magere yoghurt	150 ml	6

Griekse yoghurt 0%	150 ml	12-15
Griekse stijl yoghurt Optimel	150 ml	11
Kwark mager	150 ml	15
Vruchtenkwark mager	150 ml	9
Vla	150 ml	5
Pap	150 ml	6
Melk/sojaproduct	250 ml	9
Karnemelk/drinkyoghurt	250 ml	8
Warme maaltijd		
Vlees/vis/kip	100 gram (rauw)	20
Vleesvervanger (tahoe/tempeh)	100 gram (gaar)	12
Aardappel	1 stuks (ter grote van een ei)	1
Macaroni	1 opscheplepel	3
Rijst	1 opscheplepel	2
Peulvruchten	1 opscheplepel	4
Groente	1 opscheplepel (50 gram)	1
Overig		
Noten	1 eetlepel	5
Drinkvoeding		
eiwitrijke (protein) drinkvoeding	1 flesje	17-12
Drinkvoeding op melk/yoghurtbasis	1 flesje	12
Drinkvoeding op fruitbasis (Juice)	1 flesje	7-9
Respifor	1 flesje	9,4

Uw eiwitbehoefte in gram per dag:

Calcium

Het is bij COPD aan te raden ruim calcium te gebruiken. Calcium is onder andere belangrijk voor het goed functioneren van de spieren. Mensen met COPD hebben daarnaast een verhoogd risico op botontkalking. Dit komt onder andere door het gebruik van bepaalde medicijnen. Ook een verminderde lichamelijke activiteit verhoogt de kans op hierop. Calcium komt voor in zuivelproducten, zoals melkproducten en kaas.

Vitamine D

Vitamine D bevordert onder andere de opname van calcium. Een tekort aan vitamine D kan onder andere leiden tot verlies van spiermassa en een lagere fysieke activiteit. Voor een aantal groepen is het aan te raden

extra vitamine D te gebruiken als aanvulling op de voeding. Ook is vitamine D-suppletie aan te raden bij het gebruik van corticosteroiden (zoals prednison) gedurende 6 maanden >7,5 mg per dag.

Doelgroep	Advies
Vrouwen van 50-69 jaar	10 mcg
Vrouwen en mannen > 70 jaar	20 mcg
Mensen met een donkere huidskleur	10 mcg

Vocht

Het is belangrijk om voldoende te drinken. Per dag heeft uw lichaam 1,5 tot 2 liter vocht nodig.

Overgewicht

Indien er bij u sprake is van overgewicht en u wilt afvallen, dan kunt u beter voor de magere en/of halfvolle producten kiezen, halvarine op de boterham enz. Extra tussendoortjes kunt u dan beter vermijden, tenzij u deze nodig heeft om voldoende eiwitten binnen te krijgen.

Beweging

Indien mogelijk dient voedingstherapie gepaard te gaan met lichamelijke beweging. De combinatie beweging en voldoende energie en eiwit in de voeding draagt bij aan de opbouw van spiermassa en het uithoudingsvermogen.

Klachten die regelmatig voorkomen bij COPD

Kortademigheid en vermoeidheid

- Neem voldoende rust voor het eten.
- Neem kleine, frequente maaltijden.
- Zorg voor een goede houding en ademhalingstechniek tijdens het eten.
- Neem makkelijk kauwbaar voedsel.
- Maak eenvoudig te bereiden maaltijden, of laat het eten bezorgen.
- Gebruik eventueel ook zuurstof tijdens de maaltijden.

Slechte eetlust

- Drink een half uur voor de maaltijd een kop bouillon, dit wekt de eetlust op.
- Het maakt niet uit of u 's middags of 's avonds warm eet, doe dit op het moment dat u zich het beste voelt.
- Zorg dat het eten er smakelijk uitziet.
- Kies voor tussendoortjes waar veel voedingsstoffen in zitten.

Droge mond

- Door goed te kauwen produceert u meer speeksel.
- Drink bij iedere hap een klein beetje.
- Maak royaal gebruik van jus en/of saus bij de warme maaltijd.

- Beleg het brood met smeerbaar en zacht beleg.
- Neem in plaats van brood een drinkontbijt of pap.
- Kauw op kauwgom, laat een ijsblokje smelten in de mond of zuig op een zuurtje of pepermuntje.

Slijmvorming in de mond

Er zijn een aantal producten die voor slijmvorming in de mond kunnen zorgen, bijvoorbeeld melkproducten. Dit slijm is niet hetzelfde slijm dat wordt geproduceerd door de luchtwegen. U kunt het volgende doen:

- Spoel de mond na het eten of neem onder het eten geregeld een slokje drinken, bij voorkeur iets "zuurs" zoals sinaasappelsap of citroenthee.
- Zure melkproducten slijmen minder zoals o.a. karnemelk en yoghurt. Laat niet zomaar de melkproducten uit uw voeding weg! Melkproducten zijn een belangrijke bron van eiwitten en calcium.

Snel een vol gevoel

- Eet langzaam en kauw goed. Neem de tijd om te eten.
- Gebruik een tijdje geen gasvormige producten zoals uien, koolsoorten, koolzuurhoudende dranken en/of bier.
- Neem kleine, frequente maaltijden. Maak eventueel tijdelijk gebruik van vloeibare producten.
- Neem geen soep vlak voor de maaltijd.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT
Telefoonnummer: 088 708 32 20.
Bereikbaar op werkdagen van
8.30 – 12.30 uur.
E-mail: dietisten@zgt.nl.