

Voeding bij COPD en ondergewicht of ongewenst gewichtsverlies

Deze brochure is bedoeld voor mensen met COPD en ondergewicht of ongewenst gewichtsverlies.

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 zult u zich 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 u een gezond gewicht heeft.

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) kunt u uw BMI laten berekenen. U kunt dit ook zelf doen door uw gewicht in kilo's en uw lengte in meters te noteren. Deel uw gewicht door uw lengte, en deel de uitkomst nogmaals door uw lengte.

Als u COPD heeft en u bent jonger dan 65 jaar dan is er sprake van een goed gewicht als uw BMI tussen de 21 en 30 ligt en als u 65 jaar bent of ouder als uw BMI tussen de 24 en 30 ligt.

De ondergrens is naar boven verschoven, omdat een goed lichaamsgewicht beschermend werkt tegen ernstige en steeds terugkerende infecties.

Door u maandelijks te wegen kunt u in de gaten houden of uw gewicht stabiel blijft. Het is verstandig om een diëtist te raadplegen wanneer:

- uw BMI lager is dan 21 als u jonger bent dan 65 jaar;
- uw BMI lager is dan 24 als u 65 jaar bent of ouder;
- u onbedoeld afvalt.

De rol van voeding bij COPD

Voldoende en juiste voeding is erg belangrijk bij mensen met COPD. Bij COPD kan er sprake zijn van ondergewicht of onbedoeld afvallen.

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 er 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. Dit kan grote gevolgen hebben voor u zelfredzaamheid. Het geeft een hoger risico op het ontstaan van infecties, een verhoogd risico om te vallen en is er meer kans op een ziekenhuisopname. Het is dan ook van groot belang om op gewicht te blijven.

Voedingsrichtlijnen

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

Voedingsmiddelen	Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid per leeftijdsgroep					
	19-50 jaar		51-69 jaar		70 jaar en ouder	
	man	vrouw	man	vrouw	man	vrouw
gram groente	250	250	250	250	250	250
porties fruit	2	2	2	2	2	2
bruine of volkoren boterhammen	6-8	4-5	6-7	3-4	4-6	3-4
opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	4-5	4-5	4	3-4	4	3-4
*gram vis	100	100	100	100	100	100
*opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
*gram vlees	Max. 500	Max. 500	Max. 500	Max. 500	Max. 500	Max. 500
*eieren	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
gram ongezouten noten	25	25	25	15	15	15
porties zuivel	2-3	2-3	3	3-4	4	4
gram kaas	40	40	40	40	40	40
gram smeer- en bereidingsvetten	65	40	65	40	55	35

liter vocht 1,5-2 1,5-2 1,5-2 1,5-2 1,5-2 1,5-2

*De hoeveelheden in dit vak zijn per week. Binnen dit vak kiest u dagelijks 1 portie en is het belangrijk te variëren, kies bijvoorbeeld 1x per week voor vis, 1x per week voor peulvruchten, 1x per week eieren en de overige dagen voor een portie vlees (100 gram).

Energie en eiwitten

Mensen met COPD hebben meer eiwitten nodig dan mensen zonder COPD. Eiwitten zijn de bouwstenen voor het lichaam en zorgen in combinatie met voldoende beweging voor het behoud en de opbouw van uw spiermassa. Te weinig eiwit in de voeding gaat ten koste van uw spiermassa, waardoor uw conditie verslechtert.

Er zijn zowel dierlijke als plantaardige eiwitten. Dierlijke eiwitten komen vooral voor in vlees en vleeswaren, kip, en ander gevogelte, vis, kaas, eieren, melk en melkproducten zoals karnemelk, yoghurt, kwark en vla. Plantaardige eiwitten zitten voornamelijk in peulvruchten (soja, kapucijners, bruine bonen, linzen) en noten.

Er is wel verschil in de kwaliteit van eiwit. Uit eiwit van hoge kwaliteit worden beter spieren opgebouwd dan uit eiwit van gemiddelde of lagere kwaliteit. Eiwit uit melk en eieren heeft de hoogste kwaliteit. De kwaliteit van soja en rundvlees-eiwit is weer beter dan tarwe-eiwit.

Naast voldoende eiwit in de voeding is het belangrijk voldoende energie in te nemen met de voeding om gewichtsverlies te voorkomen.

Eiwitten na training, bij de maaltijd en voor het slapen

Omdat lichaamsbeweging de opname van eiwitten in het spierweefsel stimuleert, worden méér eiwitten omgezet in spieren als ze direct na training worden gegeten. Met een eiwitrijke voeding heeft uw training dus meer resultaat.

Overdag verdient het de voorkeur om 3-4 keer een grotere portie (20-30 gram) eiwit te eten, dan veel kleine porties verdeeld over de dag. Dat gaat het beste door bij iedere maaltijd royaal eiwitrijke producten te eten, dus zowel bij het ontbijt, de lunch als bij het avondeten. 's Nachts gaat de spieropbouw door als u een half uur vóór het slapen gaan eiwitrijke voeding eet. Verderop ziet u voorbeelden van eiwitrijke maaltijden.

Praktische adviezen voor meer eiwit in uw voeding

- Plan uw lichamelijke activiteit vóór het nuttigen van een (eiwitrijke) maaltijd. Bijvoorbeeld: boodschappen doen, tuinieren, stevig wandelen, trainen of fietsen.
- Gebruik eiwitrijke producten voor het slapen gaan, zoals een bordje (vruchten)kwark, blokjes kaas of vleeswaren, een beker (karne)melk of yoghurt, milkshake, smoothie, chocolademelk, handje pinda's of noten of een schaalte pap.
- Gebruik een melkproduct bij elke maaltijd, zoals een glas (soja)melk, karnemelk of yoghurt bij het brood en een schaalte (soja)vla, yoghurt of kwark bij de warme maaltijd.
- Neem royaal hartig beleg op uw boterham, zoals kaas, smeerkaas, vleeswaar, paté, vis zoals haring of makreel, vissalade, eiersalade, notenpasta of ei.

Eiwitrijke producten

Voedingsmiddel	Eiwit (gram)
Melk (1 beker, 250 ml)	8

Chocolademelk (1 beker, 250 ml)	8
Yoghurtdrank (1 beker, 250 ml)	8
Kwark, naturel (1 schaaltje, 150 ml)	15
Arla Skyr yoghurt (1 schaaltje, 150 ml)	16
Yoghurt (1 schaaltje, 150 ml)	6
Pap (1 schaaltje, 200 ml)	8
Kaas (voor 1 snee, 20 gram)	5
Kaas (5 blokjes, 50 gram)	11
Vlees of vis (100 gram)	20
Noten en pinda's (2 eetlepels, 40 gram)	10
Ei (1 stuk, 50 gram)	6
Bonen bruine/witte, gekookt (2 lepels, 120 gram)	10
Haring (1 stuk)	13
Kroketten (2 stuks)	14
Breaker High Protein (1 knijpzakje, 200 ml)	12
Arla Protino (1 flesje, 125 ml) (verkrijgbaar via Appie App)	14
Melkunie proteïn 20, (1 bakje, 200 gram)	20
Vifit sport kwark (1 bakje, 250 gram)	20

Enkele voorbeelden van maaltijden met 20-30 gram eiwit

2 sneetjes brood met margarine	6
1 plakje kaas	5
1 plakje vleeswaren	3
1 plak ontbijtkoek	1
1 beker (250 ml) melk	8
<i>Totaal:</i>	23 gram eiwit

1 schaaltje (200 ml) pap	8
1 sneetje brood met margarine	3
1 portie pindakaas	4
1 beker (250 ml) karnemelk	8
<i>Totaal:</i>	23 gram eiwit

2-3 gekookte aardappelen	2-3
3 opscheplepels groente	3
100 gram vlees of vis	20

1 schaaltje (150 ml) kwark	15
<i>Totaal:</i>	40-41 gram eiwit

1 schaaltje (150 ml) kwark	15
1 portie fruit	1
1 portie (45 gram) muesli	5
<i>Totaal:</i>	21 gram eiwit

Praktische adviezen voor meer energie in uw voeding

- Gebruik volle melkproducten.
- Voeg extra suiker, jam, stroop of honing toe.
- Voeg een scheutje room of ongeklopte slagroom toe aan bijvoorbeeld vla, pap, koffie, soep, saus of puree.
- Besmeer het brood royaal met roomboter of margarine.
- Maak in plaats van een belegde boterham een tosti of wentelteefje.
- Neem eens een snack bij of op de boterham zoals ei, omelet, ragout, gebakken vis, huzarensalade, eiersalade, kroket, frikadel of knakworst.
- Voeg roomboter, margarine, (kook)room, slagroom, crème fraîche, kaas en/of mayonaise toe aan jus, sausjes, aardappelgerechten, pastagerechten of groenten.
- Voeg room of siroop aan het nagerecht toe.

Drinkvoeding en eiwitrijk poeder

Wanneer de energie- en eiwitinname niet toereikend is of niet behaald kan worden met normale voeding, kan er gebruik worden gemaakt van drinkvoeding of eiwitrijk poeder. Drinkvoeding is te verkrijgen in verschillende merken, smaken en vormen. Eiwitrijk poeder is ook verkrijgbaar in verschillende merken en smaken. Het starten van drinkvoeding of eiwitrijk poeder zal in overleg met de diëtist plaatsvinden.

Specifieke voedingsproblemen

Vermoeidheid

Het kan zijn dat u te moe bent om te koken of boodschappen te halen.

- Bereid, wanneer u zich wat fitter voelt, meerdere porties. Deze porties kunt u 1-2 dagen bewaren in de koelkast of invriezen;
- Bij veel supermarkten is het mogelijk om boodschappen te laten bezorgen tegen een kleine vergoeding;
- Wanneer het koken te veel energie kost kunt u gebruik maken van maaltijden van een maaltijdservice of gaan eten bij een Eetpunt van Brabantzorg, indien u hierover meer informatie wilt, kunt u dit bespreken met de diëtist;
- Het kan zijn dat het eten zelf te veel energie kost. In dat geval kan het zinvol zijn om vloeibare maaltijden te gebruiken, zoals vla, pap en/of ontbijtdrank;
- Snijd het eten in kleine stukjes of pureer het met behulp van een keukenmachine of staafmixer;
- Verdeel het eten goed over de dag. Kleinere maaltijden kosten vaak minder energie dan een uitgebreide maaltijd.

Slijmvorming

Slijmvorming wordt niet veroorzaakt door de voeding. Wel kunnen (zoete) melkproducten een plakkerig gevoel in de mond geven, dat u als slijm kunt ervaren. Enkele adviezen om het slijm minder hinderlijk te maken.

- Probeer of friszure dranken en melkproducten, zoals vruchtensap, thee met citroen, karnemelk, yoghurt of kwark, beter gaan dan zoete melkproducten. Zure melkproducten geven namelijk een minder plakkerig gevoel in de mond;
- Ook sojamelkproducten geven een minder plakkerig gevoel in de mond dan koemelkproducten;
- Neem een slok water na het gebruik van (zoete) melkproducten;
- Zuig langzaam op een vitamine-C-tablet;
- Verwijder taai slijm met een zachte tandenborstel of een gaasje.

Droge mond

Een droge mond kan ontstaan door zuurstoftherapie, onjuiste ademhalingstechniek en medicatie. Hierdoor is er een grotere kans op infecties in de mond, pijnklachten, smaakstoornissen en problemen met de voedselinname. Enkele adviezen bij een droge mond.

- Neem bij vast voedsel op tijd een slokje drinken;
- Maak gebruik van producten die de maaltijd smeuijg maken zoals jus, saus of smeerbaar beleg;
- Vervang brood door pap, vla of (drink)yoghurt;
- Stimuleer de speekselklieren door middel van friszure producten, kauwgom, ijsblokjes of zuurtjes.
- Zorg voor een goede mondhygiëne.

Kortademigheid

De kortademigheid kan toenemen tijdens het eten. Ook kost het veel energie om het eten klaar te maken, te slikken en te kauwen.

- Zorg voor een juiste lichaamshouding;
- Gebruik de juiste ademhalingstechniek tijdens het eten;
- Eet langzaam en kauw goed. Slik een hap in één keer door en adem diep in voordat u de volgende hap neemt;
- Gebruik het ontbijt voordat u zich gaat wassen en aankleden;
- Maak het eten eventueel de voorafgaande avond al klaar;
- Eet voedsel dat u gemakkelijk kunt kauwen zoals bijvoorbeeld zacht vlees, gehakt, vis, ei, gekookte groenten, stampot of pasta;
- Het is belangrijk uw medicijnen op de juiste manier en op het juiste tijdstip te gebruiken.

Gebrek aan eetlust door een opgeblazen gevoel

Mogelijke oorzaken van een opgeblazen gevoel zijn kortademigheid tijdens het eten, gehaast eten, nervositeit, weinig lichaamsbeweging en gasvormende voedingsmiddelen.

- Eet langzaam en kauw goed. Eet vaker kleine hoeveelheden;
- Vloeibare voedingsmiddelen passeren de maag sneller dan vast voedsel;
- Voedingsmiddelen die koud zijn of op kamertemperatuur verlaten de maag sneller dan warme gerechten;
- De volgende gasvormende voedingsmiddelen kunnen klachten geven: uien, spruiten, koolsoorten, prei, peulvruchten, komkommer, radijs, meloen, avocado's en koolzuurhoudende dranken.

Obstipatie

Een moeilijke stoelgang kan komen door het gebruik van bepaalde medicijnen, door te weinig eten of te weinig voedingsvezels, door weinig drinken of door weinig lichaamsbeweging.

- Drink bij een moeilijke stoelgang minimaal 2 liter vocht. Dit betekent 13 glazen of 16 kopjes vocht per dag. Ook soep, vla, yoghurt en dergelijke tellen mee. Voldoende vocht maakt de ontlasting soepel;
- Sla het ontbijt niet over;
- Kies voedingsmiddelen met veel voedingsvezels zoals: bruin- en fijn volkorenbrood, volkorenbeschuit, volkoren ontbijtkoek en graanproducten;
- Kies voor vers fruit, vruchtenmoes, vruchtendrank met extra voedingsvezels, pruimen en vruchtensap met vrucht vlees;
- Neem voldoende groente, zowel gekookt als rauw;
- Neem voldoende aardappelen, (volkoren)pasta en (zilvervlies)rijst;
- Stoppende voedingsmiddelen bestaan niet. Banaan, witbrood, beschuit en geraspte appel zijn dus geen stoppende producten en kunt u dus gewoon gebruiken.

Overige adviezen

- Meet 1 x per week uw gewicht, op hetzelfde tijdstip, zonder schoenen;
- Indien u merkt dat in de loop van de tijd het gewicht verder afneemt, ondanks bovenstaande adviezen, neem dan contact op met de diëtist.

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 uw dagelijkse voeding te weinig calcium en vitamine D bevat.

Calcium komt vooral voor in zuivelproducten zoals melk en kaas. Brood, groenten, peulvruchten en aardappelen bevatten veel minder calcium dan zuivelproducten, maar dragen wel bij aan de totale calciumvoorziening. Als je helemaal geen zuivelproducten eet of drinkt is de kans op te weinig calcium groot.

Voldoende vitamine D zorgt voor een goede opname van calcium in de darmen. U krijgt dagelijks voldoende vitamine D als u regelmatig buiten bent, een gevarieerde voeding en voldoende halvarine, margarine en bak- en braadproducten gebruikt. Toch kan het zijn dat u niet voldoende vitamine D binnenkrijgt.

De Gezondheidsraad adviseert aan onderstaande groepen om dagelijks een vitamine D supplement van **10 microgram** per dag te nemen:

- Personen tussen de 4 en 50 jaar met een donkere (getinte) huidskleur en/of niet genoeg buitenkomen of een hoofddoek of sluier dragen
- Vrouwen van 50 t/m 69 jaar

Voor onderstaande groepen wordt **20 microgram** extra aan vitamine D aanbevolen:

- Personen met botontkalking
- Personen die in een verzorging- of verpleeghuis wonen;
- Mannen en vrouwen vanaf 70 jaar

Meer informatie

www.longfonds.nl

www.luchtpunt.nl

www.voedingscentrum.nl

Bronvermelding

Voeding en COPD, folder van Landelijk Diëtisten Netwerk COPD

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: dinsdag 7 mei 2019