

Voedingsadviezen bij COPD

Deze folder is bedoeld voor mensen met COPD. De folder bevat algemene informatie over de rol van voeding bij COPD.

Goede voeding bij COPD

Een goede voeding is belangrijk voor iedereen. Echter, bij COPD is het helemaal aan te raden goed op uw voedingstoestand te letten. Voldoende eten en drinken en regelmatig bewegen dragen namelijk bij aan een betere conditie. Een verbeterde lichamelijke conditie kan uw klachten verlichten. Het ademen wordt makkelijker en lopen en/of eten minder vermoeiend. Bij COPD is de behoefte aan energie hoger dan normaal. Een maat voor een goede voedingstoestand is onder andere het lichaamsgewicht en het gewichtsverloop. Een juist voedingsadvies kan voor iedereen verschillend zijn. Wij beperken ons tot een aantal algemene richtlijnen.

COPD en lichaamsgewicht

Een manier om te bepalen of uw gewicht binnen de juiste grenzen valt is de Body Mass Index (BMI) test. De BMI wordt op de volgende manier berekend:

$$\text{Body Mass Index (BMI) (in kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{gewicht (in kg)}}{(\text{lengte (in m)} \times \text{lengte (in m)})}$$

| | | |
|-------------------------|---------------------|---|
| < 21 kg/m ² | Ondergewicht | Gewichtsvermeerdering gewenst. Dit kan onder begeleiding van een diëtist. |
| 21-25 kg/m ² | Normaal gewicht | Overleg met uw behandelend specialist of begeleiding van de diëtist gewenst is. Let op ongewenst gewichtsverlies. |
| 25-30 kg/m ² | Overgewicht | Let op uw gewicht. |
| > 30 kg/m ² | Ernstig overgewicht | Gewichtsvermindering is gewenst. |

Ongewenst gewichtsverlies

Zoals hiervoor al aangegeven, is een goed lichaamsgewicht belangrijk. Toch komt ongewenst gewichtsverlies regelmatig voor. Dit is een gevolg van de verhoogde behoefte aan voedingsstoffen door onder andere versnelde stofwisseling (ontstekingen of medicatie) en een gevolg van verminderde eetlust door bijvoorbeeld benauwdheid, vermoeidheid, minder bewegen, angst en depressie. Bij gewichtsverlies vermindert niet alleen uw vetmassa, maar het gaat ook ten koste van uw spiermassa. Met als gevolg minder kracht in de armen en benen, maar ook de ademhalingspijpen. Om het gewichtsverloop te controleren is het goed u 1 keer per week te wegen. Bij gewichtsverlies kunt u zelf al een aantal punten in de voeding veranderen om verder gewichtsverlies te voorkomen. Eiwitten en energie zijn hierbij erg belangrijk.

Voedingsadviezen

Gezond eten en drinken betekent vooral gevarieerd eten. Alleen dan krijgt u verschillende voedingsstoffen binnen. De basis van gezonde voeding staat in de tabel op de laatste pagina weergegeven. Dit zijn de aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag.

Energie

Bij COPD is de energiebehoefte verhoogd. Voldoende voeding is dus een aandachtspunt.

Eiwitten

Eiwitten zijn de bouwstoffen van de spieren. Eiwitten heeft u nodig voor de aanmaak van spiermassa maar ook voor het behoud hiervan. Producten die eiwit bevatten zijn onder andere melk(producten), kaas, vlees,

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

vis, gevogelte, eieren, noten en peulvruchten (onder andere soja, kapucijners, linzen, witte-, zwarte-, bruine- en kidneybonen).

Hierbij is het belangrijk om 3-4 keer per dag een grotere portie eiwit te eten. Dit komt neer op 20-30 gram eiwit gemiddeld per maaltijd. Dit gaat het beste door bij ontbijt, lunch en avondeten voldoende eiwitrijke producten te nemen. Ook 's nachts gaat de spieropbouw door als u een half uur voor het slapen gaan eiwitrijke voeding neemt.

Lichaamsbeweging stimuleert de opname van eiwitten in de spieren. Er worden meer eiwitten omgezet in spiermassa als dit na de training wordt geconsumeerd.

Voor een optimaal effect is het advies om een eiwitrijk product binnen 30 minuten tot een uur na inspanning te consumeren.

Eiwitgehalte van producten (gemiddeld)

Aanbevolen hoeveelheid eiwit: gram/dag

| | Portie | Eiwit in gram |
|--------------------------------|-------------------------|----------------------|
| Brood | | |
| Brood of roggebrood | 1 snee | 3 |
| Beschuit, cracker, ontbijtkoek | 1 stuks | 1 |
| Beleg | | |
| Halvarine/margarine | Voor 1 snee brood | 0 |
| Kaas | Voor 1 snee brood (20g) | 5 |
| Vleeswaren/smeerkaas | Voor 1 snee brood (20g) | 3 |
| Pindakaas | Voor 1 snee brood (15g) | 3 |
| Zoet beleg | Voor 1 snee brood | 0 |
| Ei | 1 stuks | 7 |
| Ontbijtgranen | | |
| Muesli | 1 klein portie (25g) | 3 |
| Cornflakes | 2 eetlepels (10g) | 1 |
| Zuivelproducten | | |
| Magere yoghurt | 150 ml | 6 |
| Griekse yoghurt 0% | 150 ml | 12-15 |
| Griekse stijl yoghurt Optimel | 150 ml | 11 |
| Kwark mager | 150 ml | 15 |
| Vruchtenkwark mager | 150 ml | 9 |

| | | |
|---|--------------------------|-------|
| Vla | 150 ml | 5 |
| Pap | 150 ml | 6 |
| Melk /sojaproduct | 250 ml | 9 |
| Karnemelk / drinkyoghurt | 250 ml | 8 |
| Warme maaltijd | | |
| Vlees/vis/kip | 100 g (rauw) | 20 |
| Vleesvervanger (tahoe/tempeh) | 100 g (gaar) | 12 |
| Aardappel | 1 ter grootte van een ei | 1 |
| Macaroni | 1 opscheplepel | 3 |
| Rijst | 1 opscheplepel | 2 |
| Peulvruchten | 1 opscheplepel | 4 |
| Groente | 1 opscheplepel (50g) | 1 |
| Overig | | |
| Noten | 1 eetlepel | 5 |
| Drinkvoeding | | |
| 1 flesje eiwitrijke (proteïn) drinkvoeding | | 17-20 |
| 1 flesje drinkvoeding op melk/yoghurtbasis | | 12 |
| 1 flesje drinkvoeding op fruitbasis (juice) | | 7-9 |
| 1 flesje Respifor | | 9,4 |

Calcium

Het is bij COPD aan te raden ruim calcium te gebruiken. Calcium komt voor in zuivelproducten, zoals melkproducten, sojaproducten en kaas. Een ruime hoeveelheid calcium komt overeen met minimaal vier zuivelproducten per dag. Calcium is onder andere belangrijk voor het goed functioneren van de spieren. Mensen met COPD hebben daarnaast een verhoogd risico op botontkalking. Dit kan komen door het gebruik van bepaalde medicijnen. Ook een verminderde lichamelijke activiteit verhoogt de kans hierop.

Vitamine D

Vitamine D bevordert onder andere de opname van calcium. Een tekort aan vitamine D kan leiden tot verlies van spiermassa en een lagere fysieke activiteit. Daarnaast heeft vitamine D effect als ontstekingsremmer. Voor een aantal groepen is het aan te raden

extra vitamine D te gebruiken als aanvulling op de voeding.

Ook is vitamine D-suppletie aan te raden bij het gebruik van corticosteroïden (zoals prednison) gedurende 6 maanden >7,5 mg per dag. Mocht dit bij u het geval zijn, bespreek dit dan met uw arts.

| Suppletie-adviezen Vitamine D | |
|--------------------------------------|---|
| Doelgroep | Extra vitamine D in microgram(mcg) |
| Vrouwen van 50-69 jaar | 10 mcg |
| Vrouwen en mannen > 70 jaar | 20 mcg |
| Mensen met een donkere huidskleur | 10 mcg |

Vocht

Het is belangrijk om voldoende te drinken. Per dag heeft uw lichaam 1,5 tot 2 liter vocht nodig.

Overgewicht

Indien er bij u sprake is van overgewicht en u wilt afvallen, dan kunt u beter voor de magere en/of halfvolle producten kiezen, halvarine op de boterham enzovoort. Extra tussendoortjes kunt u dan beter vermijden, tenzij u deze nodig hebt om voldoende eiwitten binnen te krijgen.

Beweging

Voedingstherapie gaat gepaard met lichamelijke beweging. De combinatie beweging en voldoende energie en eiwit in de voeding draagt bij aan de opbouw van spiermassa en het uithoudingsvermogen.

Klachten die regelmatig voorkomen bij COPD

Kortademigheid en vermoeidheid

- Neem voldoende rust voor het eten.
- Neem kleine, frequente maaltijden.
- Zorg voor een goede houding en ademhalingstechniek tijdens het eten.
- Neem makkelijk kauwbaar voedsel.
- Maak eenvoudig te bereiden maaltijden, of laat het eten bezorgen.
- Gebruik eventueel ook zuurstof tijdens de maaltijden.

Slechte eetlust

- Drink een half uur voor de maaltijd een kop bouillon, dit wekt de eetlust op.
- Het maakt niet uit of u 's middags of 's avonds warm eet, doe dit op het moment dat u zich het beste voelt.
- Zorg dat het eten er smakelijk uitziet.
- Kies voor tussendoortjes waar veel voedingsstoffen in zitten.

Droge mond

- Door goed te kauwen produceert u meer speeksel.
- Drink bij iedere hap een klein beetje.
- Maak royaal gebruik van jus en/of saus bij de warme maaltijd.

- Beleg het brood met smeerbaar en zacht beleg.
- Neem in plaats van brood een drinkontbijt of pap.
- Kauw op kauwgom, laat een ijsblokje smelten in de mond of zuig op een zuurtje of pepermuntje.

Slijmvorming in de mond

Er zijn een aantal producten die voor slijmvorming in de mond kunnen zorgen, bijvoorbeeld melkproducten. Dit slijm is niet hetzelfde slijm dat wordt geproduceerd door de luchtwegen. U kunt het volgende doen:

- Spoel de mond na het eten of neem onder het eten geregeld een slokje drinken, bij voorkeur iets zuurs zoals sinaasappelsap of citroenthee.
- Zure melkproducten, zoals karnemelk en yoghurt, slijmen minder. Laat niet zomaar de melkproducten uit uw voeding weg! Melkproducten zijn een belangrijke bron van eiwitten en calcium.

Snel een vol gevoel

- Eet langzaam en kauw goed. Neem de tijd om te eten.
- Gebruik een tijdje geen gasvormige producten zoals uien, koolsoorten, koolzuurhoudende dranken en/of bier.
- Neem kleine, frequente maaltijden. Maak eventueel tijdelijk gebruik van vloeibare producten.
- Neem geen soep vlak voor de maaltijd.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT
Telefoonnummer 088 708 32 20
Bereikbaar op werkdagen van
08.30-12.30 uur
E-mail: dietisten@zgt.nl