

Voeding bij COPD

De afkorting COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease en is een verzamelnaam voor chronische bronchitis en longemfyseem. Deze longaandoeningen zijn blijvend en geven verschillende klachten. In deze informatie krijgt u adviezen over het aanpassen van uw voedingspatroon als u COPD heeft.

Gevolgen van COPD

Bij COPD kan er sprake zijn van:

Ondergewicht of onbedoeld afvallen

Bij COPD is het extra belangrijk om een gezond gewicht te hebben. Er is sprake van een gezond gewicht bij een BMI van 21-30. BMI staat voor Body Mass Index en geeft de verhouding weer tussen het lichaamsgewicht en de lichaamslengte. Er is sprake van ondergewicht bij COPD bij een BMI van ≤ 21 .

Gewichtsverlies kan leiden tot ondergewicht en een afname van spiermassa. Het gaat daarbij om de ademhalingspijlen, maar ook om de spieren in de armen en benen.

U kunt gewicht verliezen doordat uw lichaam behoefte heeft aan extra energie en eiwit.

De energiebehoefte kan verhoogd zijn door:

- een versnelde stofwisseling (door bijvoorbeeld ontstekingen of medicijngebruik).
- een verhoogd energieverbruik; door de verminderde werking van de longen moet het lichaam harder werken om goed te kunnen ademen en hiervoor heeft het lichaam extra voedingsstoffen nodig.
- een minder efficiënt energieverbruik door bijvoorbeeld verkeerde ademhaling.

U kunt ook gewicht verliezen doordat u minder eet.

Dit kan het gevolg zijn van:

- kortademigheid
- verminderde eetlust
- chronische vermoeidheid
- verminderde beweging
- angst
- depressie

Overgewicht of onbedoeld aankomen

Er is sprake van overgewicht bij een BMI van > 30 . Overgewicht kan ervoor zorgen dat klachten als kortademigheid en benauwdheid worden versterkt. Ook kunnen als gevolg van overgewicht rugklachten, gewrichtsklachten en slaapapneu ontstaan. Verder vergroot overgewicht het risico op hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en diabetes type II. Het doel van de behandeling bij COPD en overgewicht is de hoeveelheid vet

in het lichaam te verminderen en de spieren/spiermassa te behouden of te verbeteren.

U kunt in gewicht aankomen omdat uw lichaam door de klachten van COPD minder behoefte heeft aan energie, terwijl u bent blijven eten wat u gewend was. Kortademigheid en vermoeidheid kunnen ervoor zorgen dat u minder beweegt dan voorheen. In deze situatie kunt u onbedoeld in gewicht aankomen. Medicijnen zoals Prednison zorgen ervoor dat de vetverdeling in uw lichaam verandert, u meer eetlust krijgt en vocht vast kan gaan houden.

Het is belangrijk dat u uw voeding aanpast aan uw behoefte. Daarnaast is het van belang dat u, ondanks de vermoeidheid of kortademigheid, (eventueel onder begeleiding) in beweging blijft. Dit houdt uw conditie en spiermassa op peil.

Eiwitrijke voeding

Ongeacht de hoogte van uw gewicht is het bij COPD belangrijk om voldoende eiwitten te eten om uw spiermassa in stand te houden dan wel voor herstel van spierweefsel.

Eiwitten zijn van groot belang als bouwstof van de spieren. Als uw spiermassa op peil blijft, komt dit uw conditie ten goede en heeft u meer kracht om te ademen en te bewegen.

Adviezen voor een eiwitrijke voeding

Eiwitten komen voor in voedingsmiddelen van dierlijke én

plantaardige afkomst.

Dierlijke eiwitten komen vooral voor in vlees en vleeswaren, kip, en ander gevogelte, vis, kaas, eieren, melk en melkproducten zoals karnemelk, yoghurt, kwark en vla. Plantaardige eiwitten komen vooral voor in peulvruchten (soja, kapucijners, bruine bonen, linzen), en noten.

Er is wel verschil in de kwaliteit van eiwit. Uit eiwit van hoge kwaliteit worden beter spieren opgebouwd dan uit eiwit van gemiddelde of lagere kwaliteit. Eiwit uit melk en eieren heeft de hoogste kwaliteit. De kwaliteit

Heeft u een te hoog gewicht kies dan voor magere soorten vlees en vis, halfvolle melkproducten en magere vleeswaren.

Energierijke voeding

Ongewenst gewichtsverlies komt bij COPD patiënten geregeld voor. Een energierijke voeding kan dan raadzaam zijn om te gebruiken. Onderstaande adviezen kunnen u helpen uw voeding energierijker te maken.

Gebruik volle producten

Volle producten leveren meer energie (calorieën) in vergelijking met magere producten. Volle zuivelproducten zoals volle melk, yoghurt, (room) kwark, vla, margarine en roomboter. Vettere vleeswaren, vlees of vis zoals worstsoorten, paté, ontbijtspek, cornedbeef, bacon, slavink, hamburger, gehakt, speklap,

vissticks, kibbeling, makreel, paling en zalm. Volvette kaas zoals 48+ kaas, mozzarella en roomkaas.

Gebruik energierijke dranken

Gebruik bij voorkeur dranken waar voedingsstoffen en energie in zitten zoals volle (chocolade)melk, yoghurt drank, drinkontbijt, vruchtensap, siroop, frisdrank (geen light).

Dranken zoals thee, koffie of bouillon bevatten geen voedingsstoffen (tenzij u de koffie en thee met suiker en melk gebruikt).

Overige tips

Droge mond

Als u last heeft van een droge mond, kauw het eten goed. Dit bevordert de speekselproductie in de mond. Neem bij iedere hap eten die u neemt een slokje drinken en houdt altijd iets te drinken bij de hand. Gebruik jus, saus of appelmoes bij de warme maaltijd, zo wordt deze wat smeùiger.

Beleg uw boterhammen of toast met een smeerbaar, zacht beleg zoals leverpastei, smeerkaas, chocoladepasta, jam, salade, roerei. Gebruik daarnaast ook margarine of halvarine. Zuigen op een zuurtje of kauwen op kauwgom kan de speekselproductie in de mond stimuleren.

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 met bijvoorbeeld water of thee 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, ijs.
- Koude melkproducten geven een minder slijmerig gevoel in de mond en keel dan melkproducten die op kamertemperatuur zijn.

Laat melkproducten nooit weg uit uw voeding. De eiwitten die hierin zitten, zijn belangrijke bouwstoffen voor uw spieren en daarnaast een belangrijke bron van calcium!

Als u kortademig bent of vermoeid

- Zorg ervoor dat u uitgerust bent voordat u aan een maaltijd begint.
- Gebruik het ontbijt voordat 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.
- Eet langzaam en kauw goed.
- Eet voedsel dat makkelijk te kauwen is, dit kost minder energie.
Bijvoorbeeld: aardappelpuree, gestoofde vis, gehakt, tartaar, omelet en stampot
- Maak eten klaar dat makkelijk te bereiden is. Bijvoorbeeld: eenpansgerechten, groente uit de diepvries of uit pot of gebruik eventueel kant- en klaarmaaltijden.
- Maak vaker gebruik van vloeibare producten, zoals bijvoorbeeld pap, vla, vruchtenmoes een (maaltijd)soep.
- Snij het eten in kleine stukjes of maak het fijn.
- Maak gebruik van een maaltijdservice (eventueel enkele dagen van de week)

Calcium en Vitamine D

Mensen met COPD hebben een verhoogd risico op botontkalking (osteoporose), wat de kans op botbreuken verhoogd. U heeft meer kans op botontkalking als u:

- Lichamelijk minder actief bent.
- Bij gebruik van bepaalde medicijnen, bijvoorbeeld Prednison.
- Een combinatie van deze omstandigheden zorgt voor poreuze botten.

Het risico op botontkalking neemt toe wanneer u dagelijks te weinig vitamine D en calcium binnen krijgt.

Om voldoende **calcium** binnen te krijgen wordt aangeraden:

- Gevarieerd te eten.
- Voldoende melkproducten te gebruiken, 450- 600 ml (bijvoorbeeld 3x daags een consumptie)
- Voldoende vitamine D te gebruiken voor een goede opname van calcium in de darmen.

Om voldoende **vitamine D** binnen te krijgen wordt aangeraden:

- Gevarieerd te eten.
- Dagelijks halvarine, margarine en bak- en braadvet te gebruiken (hier is vitamine D aan toegevoegd). Roomboter bevat een minimale hoeveelheid vitamine D
- 1-2 keer per week vette vis te gebruiken zoals haring, zalm of makreel

Voor onderstaande groepen wordt **extra Vitamine D** aanbevolen:

- Personen met botontkalking: 20 microgram/dag
- Personen met een getinte/ donkere huidskleur en of niet veel in de zon komen: 10 microgram/dag
- Alle vrouwen >50 -70 jaar: 10 microgram/dag

- Mannen met een getinte/ donkere huidskleur en/of niet genoeg buitenkomen < 70 is het advies 10 microgram
- Personen >70 jaar: 20 microgram/dag

Drinkvoeding

Drinkvoeding wordt geadviseerd:

- Als het onvoldoende lukt om met uw huidige voeding voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.
- Als uw gewicht onbedoeld afneemt.
- Als u moet aankomen.

Drinkvoeding is een kant- en klare drank, met ruim calorieën en eiwitten in een relatief klein volume. Er zijn verschillende soorten drinkvoeding. Drinkvoeding kan in overleg met een diëtist worden gestart. Zij kan u advies geven over de soort en hoeveelheid 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.

Meer informatie

De informatie en adviezen in deze brochure zijn algemeen. U kunt bij de diëtist terecht voor een individueel advies en vragen. Voor het maken van een afspraak heeft u een verwijzing nodig van uw specialist uit het HagaZiekenhuis Zoetermeer. U kunt van maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 10.00 uur contact opnemen met de afdeling diëtetiek via (079) 346 25 82.

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.

569518102023