

Dieet bij levercirrose

Inleiding

Deze folder is bedoeld als aanvulling op uw gesprek met de diëtist over voeding bij levercirrose. De voedingsadviezen die wij in deze patiënteninformatie geven, kunnen ervoor zorgen dat klachten of problemen verminderen.

Wat is levercirrose?

De lever is een belangrijk orgaan en is betrokken bij vele lichaamsprocessen. Levercirrose is het gevolg van een chronische infectie, een vergiftiging of een ziekte. Het beschadigde leverweefsel wordt littekenweefsel. Hierdoor gaat er gezond leverweefsel verloren en werkt de lever minder goed. We spreken van levercirrose wanneer leverweefsel zo erg beschadigd is dat het niet meer kan herstellen. Het duurt vaak jaren voordat u klachten krijgt. Levercirrose geeft klachten zoals vermoeidheid, zwakte, minder eetlust en concentratieverlies. Ook kunt u last hebben van gewichtsverlies, misselijkheid, braken, buikpijn, jeuk en geelzucht.

Als u al een tijd levercirrose hebt, kunnen er problemen ontstaan. Voedingsadviezen kunnen ervoor zorgen dat deze problemen niet erger worden. De volgende problemen kunnen zich voordoen: verlies van spieren, zwakte, slokdarmspataderen, ophoping van vocht in de buikholte

(ascites) en in de enkels of ophoping van afvalstoffen in het bloed (encefalopathie).

Wat kunt u er aan doen?

Zorg ervoor dat uw voeding voldoende voedingsstoffen bevat zoals eiwit, vet, vitamines en mineralen. Daarnaast is het ook belangrijk om uw conditie goed op peil te houden. Het lichaam heeft dag en nacht voedingsstoffen nodig om te functioneren. Een gezonde lever heeft altijd genoeg voedingsstoffen op voorraad. Maar bij levercirrose kan de lever minder voedingsstoffen opslaan, zodat er 's nachts een tekort kan ontstaan. Het lichaam heeft 's nachts ook energie nodig. Omdat er bij levercirrose geen voorraad is, wordt spiermassa als energiebron gebruikt. Daardoor vermindert de spiermassa en de spierkracht.

Conditie en weerstand gaan achteruit en de voedingstoestand vermindert. Uit onderzoek is gebleken dat mensen met levercirrose al een voedingstekort kunnen krijgen als ze 8 tot 10 uur lang niets gegeten hebben.

Daarom is het belangrijk om te zorgen voor een regelmatig eetpatroon:

- Neem een goed ontbijt zo snel mogelijk na het opstaan.
- Gebruik 3 hoofdmaaltijden per dag en daarnaast tussendoortjes.
- Neem vlak voor het slapen gaan een tussendoortje.

Het tussendoortje moet een kleine maaltijd zijn die genoeg koolhydraten (suikers en zetmeel) en eiwit levert voor de nacht. Neem bijvoorbeeld een boterham of 2 of meer crackers met hartig beleg en een glas melk, een schaaltje vruchtenkwark, yoghurt met muesli of een schaaltje vla met een banaan.

Hebt u diabetes? Bespreek het tussendoortje dan met uw diëtist.

Hoe verbetert u uw spiermassa?

Eiwitten zijn belangrijke stoffen voor de opbouw, het onderhoud en het herstel van onder andere de spieren. Eiwitten komen vooral voor in melkproducten, vlees, kip, vis, sojaproducten, noten en pinda's en ook in peulvruchten zoals bruine bonen. Hieronder staan enkele tips om voldoende eiwitten binnen te krijgen:

- Neem een zuivelproduct bij elke maaltijd.
- Neem dubbel beleg op de boterham, zoals kaas, vlees, vis, ei of pindakaas.
- Doe noten of pinda's door de rijst of pasta.
- Neem eiwitrijke tussendoortjes, zoals een milkshake, kwark of een handje nootjes.
- Eet een ruime portie vlees, vis, vegetarische vleesvervangers, ei of peulvruchten.

Dagelijks voldoende bewegen is belangrijk om kracht en conditie te behouden. Beweging zorgt ervoor dat de eiwitten in de spieren worden opgebouwd.

Hoe houdt u vitamines en mineralen op peil?

Bij levercirrose bestaat een grotere kans op tekorten aan vitamines en mineralen. Overleg met uw arts of diëtist of u een multivitaminen/mineralen preparaat (100% ADH) nodig hebt. Veel mensen met levercirrose hebben een tekort aan vitamine D. Dan zijn vitamine D tabletjes of een drankje nodig.

Mag u nog alcohol gebruiken?

Nee, gebruik geen alcohol meer om verdere schade aan de lever te voorkomen.

Hoe krijgt u voldoende voeding binnen?

Levercirrose geeft een verhoogd risico op tekorten aan energie, eiwitten en andere voedingsstoffen. Door de ziekte is meer energie en eiwit nodig. Terwijl de bijkomende klachten (zoals vermoeidheid, verminderde eetlust, misselijkheid en vocht in de buik) er juist voor kunnen zorgen dat u minder eet.

Als u minder eet, nemen uw spiermassa en spierkracht af. Ook komt het voor dat het lichaam vocht vasthoudt. Hierdoor weegt u meer, maar u kunt wel minder spiermassa hebben. Daarom is

het lichaamsgewicht geen goede maat om ondervoeding vast te stellen.

De volgende adviezen kunnen helpen om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen bij een verminderde eetlust en een vol gevoel.

- Neem naast de drie maaltijden ook tussendoortjes zoals kwark, ongezouten noten, licht gezouten worst of kaas, koek, snoep, gebak, chocolade, candybar of een ijsje.
- Gebruik zo min mogelijk bouillon, water, thee en koffie en vervang deze door dranken met meer voedingswaarde zoals volle melk, chocolademelk, milkshake of yoghurt drank.
- Zorg voor variatie. Wissel koude en warme, zoete en hartige gerechten met elkaar af.
- Zorg dat de maaltijden er aantrekkelijk uitzien.
- Zorg dat u uitgerust bent voordat u aan de maaltijd begint en maak eten dat eenvoudig te bereiden is. Schakel eventueel hulp in.
- Gebruik kleine porties; grote porties kunnen snel tegenstaan. Neem uw toetje eventueel een uurtje later dan de rest van de maaltijd.

Hoe krijgt u meer energie?

Hieronder geven wij u enkele adviezen om uw energie-inname te verhogen:

- Voeg ruim suiker of honing toe aan dranken en gerechten.
- Gebruik royaal roomboter/margarine op uw brood in plaats van halvarine.
- Gebruik volle melkproducten in plaats van halfvolle of magere melkproducten.
- Gebruik liever ongeklopte slagroom; dat geeft minder snel een vol gevoel dan geklopte slagroom.
- Voeg een klontje boter/margarine toe aan groente, puree of pap.
- Verwerk ongeklopte slagroom, crème fraîche, zure room of koffieroom in:
 - - koffie, melk, chocolademelk, karnemelk
 - - vla, yoghurt, kwark, pap, milkshake
 - - gebonden soep, saus, jus, groente, puree en pastagerechten.

Hebt u drinkvoeding nodig?

Als ondersteuning van uw dieet kan drinkvoeding nodig zijn. Uw diëtist kan u hierover adviseren.

Welke voeding hebt u nodig bij problemen?

Vocht in de buikholte (ascites)

Als de levercirrose ver gevorderd is, stroomt het bloed steeds moeilijker door de lever. Hierdoor ontstaat er stuwings in onder andere de poortader. Dit is de ader die het bloed naar de lever

voert. Deze toenemende druk in de poortader wordt portale hypertensie genoemd.

Door de hoge bloeddruk in de lever komt er vocht vanuit de bloedvaten in de buikholte. Er ontstaat ascites. De arts schrijft vochtafdrijvende medicijnen (plastabletten) voor in combinatie met een zoutbeperkt dieet. Zout houdt namelijk vocht vast in het lichaam. Daarnaast werken de medicijnen beter als u een zoutbeperkt dieet volgt.

Gemiddeld gebruikt de Nederlander zo'n 9 gram zout per dag.

Bij ascites is het dieetadvies om maximaal 5 gram zout/ 2000mg natrium per dag te gebruiken.

Het meeste zout komt in de voeding door toevoeging bij de bereiding thuis en in de voedingsmiddelenindustrie. Daarom geldt bij een zoutbeperking het volgende:

- Voeg geen zout toe aan maaltijden; ook geen kruidenzout of dieetzout.
- Eet geen kant-en-klaarmaaltijden, hartige snacks zoals kroketten, soep uit pakjes of uit blik, gemarineerde, gepaneerde of gekruide vleessoorten en groente uit pot of blik.
- Gebruik zo min mogelijk kant-en-klare smaakmakers zoals ketjap, mosterd en dergelijke.

Vochtbeperking

Soms adviseert de arts ook een tijdelijke vochtbeperking, naast de zoutbeperking. Bij een vochtbeperking mag u meestal 1- 1,5 liter vocht per dag gebruiken.

De volgende tips kunnen de vochtbeperking iets makkelijker maken:

- Gebruik kleine kopjes/glazen.
- Een ijsklontje is niet zo snel op en helpt langer tegen de dorst.
- Verdeel fruit in partjes/stukjes. Als u dorst hebt, neemt u een stukje.
- Neem kleine slokjes of gebruik een rietje. Zo doet u langer met uw drinken.
- Neem uw medicijnen in met een eetlepel vla, yoghurt of appelmoes. Deze producten bevatten veel minder vocht.
- Zoete dranken lessen de dorst minder goed dan zure dranken.
- Meet de inhoud van uw kopje/glas zodat u precies weet hoeveel kopjes/glazen u per dag kunt nemen.

Slokdarm spataderen

Door de verhoogde druk in de poortader kunnen ook spataderen in de slokdarm ontstaan.

Hierdoor is de slokdarm kwetsbaarder. Het is belangrijk om het eten goed te kauwen en harde of scherpe voedingsmiddelen,

zoals botjes en graten te vermijden.

Encefalopathie

Als de levercirrose ver gevorderd is, maakt uw lever moeilijker afvalstoffen onschadelijk. Hierdoor kan het ammoniak in uw bloed stijgen. De ammoniak komt via de bloedbaan ook in uw hersenen terecht, waardoor u traag of verward kunt raken.

Uw arts zal u dan 'lactulose' voorschrijven. Lactulose is een laxeermiddel en maakt de ontlasting zachter. Op die manier kunnen de afvalstoffen door middel van diarree/dunne ontlasting uw lichaam verlaten.

Een heel enkele keer werken deze medicijnen niet voldoende. Uw diëtist kan dan aanvullende adviezen geven .

Contactgegevens

Voor meer informatie over deze voedingsadviezen en voor het maken van een poliklinische afspraak kunt u bellen met de afdeling Diëtetiek.

Wij zijn bereikbaar:

- maandag tot en met vrijdag
- van 8.00 - 17.00 uur
- telefoonnummer: (070) 210 2288

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

192727012025