

Longgeneeskunde
040 286 4871

Gezonde voeding is voor iedereen belangrijk. Een gezonde voeding geeft het lichaam voldoende energie en alle voedingsstoffen die het nodig heeft. Daarnaast helpt gezonde voeding om op gewicht te blijven en overgewicht te voorkomen. Sommige medicijnen kunnen het lastig maken een gezond gewicht te behouden. Een voorbeeld hiervan is prednison, omdat dit medicijn de eetlust kan laten toenemen.

Prednison (corticosteroiden)

De longarts heeft je prednison voorgeschreven voor de behandeling van jouw aandoening. Om dit medicijn goed te kunnen gebruiken, is het noodzakelijk dat je er een aantal dingen over weet. Lees daarom behalve deze informatie ook de bijsluiter van de apotheek.

Het effect van prednison

Met medicijnen is de oorzaak van je longaandoening niet weg te nemen. Wel zijn er medicijnen om deze aandoening rustiger te maken, onder andere prednison. Prednison werkt al binnen 24 uur, vaak duurt het echter langer voordat je effect merkt. In sommige gevallen wordt prednison voor enkele weken voorgeschreven ('stootkuur'), meestal echter voor een langere periode. Helaas veroorzaakt prednison vaak bijwerkingen, vooral bij hogere doseringen. Prednison is een corticosteroïd, dit is een ontstekingsremmende stof. Het lichaam maakt in de bijniere zelf ook corticosteroïden aan. Prednison heeft ongeveer dezelfde werking als de lichaamseigen corticosteroïden.

Mogelijke bijwerkingen

Bij het innemen van prednison kunnen bijwerkingen optreden. Veel mensen maken zich hier zorgen over. Bijwerkingen treden echter vooral op bij hogere doseringen en meestal komen ernstige bijwerkingen vooral voor als je lange tijd prednison gebruikt. Bij lage doseringen (10 mg prednison per dag of minder) kunnen echter ook bijwerkingen optreden. Als je last hebt van bijwerkingen, stop dan nooit met het gebruik van de tabletten maar neem contact op met de longarts of de huisarts. Als je prednison gebruikt gaan de bijniere namelijk minder corticosteroïden maken. Zolang je prednison gebruikt is dat geen probleem. Als je echter plotseling stopt met het gebruik van de tabletten, ontstaat er een tekort aan corticosteroïden omdat de bijniere niet zo snel weer kunnen starten met de eigen productie. Dit kan tot levensgevaarlijke situaties leiden. Als de longarts je geleidelijk steeds minder prednison voorschrijft, gaan de bijniere geleidelijk weer normaal functioneren.

In de bijsluiter van de apotheek staan alle bijwerkingen van prednison vermeld die ooit zijn voorgekomen.

De belangrijkste bijwerkingen zijn:

- Een gezwollen gelaat (vollemaansgezicht) en een toename van gewicht. Je eetlust kan sterk toenemen. Probeer dan in ieder geval een gezond product te kiezen.
- Wondjes gaan langzamer dicht en ook kun je sneller blauwe plekken oplopen. Soms veroorzaakt prednison een dunnere, glimmende huid.
- Het oplopen van een botbreuk en het inzakken van de wervels van de wervelkolom. Dit komt omdat de hoeveelheid kalk in de botten vermindert (osteoporose). Vaak schrijft de longarts je extra calcium voor om de botten stevig te houden.
- Het lichaam houdt soms extra vocht vast. Je kunt dit merken aan je enkels die dikker kunnen worden. Ook kan je bloeddruk hierdoor toenemen, na een aantal weken kun je dit via de huisarts laten controleren.

- Soms veroorzaakt prednison spierzwakte, staar of een verhoging van de bloedsuiker. De bloedsuiker kun je ook via de huisarts laten controleren.
- Ook kunnen pijn in de buik en misselijkheid optreden. Soms kan het gebruik van prednison leiden tot een maagzweer of een maagbloeding. Overleg met je arts als je in het verleden een maag- of darmzweer hebt gehad.
- Je kunt een verandering in gevoel of stemming ervaren.
- We adviseren je voorzichtig te zijn met zonlicht en een hoge beschermingsfactor te gebruiken.
- De kans op infectie zoals griep, bronchitis, long- of blaasontsteking, of wondroos wordt iets groter door het gebruik van prednison.

Het effect op vruchtbaarheid, zwangerschap en borstvoeding

Voor zover tot op heden bekend is, heeft prednison in de gebruikelijke dosering geen invloed op de vruchtbaarheid van mannen en vrouwen. Ook wordt het gebruik van prednison tijdens een zwangerschap als relatief veilig beschouwd voor het ongeboren kind. Je kunt dus tijdens een zwangerschap prednison blijven gebruiken. Wel is het belangrijk om je arts te informeren als je zwanger bent of een zwangerschap overweegt. Je kunt beter geen prednison gebruiken als je borstvoeding geeft. Het medicijn wordt namelijk uitgescheiden in de moedermelk.

Een gezond gewicht

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 je BMI ook zelf berekenen door je gewicht in kilo's en je lengte in meters te noteren. Deel je gewicht door je lengte, en deel de uitkomst nogmaals door je lengte.

Een BMI tussen de 18,5 – 25 wijst op een gezond gewicht. Een BMI van 25 – 30 wijst op matig overgewicht en een BMI boven de 30 wijst op ernstig overgewicht. Een ander woord voor ernstig overgewicht is obesitas. Mensen met overgewicht en obesitas hebben meer kans op ernstige ziekten zoals suikerziekte, hoge bloeddruk, galstenen, hart- en vaatziekten, slaapapnoe, rug- en gewrichtsklachten en bepaalde soorten kanker.

Het wekelijks of om de week wegen geeft je inzicht of je gewicht stabiel blijft. Verderop vind je een tabel, waarmee je je gewichtsverloop kunt bijhouden.

Hoe ontstaat overgewicht?

Als je meer eet dan je verbruikt, slaat het lichaam de hoeveelheid energie op die het teveel binnenkrijgt in de vorm van lichaamsvet. Om overgewicht te voorkomen is het dus belangrijk dat het lichaam niet meer energie krijgt dan dat het lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren. Daarnaast stimuleert beweging je energieverbruik.

Omdat bewegen lastig kan zijn bij je longziekte, kan het gebrek aan beweging ertoe leiden dat je lichaam minder energie verbruikt dan nodig is om je gewicht stabiel te houden. Het gewicht zal dan stijgen als gevolg van een laag energieverbruik.

Voedingsrichtlijnen

Het Voedingscentrum heeft richtlijnen opgesteld die aangeven hoe je dagelijks voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Je kunt hiervoor kijken op de site: www.voedingscentrum.nl. Hier vind je actuele informatie en kun je kijken wat voor jou van toepassing is, op basis van je leeftijd, geslacht en lengte.

Tussendoortjes

Het aanbod van tussendoortjes is overweldigend. Vaak bevatten tussendoortjes veel suiker en vet en dus veel calorieën. Let op het soort tussendoortje dat je neemt als je je gewicht wilt behouden of wilt afvallen. Het is belangrijk om niet vaker dan drie keer per dag een tussendoortje te nemen en dan te kiezen voor een gezond tussendoortje.

Voorbeelden van gezonde tussendoortjes zijn een boterham, fruit of zuivel. Als u meer van hartige tussendoortjes houdt, kies dan voor een cracker of een toastje met hartig beleg.

Beweging

Bij het behouden of bereiken van een gezond gewicht draait het om een juiste balans van de energie-inname en het energieverbruik. Beweging is belangrijk om deze balans te bereiken en het energieverbruik te stimuleren.

Bewegingsdeskundigen adviseren een half uur per dag te bewegen. Als je wil afvallen is het advies om dagelijks 60 minuten te bewegen, bij voorkeur in tijdsblokken van 10 minuten. Dan wordt het lichaam namelijk geprikkeld om zijn vetreserves aan te spreken.

Hierna volgen tips om meer te kunnen bewegen:

- Maak tijdens de lunchpauze een wandeling.
- Gebruik de fiets als vervoermiddel of ga lopend.
- Stap een halte eerder uit als je met het openbaar vervoer reist en/of neem de fiets naar je opstapplaats.
- Maak een wandeling na het eten.
- Neem de trap in plaats van de lift.

Wanneer je klachten ervaart van je longziekte is het mogelijk dat bovenstaande beweegadviezen voor jou niet haalbaar zijn. Overleg in dat geval met je arts of verpleegkundige over alternatieven, zoals begeleiding van een fysiotherapeut. De fysiotherapeut kan samen met jou een beweegschema opzetten aangepast aan jouw mogelijkheden.

Motivatie

Een gezond gewicht kan verschillende voordelen hebben. Zo kan het zijn dat je minder snel buiten adem raakt, dat bewegen makkelijker is of dat je meer zelfvertrouwen hebt. Het is belangrijk om na te gaan waarom je een gezond gewicht wilt behouden of wilt afvallen. Dat 'waarom' is je motivatie.

Als je je leefgewoonten gaat veranderen om je gezonde gewicht te behouden of om af te vallen, kunnen er zich momenten voordoen dat het tegenzit of dat je het even niet meer ziet zitten. Als je op zulke momenten terug denkt aan je motivatie kan dat een stimulans zijn om de draad weer op te pakken.

Om je op weg te helpen

- Als je wilt afvallen is het belangrijk een realistisch gewicht na te streven. Een realistisch uitgangspunt is een nieuw gewicht dat haalbaar en houdbaar is. Vijf à tien procent gewichtsvermindering is een haalbaar doel dat veel gezondheidswinst oplevert. Daarnaast is de kans groter dat je dit gewicht op de langere termijn kunt behouden. Door 0,5 kg gewichtsverlies per week na te streven zorg je ervoor dat je niet te snel afvalt. Bij snel gewichtsverlies, verlies je ook spiermassa. Door het verlies van spiermassa is het moeilijker om je nieuwe gewicht te behouden en heb je meer kans dat je weer snel aankomt.
- Ondanks dat je wilt afvallen is het niet verstandig om te weinig te eten. Enerzijds breek je hierdoor meer spiermassa af en anderzijds word je tussendoor overvallen door een hongergevoel als je bij de drie maaltijden te weinig eet. De verleiding om dan tussendoor koek of snoep te nemen wordt hierdoor groter. Kies daarom voor drie gezonde maaltijden per dag en neem maximaal drie tussendoortjes per dag.
- We hebben allemaal onze zwakke momenten waar we ons laten verleiden tot ongezonde keuzes. Door een eetdagboek bij te houden kun je achterhalen wat je zwakke moment is, zodat je hier mogelijk als eerste mee aan de slag kunt. Af en toe jezelf iets lekkers gunnen is prima, het voorkomt dat je op je zwakke momenten snel grijpt naar grote hoeveelheden lekkers.
- Als je zin in eten hebt, kan het goed zijn om je af te vragen of het echte trek is. Een dorstgevoel en moeheid verwarren mensen nogal eens met trek hebben. Ook kan er onderscheid worden gemaakt in hoofd- en maaghonger. Bij maaghonger geeft het lichaam aan trek te hebben. Is er sprake van hoofdhonger dan wil je bijvoorbeeld eten (of snoepen) vanuit verveling, uit gewoonte, uit onvrede, uit verdriet of uit blijdschap. Bedenk dus waarom je eet.

Tips om vol te houden bij bijzondere gelegenheden

- Durf nee te zeggen wanneer mensen in je omgeving blijven aandringen om iets lekkers te nemen. Als de ander twijfel proeft zal hij blijven aandringen. Probeer sterk in uw schoenen te staan!
- Heb je binnenkort een feestje? Maak van tevoren al bewuste keuzes en afspraken met jezelf. Kies je voor de taart, de hapjes of voor alcohol? Bedenk ook hoeveel je neemt. Daarnaast is het belangrijk dat je geniet van hetgeen waar je voor kiest.
- Hoe ga je om met je dieet bij uit eten gaan? Je kunt bij het voorgerecht kiezen voor een heldere soep. Of kies voor twee voorgerechten in plaats van een voorgerecht en een (groot) hoofdgerecht. Kies bij het nagerecht voor koffie of thee of voor vers fruit, bij voorkeur zonder slagroom.
- Heb je een slecht moment gehad en ben je de fout ingegaan? Fouten horen erbij en daar kun je van leren. Probeer de draad meteen weer op te pakken en wacht daarmee niet tot de volgende dag.

Je gewicht

Datum	Gewicht	Opmerkingen

Heb je vragen?

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als een aanvulling hierop. Zodat je alles nog eens rustig na kunt lezen.

Heb je vragen?

Voor medische vragen: op deze afdeling gebruiken we [BeterDichtbij](#). Dit is een app waarmee je berichten kunt sturen naar je dokter of verpleegkundige. Je krijgt altijd binnen 3 werkdagen antwoord. Als patiënt krijg je een uitnodiging voor BeterDichtbij via e-mail. Heb je die niet gehad of kun je die niet meer vinden? Laat het ons dan weten: loop even langs de polikliniek of vul het [contactformulier](#) in op de website.

Je kunt ook bellen naar de [polikliniek longgeneeskunde](#) van maandag tot en met vrijdag tussen 08:30 en 12:15 uur. Telefoonnummer: 040 - 286 4871.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/lon037-prednison-en-een-gezond-gewicht/

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



LON037
17-04-2023