

Voedings- en beweegadviezen bij longrevalidatie

Tijdens het poliklinische longrevalidatie traject werkt u 12 weken lang actief aan uw uithoudingsvermogen en spierkracht. Om de gewenste resultaten te kunnen behalen, is goede voeding van belang. Door training in combinatie met de juiste voeding bouwt u spiermassa op. Deze brochure geeft u informatie over de voedings- en beweegadviezen voor voor, tijdens én na de poliklinische longrevalidatie in het HagaZiekenhuis Den Haag.

Voedingsadviezen voor de revalidatie

Goede voeding bij aanvang van het traject helpt u om beter te presteren tijdens de training en voorkomt complicaties zoals spieraftrek of vermoeidheid.

Algemene richtlijnen:

- Zorg voor voldoende energie-inname om uw gewicht en energie op peil te houden.
- Zorg dat u bij elke hoofdmaaltijd minimaal 20 gram eiwit binnenkrijgt, zodat uw lichaam de eiwitten beter kan opnemen.
- Overleg met een diëtist als u ondergewicht of overgewicht heeft, of onbedoeld gewichtsverlies ervaart.

Voedingsadviezen tijdens de revalidatie

Tijdens de longrevalidatie is het van belang om de geadviseerde voedingsadviezen (waar nodig) vanuit de diëtist voort te zetten.

- Bij overgewicht: energiebeperkt en eiwitverrijkt dieet (het eten van minder calorieën en meer eiwitten)
- Bij ondergewicht (en/of een te lage spiermassa): een energie- en eiwitverrijkt dieet (het eten van meer calorieën en meer eiwitten)

Praktische tips

Het is in beide gevallen belangrijk om de calorieën en eiwitten goed te verdelen over de dag. Zorg ervoor dat elke hoofdmaaltijd minimaal 20 gram eiwit bevat. Neem bij voorkeur binnen 2 uur na de inspanning een eiwitrijke maaltijd (minimaal 20 gram). Ook een eiwitrijk tussendoortje 30 minuten tot 1 uur voor slapengaan (met ongeveer 10 tot 20 gram eiwit) kan helpen om het spierherstel tijdens de nacht te ondersteunen.

Let daarnaast goed op uw totale calorie-inname. Als u te weinig energie (calorieën) binnenkrijgt, kan dit leiden tot spieraftrek, vermoeidheid en een vertraagd herstel.

Producten die veel eiwitten bevatten

- vlees en vleeswaren, vis, kip, gevogelte of vleesvervanging (bijvoorbeeld tahoe en tempé);
- eieren;

- kaas;
- melk en melkproducten;
- noten;
- peulvruchten (bijvoorbeeld bruine bonen, linzen, kikkererwten).

Voedingsadviezen na de revalidatie

Ook na de revalidatie blijft goede voeding belangrijk voor behoud van spiermassa en conditie. Op dagen waarop u traint, kunt u extra eiwitten gebruiken door een eiwitrijk product te nemen na de inspanning en voor het slapengaan (zie 'Praktische tips'). Ook op rustdagen is voldoende eiwitname belangrijk, al hoeft u dan minder strikt te zijn.

Het kan zijn dat u moeite heeft met voldoende eten en hierdoor onbedoeld afvalt door de longgerelateerde klachten. Hiervoor kunt u extra begeleiding krijgen bij de eerstelijns diëtist. [Vind een diëtist - NVD](#). Een groot deel van de behandeling wordt vergoed vanuit de basisverzekering.

Calcium en Vitamine D

Als u met regelmaat corticosteroïden (bijvoorbeeld prednisolon of prednison) moet gebruiken, kan een tekort aan vitamine D ontstaan. Vitamine D heeft onder andere als functie de opname van calcium in de darmen te stimuleren. Als u een vitamine D te kort heeft, kunt u last krijgen van botontkalking. Het is belangrijk om erop te letten dat u genoeg vitamine D en calcium binnenkrijgt.

Vitamine D

U heeft in Nederland 10 mcg vitamine D extra per dag nodig als één of meerdere van de volgende punten van toepassing zijn:

- alle kinderen tot en met 3 jaar
- alle zwangere vrouwen
- alle vrouwen van 50 t/m 69 jaar
- iedereen met een donkere (getinte) huidskleur
- iedereen die minder dan 15 a 30 minuten per dag onbeschermd in de zon komt met minimaal de handen en het gezicht, zoals mensen die nachtdiensten draaien of een sluier of hoofddoek dragen.

Let op! Voor iedereen vanaf 70 jaar geldt een advies om 20 mcg vitamine D per dag te gebruiken.

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl/vitamineD of vraag uw diëtist of huisarts om advies.

Beweegadviezen tijdens de revalidatie

Tijdens het longrevalidatie traject heeft u 3 keer in de week een training van ongeveer een uur. Er wordt aandacht besteedt aan duurtraining (bijvoorbeeld loopband of fietsen), krachttraining, functionele oefeningen, lenigheid oefeningen en adem oefeningen.

Beweegadviezen na de revalidatie

Het is van belang dat u na de longrevalidatie actief blijft om de behaalde resultaten te behouden. Enkele tips zijn:

- Beweeg minimaal 5 keer per week, 30 minuten per dag (bij voorkeur een combinatie van duur- én krachttraining)
- Verdeel beweging over de dag
- Stel haalbare doelen
- Gebruik een activiteitenmeter of stappenteller
- Sport samen met anderen voor extra motivatie

'Luchtwerk' is een netwerk aan fysiotherapeuten gespecialiseerd in het trainen van patiënten met longaandoeningen. Onder begeleiding van deze fysiotherapeuten bestaat er een mogelijkheid om na de longrevalidatie verder te trainen. Daarnaast bestaan er buurtsportcoaches vanuit de Gemeente Den Haag. Zij organiseren sportieve activiteiten waaraan kosteloos deelgenomen kan worden.

Telefonische bereikbaarheid

Afdeling Fysiotherapie

- Secretariaat: (070) 210 2392

Afdeling Diëtiek

- Secretariaat: (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.

587913012026