

Diëtetiek
040 286 4050

Deze informatie is bedoeld voor mensen met COPD en bevat algemene informatie over de rol van voeding bij COPD. De diëtist kan je zo nodig specifieke informatie geven over ondervoeding dan wel overgewicht bij COPD.

Wat is 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 zoals kortademigheid, vermoeidheid en chronisch hoesten met opgeven van slijm.

De klachten bij COPD zijn afhankelijk van het stadium waarin de aandoening zich bevindt. Bij beginnende COPD is er voornamelijk sprake van veel hoesten met daarbij opgeven van slijm en kortademigheid. Deze kortademigheid zal in eerste instantie alleen plaatsvinden bij zware lichamelijke inspanningen.

Naarmate de COPD zich in een verder gevorderd stadium bevindt zul jij je ook bij minder zware inspanningen en uiteindelijk ook in rust kortademig voelen.

De klachten kunnen de energiebehoefte en de voedselinname beïnvloeden, waardoor het lichaamsgewicht kan veranderen.

COPD en lichaamsgewicht

De BMI is een waarde die aangeeft of je een gezond gewicht hebt.

BMI staat voor Body Mass Index en geeft de verhouding weer tussen het lichaamsgewicht en de lichaamslengte. Op de site van het voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl) kun je jouw BMI laten berekenen. Je kunt dit ook zelf doen door jouw gewicht in kilo's en jouw lengte in meters te noteren. Deel jouw gewicht door jouw lengte, en deel de uitkomst nogmaals door jouw lengte.

Als je COPD hebt, is er sprake van een goed gewicht als jouw BMI tussen de 21 en 30 ligt. De ondergrens is naar boven verschoven, omdat een goed lichaamsgewicht beschermend werkt tegen ernstige en steeds terugkerende infecties.

Door jou maandelijks te wegen kun je in de gaten houden of jouw gewicht stabiel blijft. Het is verstandig om een diëtist te raadplegen wanneer:

- jouw BMI lager is dan 21;
- jouw BMI hoger is dan 30;
- je onbedoeld aankomt;
- je onbedoeld afvalt;
- je een trainingstherapie bij de fysiotherapeut gaat volgen;
- je overige voeding-gerelateerde vragen hebt.

De rol van voeding bij COPD

Voldoende en juiste voeding is erg belangrijk bij mensen met COPD. Bij COPD kan sprake zijn van ondergewicht of onbedoeld afvallen. Tevens kan sprake zijn van overgewicht of onbedoeld aankomen. Deze mogelijkheden met daarbij de meest voorkomende oorzaken staan hieronder beschreven.

Gewichtsverlies

Het kan zijn dat het lichaam behoefte heeft aan extra energie. Deze verhoogde behoefte kan de

volgende oorzaken hebben:

- Een versnelde stofwisseling (door ontstekingen of medicatie)
- Een verhoogd energieverbruik
- Daarbij kan bij COPD sprake zijn van een verminderde voedselinname. De oorzaken hiervoor kunnen zijn:
 - Kortademigheid
 - Toenemende vermoeidheid
 - Minder beweging
 - Angst
 - Depressie

Een verhoogde energiebehoefte en verminderde voedselinname zorgen voor een verhoogd risico op afvallen, terwijl het bij COPD juist extra belangrijk is om op een goed gewicht te blijven.

Gewichtsverlies kan leiden tot ondergewicht en een afname van de spiermassa. De afname van spieren vindt plaats bij de ademhalingsspieren maar ook bij de spieren in de armen en benen. Het is dan ook van groot belang om op gewicht te blijven.

Overgewicht

Door de klachten van de COPD kan het zijn dat je juist minder energie verbruikt. Kortademigheid en vermoeidheid kunnen ervoor zorgen dat je veel minder beweegt dan voorheen. Daardoor wordt ook jouw energiebehoefte lager. Als je in dit geval blijft eten wat je altijd gewend was, zul je gaan aankomen. Daarom is het belangrijk dat je jouw voeding aanpast aan jouw behoefte.

Daarnaast is het van belang dat je ondanks de vermoeidheid of kortademigheid in beweging blijft. Dit houdt jouw conditie, spiermassa en gewicht op peil.

Verder kan door het regelmatig gebruik van medicijnen als Prednison jouw gewicht toenemen. Mede door de vaak optredende toename van de eetlust en het vasthouden van vocht.

Voedingsrichtlijnen

Het Voedingscentrum heeft richtlijnen opgesteld die ervoor kunnen zorgen dat je dagelijks voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. De hoeveelheden staan in de onderstaande tabel:

Voedingsmiddelen	Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid per leeftijdsgroep		
	19-50 jaar	51-70 jaar	71 jaar en ouder
Groente	250 g 5 opscheplepels	250 g 5 opscheplepels	250 g 5 opscheplepels
Fruit	200 g 2 stuks	200 g 2 stuks	200 g 2 stuks
Brood	4-8 sneetjes	3-7 sneetjes	4-5 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta	200-250 g 4-5 aardappelen/ opscheplepels	150-200 g 3-4 aardappelen/ opscheplepels	150-200 g 3-4 aardappelen/ opscheplepels
Melk(producten)	300-450 ml	450-600 ml	600 ml
Kaas	2 plakken (40 g)	2 plakken (40 g)	2 plakken (40 g)
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	100 g	100 g	100 g
Halvarine	30-35 g 5 g/sneetje	25-30 g 5 g/sneetje	20-25 g 5 g/sneetje
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel
Dranken (inclusief melk)	1 ½ -2 liter	1 ½ -2 liter	1 ½ -2 liter

bron: www.voedingscentrum.nl

Eiwitten

Met name eiwitten spelen een belangrijke rol bij COPD. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor het lichaam. Het eten van voldoende eiwitten zorgt er in combinatie met voldoende beweging voor dat uw spieren in stand worden gehouden. Eiwitrijke voedingsmiddelen zijn onder andere:

- Melkproducten
- Kaas
- Vlees en vleeswaren
- Vis
- Ei
- Noten
- Peulvruchten

In de bovenstaande tabel vind je de aanbevolen minimale hoeveelheden. Aan het eind van deze informatie vind je aanvullende informatie over een dieet met extra eiwit.

Calcium en vitamine D

Mensen met COPD hebben een verhoogd risico op botontkalking wat vervolgens de kans op botbreuken verhoogd. Dit komt onder andere door het gebruik van bepaalde medicijnen. Ook een verminderde lichamelijke activiteit verhoogt de kans op botontkalking. Het risico neemt verder toe wanneer jouw dagelijkse voeding te weinig Calcium en vitamine D bevat.

Calciumbehoefte

De Nederlandse Gezondheidsraad beveelt per dag onderstaande hoeveelheden calcium aan :

- Mannen van 18 tot 24 jaar: 1000 mg calcium per dag
- Mannen van 25 tot 69 jaar: 950 mg calcium per dag
- Mannen van 70 jaar en ouder: 1200 mg calcium per dag
- Vrouwen van 18 tot 24 jaar: 1000 mg calcium per dag
- Vrouwen van 25 tot 50 jaar: 950 mg calcium per dag
- Vrouwen van 51 tot 59 jaar: 1100 mg calcium per dag
- Vrouwen van 70 jaar en ouder: 1200 mg calcium per dag

Gebruik je genoeg Calcium?

Calciumtest			
Voedingsmiddel	Aantal	Mg Calcium	Totaal Calcium
Bord pap (250 ml)		x 250	
1 schaalte cornflakes met melk		x 150	
1 glas drinkontbijt (150 ml)		x 170	
1 plakje kaas (20 gram)		x 170	
Smeerkaas voor een snee		x 70	
1 glas melk (150 ml)		x 185	
1 beker melk (200 ml)		x 250	
1 glas karnemelk (150 ml)		x 150	
1 glas drinkyoghurt (150 ml)		x 150	
1 glas chocolademelk (150 ml)		x 160	
1 glas sojamelk calciumverrijkt (150 ml)		x 195	
1 glas melk calciumverrijkt (150 ml)		x 300	
1 glas limonadesiroop calciumverrijkt (150 ml)		x 150	
1 kopje koffie met koffiemelk		x 30	
1 kopje koffie met koffieroom		x 10	
1 schaalte yoghurt		x 175	
1 schaalte vla		x 190	
1 schaalte kwark of pudding		x 170	
1 schaalte Umer		x 305	
1 ijsje (melk-, yoghurt- of roomijs)		x 125	
2 blokjes kaas		x 340	
TOTAAL PER DAG			

Behoefte aan vitamine D

Voldoende vitamine D zorgt voor een goede opname van calcium in de darmen. Je krijgt dagelijks voldoende vitamine D als je regelmatig buiten bent, een gevarieerde voeding en voldoende halvarine, margarine en bak- en braadproducten gebruikt.

De Voedingsraad adviseert aan onderstaande groepen om dagelijks een vitamine D supplement te nemen:

- Personen met een getinte/donkere huidskleur en of mensen die niet voldoende buiten komen: 10 microgram per dag
- Vrouwen ouder dan 50 jaar: 10 microgram per dag
- Vrouwen en mannen van boven de 70 jaar: 20 microgram per dag.

Praktische tips

Bij slijmvorming in de mond

- Het slijm dat je van melkproducten krijgt, is een ander soort slijm dan het slijm dat je ophoest. Eigenlijk is het helemaal geen slijm, maar speeksel dat slijmerig aanvoelt. Dit speeksel komt niet uit of in jouw longen! Door na afloop een slokje water of vruchtensap te nemen, verdwijnt dit speeksel. Zure melkproducten zoals karnemelk, yoghurt en zure room zorgen voor minder last van slijmvorming dan melk.

Bij een droge mond

- Goed kauwen stimuleert de speekselproductie.
- Neem bij elke hap een slokje te drinken.
- Houd altijd iets te drinken bij de hand.
- Gebruik veel jus, saus of appelmoes om uw warme maaltijd smeüiger te maken.
- Beleg jouw boterhammen met een smeerbaar, zacht beleg.
- Zuig op een zuurtje of een pepermuntje. Kauwgom kan de speekselproductie stimuleren.

Bij kortademigheid of vermoeidheid

- Begin uitgerust aan een maaltijd.
- Gebruik vaker een kleinere maaltijd, bijvoorbeeld 6-8 keer per dag.
- Zorg voor een goede houding tijdens het eten.
- Eet langzaam en kauw goed. Slik een hap in een keer door. Haal diep adem voordat je een volgende hap neemt.
- Kies voor zacht voedsel; je hoeft dan minder (lang) te kauwen.
- Maak eenvoudig te bereiden maaltijden, zoals groenten uit blik, diepvries en kant en klaar gerechten.
- Maak gebruik van een maaltijdbezorgservice.
- Als je zuurstof gebruikt, gebruik dit dan ook tijdens de maaltijd.
- Gebruik de hoofdmaaltijd op een tijdstip dat jij je het beste voelt.

Bij snelle verzadiging (vol gevoel)

- Eet langzaam en kauw goed.
- Neem de tijd voor de maaltijd.
- Vermijd het gebruik van gas-vormende voedingsmiddelen als dit jouw klachten verergert (uien, spruitjes, koolsoorten, koolzuurhoudende dranken en bier).

Tot slot

Voeding is een belangrijk onderdeel van de behandeling bij COPD.

Weeg jezelf elke maand op een zelfde tijd en plaats.

Naast voeding is lichaamsbeweging en training noodzakelijk voor het behoud van jouw spiermassa. Een fysiotherapeut zou hierbij kunnen helpen.

Heb je nog vragen?

Heb je nog vragen? Neem dan contact op met de afdeling diëtetiek, telefoonnummer 040 - 286 40 50. Je kunt ons iedere werkdag bereiken tussen 8.30 - 9.00 uur en tussen 13.30 - 14.00 uur.

Bijlage: Dieet met extra eiwit

Goed eten is voor iedereen belangrijk. Daarmee krijgen we alle energie (calorieën, brandstof voor het lichaam), eiwit (bouwsteen van het lichaam), vitamines en mineralen binnen die het lichaam nodig heeft.

Soms lukt het niet om voldoende te eten, dan is het raadzaam om voedingsmiddelen te gebruiken met extra eiwit of eventueel het gebruik van dieetproducten te overwegen.

Mensen met COPD hebben meer eiwitten nodig dan mensen zonder COPD. Eiwitten zijn de bouwstenen voor het lichaam en spelen een belangrijke rol bij de spieropbouw. Door te weinig eiwit te eten verlies je spieren, waardoor jouw conditie verslechtert. Producten die veel eiwit bevatten zijn bijvoorbeeld: melkproducten (met name kwark), vlees(waren), vis, kaas, eieren, peulvruchten, pinda's en noten.

Hier vind je praktische adviezen over hoe je jouw voeding van meer eiwit kunt voorzien.

Praktische adviezen voor meer eiwit in jouw voeding

- Verdeel de maaltijden over de dag. Eet naast 3 hoofdmaaltijden ook tussendoortjes en gebruik bij elke maaltijd producten met eiwit.
- Gebruik eiwitrijke tussendoortjes.
Voorbeelden van zoete tussendoortjes zijn: vla, milkshake, pudding, yoghurt/kwark.
Voorbeelden van hartige tussendoortjes: blokjes kaas, stukjes worst, noten, saucijzenbroodje, toastje met paté, vlees- of vissalade, haring.
- Gebruik ruim melkproducten, zoals: melk, yoghurt, kwark, roomkaas, (slagroom)vla, chocolademelk, yoghurtdrank.
- Gebruik royaal hartig beleg op brood, bijvoorbeeld kaas, vleeswaren, vis of ei.
- Probeer, als vlees je tegenstaat, of koude vleeswaren wel smaken.

Als het je ondanks voorgaande adviezen niet lukt om voldoende eiwit te gebruiken, dan kun je gebruik maken van aanvullende drinkvoeding of een ander dieetpreparaat. Samen met de diëtist kunt uitzoeken welk product voor jou het meest geschikt is.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die006-voeding-bij-copd/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIE006
18-06-2024