

Dieetadvies bij COPD

Diëtetiek

Inleiding

Een goede voedingstoestand en lichamelijke conditie zijn voor iedereen van belang, maar vooral voor ú.

In deze brochure is het belang van optimale voeding bij chronische longziekten beschreven.

We adviseren u hoe u een gezond dagmenu kunt samenstellen en geven u tips hoe u uw voeding het beste kunt aanpassen om vervelende bijkomstigheden tot een minimum te beperken.

Gewichtsverlies

Typerend voor chronische longaandoeningen is het feit dat gewichtsverlies kan optreden terwijl u wel normaal eet.

Door uw ziekte hebt u een verhoogd energieverbruik, met name omdat de ademhaling veel energie kost. Dit geldt zowel voor uw energieverbruik in rust als voor de hoeveelheid energie die u verbruikt voor de dagelijkse activiteiten. Daarom moet u vaak meer energie innemen dan leeftijdgenoten. Daarnaast kan de opname van energie verminderd zijn doordat u minder zin hebt om te eten.

Iedereen met een chronische longziekte is van tijd tot tijd kortademig. Bij sommigen neemt de kortademigheid toe tijdens of na het eten. Bovendien kost het energie om het eten klaar te maken, te kauwen en te slikken. Sommige mensen eten dan liever niet.

Het blijkt voor mensen met chronische longziekten, zoals u, vaak moeilijk om een goed gewicht te behouden. Gewichtsverlies komt regelmatig voor.

Nu zou dit niet zo'n probleem zijn als het alleen maar zou gaan om het verlies van vet. Dit is helaas niet zo. Het gewichtsverlies bij mensen met chronische longziekten leidt ook tot verlies en verzwakking van de spieren en vermindering van de algehele conditie.

Gewichtsverlies tast namelijk niet alleen de arm- en beenspieren aan, maar ook de ademhalingsspieren. En juist die ademhalingsspieren zijn voor u belangrijk. Sterke spieren zijn essentieel voor het in stand houden van een goede algehele lichamelijke conditie.

Daarnaast kan gewichtsverlies ongunstige effecten hebben op het afweersysteem. Uw afweer staat al erg onder druk door de herhaalde luchtweginfecties.

Bewust aanpassen voedingspatroon

- Sommige mensen hebben er moeite mee de hoge behoefte aan energie oftewel voeding te realiseren door alleen hun normale dagelijkse voeding te eten. Dit vraagt bewustwording en aanpassing van het voedingspatroon.

- Het komt regelmatig voor dat zowel eetlust als voedselinname afnemen. Dit blijkt met name het geval te zijn bij een acute verergering van de ziekte waardoor ziekenhuisopname nodig is.
- Vaak vermindert de eetlust ook tijdens een luchtweginfectie. Een extra probleem hierbij is dat op die momenten niet alleen uw voedselinname minder is. Uw energieverbruik is verder verhoogd, onder andere door ontsteking, koorts, en acute verslechtering van de longfunctie.

U heeft onder die omstandigheden dus meer voeding nodig terwijl u juist minder eet. Als u op deze situaties niet alert reageert, is het risico groot dat uw voedingstoestand steeds slechter wordt.

Dat wil zeggen: u verliest steeds meer spiermassa, uw conditie gaat achteruit en de kans op infecties en andere opflakkingen van de ziekte nemen toe.

Voorbeeld dagmenu

Ontbijt

___ sneetjes brood (bij voorkeur bruin / volkoren)
besmeerd met (dieet)margarine of roomboter
belegd met vleeswaren of kaas

In de loop van de morgen

Een tussendoortje, bijvoorbeeld een schaaltje kwark / yoghurt / vla. Gebruik bij voorkeur de volle varianten.

Warme maaltijd

Eventueel soep
1 stukje vlees, vis of kip met jus of saus
portie aardappelen
3 à 4 lepels groente
1 schaaltje pudding / vla

In de loop van de middag

Een tussendoortje, bijvoorbeeld een stuk fruit en een paar blokjes kaas / plakje vleeswaren.

2e Broodmaaltijd

___ sneetjes brood (bij voorkeur bruin / volkoren)
besmeerd met (dieet)margarine of roomboter
belegd met vlees of kaas

In de loop van de avond

Een tussendoortje, bijvoorbeeld een paar noten, een schaaltje volle yoghurt of wat toast met salade.

Voorbeelden van tussendoortjes

- beschuit of cracker met (dieet)margarine of roomboter en beleg
- 1 snee krentenbrood met (dieet)margarine of roomboter, eventueel met extra kaas
- ½ broodje met (dieet)margarine of roomboter en een salade (bijvoorbeeld zalmalade, kipsalade, eiersalade)
- 1 plak ontbijtkoek met (dieet)margarine of roomboter
- 1 plak cake

- 1 stukje (rijste)vlaai of een puddingbroodje
- 1 Evergreen / Sultana / Right
- blokjes kaas of worst
- 1 schaalte vla of volle yoghurt/kwark
- 1 milkshake
- 1 (room)ijsje
- 1 koekje of iets te snoepen
- (paar) handje(s) noten.

Gewichtsverlies

Het is belangrijk uw gewicht in de gaten te houden.

U kunt extra energie aan uw dagelijkse voeding toevoegen zonder dat het volume zichtbaar toeneemt. Gebruik producten die gemakkelijk te verwerken zijn in diverse gerechten, zoals:

- ongeklopte slagroom in koffie, melkproducten, gebonden soep, saus en aardappelpuree
- extra klontje dieetmargarine of boter door de puree of in de groente
- druivensuiker of Fantomalt in dranken; Deze producten leveren evenveel energie als suiker, maar smaken minder zoet.

Slijmvorming

Sommige mensen kunnen last hebben van hinderlijke slijmvorming in mond of keel. Sommige voedingsmiddelen veroorzaken slijmvorming en geven een plakkerig gevoel in de mond. Dit slijm is echter niet hetzelfde als het slijm dat u ophoest.

- Bij slijmvorming na het eten of drinken is het aan te raden een slokje water of koolzuurhoudend mineraalwater te drinken
- Karnemelk, yoghurt en kwark (zure melkproducten) en sojamelk veroorzaken minder slijmvorming dan de zoetere melkproducten.

Kortademigheid

Als u kortademig bent of juist om dit te voorkomen adviseren wij u:

- Zorg ervoor dat u uitgerust bent als u aan een maaltijd begint
- Het is het beste om tijdens de maaltijd eventuele zuurstoftoediening voort te zetten
- Eet langzaam en rustig. Slik een hap in één keer door en adem diep in voor u de volgende hap neemt
- Gebruik het ontbijt voordat u zich gaat wassen. Maak het ontbijt eventueel de voorafgaande avond al klaar
- Maak eten klaar dat makkelijk te bereiden is, bijvoorbeeld kant-en-klare groenten, vlees met een korte bereidingstijd, kant-en-klare (na)gerechten en eenpansgerechten. Maak het eten ruime tijd van tevoren klaar. Ook kant-en-klare (diepvries)maaltijden die u kunt opwarmen in de magnetron zijn geschikt.

- Eet voedsel dat u makkelijk kunt kauwen. Bijvoorbeeld zacht vlees, zoals gehakt en tartaar, zacht gekookte groenten, eventueel stampot in plaats van rauwe groenten.

Slechte eetlust

Als u last hebt van slechte eetlust adviseren wij u:

- Eet vaker kleine porties per dag. Grote hoeveelheden kunnen u snel tegenstaan.
- Zorg dat de maaltijden er aantrekkelijk uitzien en goed ruiken. De geur kan de eetlust bevorderen.
- Hebt u last van een droge mond, zuig dan voor de maaltijd op een snoepje of neem een kauwgom. Zo stimuleert u de speekselvorming.
- Gebruik de grootste maaltijd op het dagdeel waarop u zich het beste voelt.
- Zorg voor voldoende variatie. Wissel koude gerechten af met warme gerechten en zoete- met hartige gerechten.
- Rust voor de maaltijd, ongeveer een half uur, omdat u anders te moe kunt zijn om te eten

Tot slot

Hebt u nog vragen? Neem dan contact op met uw diëtist. De bereikbaarheidsgegevens zijn terug te vinden op de achterzijde van deze brochure.

Bijlage 1. Eiwitrijke voedingsmiddelen.

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Eiwit in gram
brood 1 snee 3	1 snee	3
bulgaarse yoghurt	1 schaaltje	8
chocolademelk vol	1 glas	5
drinkyoghurt	1 glas	4
ei	1 stuk	7
kaas volvet	1 plak (20g)	5
karnemelk	1 glas	5
kwark vol	Voor 1 snee (25g)	4
kwark vol	1 schaaltje	17
melk vol	1 glas	5
milkshake	1 glas	5
noten (gemengd)	1 eetlepel (20g)	5

pap	1 bord (250ml)	10
pap	1 schaaltje	6
peulvruchten	1 grote lepel (50g)	4
pinda's	1 eetlepel (20g)	6
pindakaas	Voor 1 snee (15g)	4
roomijs	1 bolletje (50g)	2
smeerkaas	Voor 1 snee (15g)	2
soja dessert	1 schaaltje	5
soja drink	1 glas	5
vegetarische hamburger	1 stukje (75g)	13
quorn stukjes	1 portie (60g)	7
vis (bereid; warme maaltijd)	1 stukje (100g)	20
vla / pudding	1 schaaltje	5
vlees (bereid; warme maaltijd)	1 stukje (100g)	20
vleeswaren	1 plak (15g)	2
yoghurt vol	1 glas	5

1 glas = 150 ml/1 schaaltje = 150 m

Behandelend diëtist

Afspraken

Eerste consult:

- datum _____
- tijd _____ uur
- duur _____ minuten

Vervolgconsulten _____ à _____ minuten

Diëtetiek

Informatienummer 088 - 459 7636

Werkdagen: 8.30 uur – 17.00 uur

Behandelend diëtist: _____

Afspraken

- Bezoek polikliniek:
- Meldpunt Oost 03
- Meldpunt West 07

Datum _____ om _____ uur

Duur _____ minuten

- Telefonisch consult: De diëtist belt u:

Datum _____ om _____ uur

- Overdracht naar : _____

De diëtist maakt een afspraak met u.

Internet

www.zuyderland.nl

Voedingscentrum

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

Telefoon: 070 - 306 88 88