

Diëtetiek  
040 286 4050

Deze informatie is bedoeld als aanvulling op jouw gesprek met de diëtist over voeding bij levercirrose. De lever is een belangrijk orgaan, betrokken bij vele lichaamsprocessen

### **Levercirrose**

Men spreekt van levercirrose wanneer leverweefsel zo erg beschadigd is dat het niet meer kan herstellen. Levercirrose is het gevolg van een chronische infectie, een vergiftiging of een ziekte. Het beschadigde leverweefsel wordt vervangen door littekenweefsel. Hierdoor gaat er gezond leverweefsel verloren en werkt de lever minder goed.

Het duurt vaak jaren voordat je klachten krijgt. Levercirrose geeft klachten zoals vermoeidheid, zwakte, minder eetlust en concentratieverlies. Ook kun je last hebben van gewichtsverlies, misselijkheid, braken, buikpijn, jeuk en geelzucht.

Als je al een tijd levercirrose hebt kunnen complicaties ontstaan. Daarbij kunnen voedingsadviezen ervoor zorgen dat de complicaties niet nog erger worden. Complicaties zijn onder andere verlies van spieren, zwakte, slokdarmspataderen, ophoping van vocht in de buikholte (ascites) en in de enkels, of ophoping van afvalstoffen in het bloed (encefalopathie).

### **Goede voeding**

Zorg ervoor dat jouw voeding voldoende voedingsstoffen bevat zoals eiwit, vet, vitamines en mineralen. Daarnaast is het ook belangrijk om jouw conditie goed op peil te houden. Het lichaam heeft dag en nacht voedingsstoffen nodig om te functioneren. Een gezonde lever heeft altijd genoeg op voorraad. Maar bij levercirrose kan de lever minder voedingsstoffen opslaan, zodat 's nachts een tekort kan ontstaan.

Het lichaam heeft 's nachts ook energie nodig, terwijl er geen voorraad is. In zo'n situatie 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 eventueel tussendoortjes.
- Neem voor het slapen gaan een "bedtime snack".

De bedtime snack is een kleine maaltijd die genoeg koolhydraten (suikers en zetmeel) en eiwit levert voor de nacht.

Neem bijvoorbeeld een boterham of crackers met hartig beleg en een glas melk, een schaaltje vruchtenkwark, yoghurt met muesli of een schaaltje vla met een banaan. Heb je diabetes, bespreek de bedtime snack dan met jouw diëtist.

### **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, soja-producten, noten en pinda's en ook in peulvruchten zoals bruine bonen.

Hierna 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. Wandelen, fietsen, zwemmen en tuinwerk zijn uitstekende manieren die ook voor ontspanning zorgen.

### **Vitamines en mineralen**

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

### **Alcohol**

Gebruik geen alcohol aangezien de lever dit niet meer onschadelijk kan maken.

### **Risico op ondervoeding**

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 zorgen dat je minder eet.

Hierdoor krijg je last van een afname van spiermassa en spierkracht. Het komt vaak voor dat het lichaam vocht vasthoudt: hierdoor weeg je meer. Maar je 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 yoghurtdrink.

### **Drinkvoeding**

Als ondersteuning van jouw dieet kan drinkvoeding nodig zijn. Jouw diëtist kan je hierover adviseren.

### **Voeding bij complicaties van levercirrose**

Als de levercirrose ver gevorderd is, stroomt het bloed steeds moeilijker door de lever. Hierdoor ontstaat er stuwning in o.a. de poortader: 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 medicatie (plastabletten) voor, in combinatie met een zoutbeperkt dieet. Zout houdt vocht vast in het lichaam. Ook werken de medicijnen beter als je 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 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.
- 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 is dat meestal 1 tot 1,5 liter vocht per dag.

### **Slokdarm spataderen**

Door de verhoogde druk in de poortader kunnen ook spataderen in de slokdarm ontstaan. Hierdoor is de slokdarm kwetsbaarder en is het belangrijk om het eten goed te kauwen, en harde of scherpe voedingsmiddelen, zoals botjes en graten te vermijden.

### **Encefalopathie (ophoping van afvalstoffen in het bloed)**

Als de levercirrose ver gevorderd is kan jouw lever moeilijker afvalstoffen onschadelijk maken. Hierdoor kan het ammoniak in je bloed stijgen. De ammoniak komt via de bloedbaan ook in jouw hersenen waardoor je traag of verward kunt raken.

Jouw arts zal je dan "lactulose" voorschrijven. Op die manier kunnen de afvalstoffen door middel van diarree/dunne ontlasting jouw lichaam verlaten. Een heel enkele keer werkt medicatie niet voldoende, jouw diëtist kan dan aanvullende adviezen geven.

De voedingsadviezen bij patiënten met hepatische encefalopathie komen overeen met die van patiënten met levercirrose. Onderstaand enkele toevoegingen:

- Een extra aandachtspunt is een dagelijkse inname van 30-40 gram oplosbare vezels. Deze vezels verlagen het ammoniakgehalte in het bloed. Oplosbare vezels zitten vooral in groenten, fruit en peulvruchten.
- Daarnaast is het extra belangrijk dat je direct een eiwitrijk ontbijt eet als je 's ochtends wakker wordt. Een uur voor het slapengaan is het ook belangrijk dat je een eiwitrijk tussendoortje neemt met koolhydraten. Denk aan een boterham met kaas of vleeswaren of yoghurt/kwark met muesli/cruetsli.

## **Meer informatie over levercirrose**

### **De Maag Lever Darm Stichting**

De Maag Lever Darm Stichting zet zich in voor de bestrijding van ziekten van het hele spijsverteringskanaal en geeft onder andere voorlichting en steun aan patiënten. Kijk voor meer informatie op [www.mlds.nl](http://www.mlds.nl).

### **Nederlandse Leverpatiëntenvereniging(NLV)**

De NLV wil 'Stem en Steun' zijn voor ieder die met een leveraandoening te maken krijgt. Ze informeren, ondersteunen en behartigen de belangen van leverpatiënten. Kijk voor meer informatie op: [www.leverpatientenvereniging.nl](http://www.leverpatientenvereniging.nl)

### **Het voedingscentrum**

Voor meer informatie over voeding in het algemeen, verwijzen wij je naar het Voedingscentrum: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### **Heb je nog vragen?**

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen of problemen dan kun je deze bespreken met jouw behandelend diëtist.

Je kunt hiervoor contact opnemen met: afdeling diëtetiek, telefoonnummer 040 - 286 40 50.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar  
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die014-voedingsadvies-bij-levercirrose/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die014-voedingsadvies-bij-levercirrose/)  
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIE014  
26-05-2022