

COPD en voeding

ijssel land
ziekenhuis

Samen maken we het verschil.

ysl.nl 010 258 5000

Patiënteninformatie

Voeding en COPD

COPD is de afkorting van Chronic Obstructive Pulmonary Disease.

COPD is de algemene naam voor twee verschillende ziektes: chronische bronchitis en longemfyseem.

De klachten die bij COPD horen zijn hoesten, slijm opgeven, vermoeidheid en kortademigheid. Deze klachten kunnen ervoor zorgen dat u minder zin heeft in eten en dat u andere voedselkeuzes maakt, bijvoorbeeld omdat u te moe bent om te koken. Uw lichaamsgewicht kan hierdoor veranderen. Een goede voedselkeuze en een goede lichamelijke conditie kunnen de klachten van COPD verminderen.

In deze folder vindt u daarover meer informatie.

Gezond gewicht en BMI

Bij COPD kan sprake zijn van ondergewicht of onbedoeld afvallen. Maar er kan ook sprake zijn van overgewicht of onbedoeld aankomen. Een gezond gewicht is belangrijk voor mensen met COPD. Maar wat is een gezond gewicht?

Dat ziet u aan uw BMI, dat betekent *Body Mass Index*.

De BMI zegt iets over de verhouding tussen uw lengte en gewicht.

Bij een BMI tussen de 20 en de 25 is uw gewicht goed wanneer u jonger bent dan 70 jaar. Wanneer u ouder bent dan 70 jaar is de BMI goed tussen de 22 en 28. Bij een ernstige vorm van COPD wordt een BMI tussen de 25 en 30 ook gezien als een goed gewicht voor uw lengte.

Weeg uzelf elke week om te controleren of uw gewicht hetzelfde blijft.

Onbedoeld afvallen of een te laag gewicht

Onbedoeld afvallen komt vaak voor bij COPD. Vaak komt het onbedoeld afvallen door minder eten. Bijvoorbeeld door minder eetlust, kortademigheid, snel een vol gevoel of somberheid. Daarnaast hebben sommige mensen met COPD een hoger energieverbruik. Zij hebben dus meer eten nodig om niet af te vallen.

Onbedoeld afvallen is niet goed. Want u verliest niet alleen vet, maar ook spieren. Daardoor wordt uw kracht minder. Ook de weerstand neemt af.

Overgewicht

Veel mensen met COPD komen aan in gewicht.

Dat kan bijvoorbeeld gebeuren door:

- minder lichaamsbeweging door kortademigheid of vermoeidheid;
- medicijnen zoals Prednison of medicijnen tegen angst of depressie.
- stoppen met roken en daardoor mogelijk meer eten

Overgewicht leidt ertoe dat u kortademiger bent, bijvoorbeeld bij wandelen. Ook heeft u een groter risico op andere ziekten, bijvoorbeeld diabetes en hart- en vaatziekten.

Te weinig spieren

Veel mensen met COPD hebben te weinig spieren. Niet alleen mensen met een te laag gewicht. Ook bij een gezond gewicht of overgewicht komt dit voor. De kracht en de weerstand zijn dan minder goed. U bent dan vaak minder fit en sneller moe.

Eiwit is de bouwstof voor het lichaam. Extra eiwit eten om spieren op te bouwen werkt alleen in combinatie met bewegen. Train bij voorkeur onder begeleiding van een gespecialiseerd fysiotherapeut.

Eiwit zit veel in vlees (vervangers), vis, kip, ei, melkproducten, kaas, noten en peulvruchten.

Praktische tips

Gezonde voeding

Gezonde voeding is een belangrijk onderdeel van een gezonde manier van leven. Een gezonde basisvoeding, volgens de Schijf van Vijf, bevat elke dag verschillende producten uit onderstaande voedingsgroepen. Probeer hierin zoveel mogelijk af te wisselen om te voorkomen dat u elke dag precies hetzelfde eet.

- Groente en fruit. Het liefst vers of uit de diepvries en zonder toegevoegd zout/suiker.
- Brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten. Kies zoveel mogelijk voor de volkoren producten. Deze bevatten meer vezels en voedingsstoffen.
- Zuivel, vlees(waren), vis, ei of vleesvervangers. Kies het liefst uit verse, onbewerkte producten. Dit wil zeggen dat er geen suiker of zout is toegevoegd.
- Vetten, olie: kies voor (dieet)halvarine of (dieet)margarine en vloeibaar bereidingsvet of olie.

- Drinkvocht: water, thee en koffie zonder suiker. Drink zo min mogelijk frisdrank.
- Breng het eten op smaak met kruiden. Gebruik weinig zout.

Adviezen om genoeg eiwit binnen te krijgen:

De hoeveelheid eiwit die we per dag nodig hebben, verschilt per persoon. De diëtist kan berekenen hoeveel eiwitten u per dag nodig heeft.

Het is belangrijk de eiwitten te verdelen over de dag.

Belangrijke momenten zijn:

- tijdens de 3 hoofdmaaltijden,
- na lichamelijke inspanning,
- voor het slapengaan.

Eiwitrijke keuzes:

- Kies voor hartig broodbeleg. Bijvoorbeeld kaas, ei, zuivelspread, smeerkaas, pindakaas, vleeswaren of vis.
- Neem bij elke maaltijd een zuivelproduct. Bijvoorbeeld melk, karnemelk, yoghurt of kwark.
- Neem drie keer per dag een eiwitrijk tussendoortje. Bijvoorbeeld een stukje kaas, een haring, een handje noten, een gevuld ei, een toastje met vis of een bakje kwark.
- Eet bij de warme maaltijd altijd vlees, vis of een vleesvervanger. Vleesvervangers kunnen bijvoorbeeld zijn: een omelet, gekookte eieren, peulvruchten of noten.

Adviezen om aan te komen / niet verder af te vallen:

- Eet naast uw drie hoofdmaaltijden ook drie tussendoortjes.
- Kies voor volle producten met veel calorieën, zoals:
 - volle melkproducten
 - volvette kaas
 - noten
 - vette vis (bijvoorbeeld haring of makreel).
- Gebruik dik boter of margarine en dubbel beleg
- Gebruik voedzame dranken, zoals zuiveldranken en sap.
- Als het niet lukt om voldoende te eten kunt u aanvullende diëtvoeding gebruiken. Bijvoorbeeld drinkvoeding of een poeder of siroop die u door het eten doet. Deze producten krijgt u vergoed vanuit de basisverzekering. Een diëtist kan beoordelen of u dit nodig heeft en welk

product het meest geschikt voor u is. Ook kan de diëtist een machtiging aanvragen voor u, zodat u dit vergoed krijgt.

- Blijf sporten en bewegen. Bij voorkeur onder begeleiding van een gespecialiseerd fysiotherapeut. Hiermee behoudt u de spieren die u heeft. Als het lukt om weer aan te komen, bouwt u bovendien spieren op.

Adviezen bij overgewicht:

- Eet een gezonde voeding met de schijf van vijf als basis.
- Laat suikerrijke en vette producten en extraatjes staan, zoals frisdrank, snoep, snacks, gebak en kant-en-klare sauzen. Gebruik magere en halfvolle producten.
- Eet voldoende eiwit, zodat u de spieren behoudt die u heeft.
- Kies een manier van eten die u lang kunt volhouden. Ga niet streng op dieet.
- Trakteer uzelf af en toe op een extraatje. Dat maakt het makkelijker vol te houden. Doe dit niet te vaak, maar kies dan wel iets wat u écht heel erg lekker vindt.
- Blijf sporten en bewegen. Bij voorkeur onder begeleiding van een gespecialiseerd fysiotherapeut. Als uw gewicht daalt in combinatie met beweging, verliest u overtollige vetmassa. En u houdt uw spierkracht.
- Als uw klachten toenemen (bij een longaanval), probeer dan uw gewicht hetzelfde te houden. Als u extra medicatie krijgt (bijvoorbeeld Prednison en/of antibiotica) of u bent opgenomen in het ziekenhuis, dan kunt u beter tijdelijk niet afvallen.
U zou dan vooral spieren kwijtraken in plaats van vet.

Voeding bij klachten

Adviezen bij botontkalking:

Botontkalking (osteoporose) komt vaak voor bij mensen met COPD. Dit komt ook door Prednison.

In de voeding zijn twee stoffen belangrijk. Calcium is de bouwstof van de botten. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium ingebouwd wordt in de botten. Calcium zit vooral in zuivelproducten. Daarnaast zit het een beetje in groene bladgroente en noten.

Vitamine D zit in vette producten. Bijvoorbeeld in margarine en vette vis. De meeste vitamine D in ons lichaam wordt aangemaakt door de huid als we in de zon lopen.

Tips tegen botontkalking:

- Eet elke dag 3 tot 4 melkproducten en 2 plakken kaas.
- Ga elke dag naar buiten.
- Als we ouder worden, wordt onze huid minder goed in het aanmaken van vitamine D. De hoeveelheid vitamine D uit onze voeding is veel kleiner dan uit zonlicht. Daarom is het advies om extra vitamine D als een supplement te gebruiken voor sommige groepen.

Hieronder ziet u welke groepen volwassenen vitamine D bij moeten slikken en hoeveel:

Vrouwen en mannen met een getinte of donkere huid	10 microgram per dag
Vrouwen en mannen die overdag niet veel in de zon komen of hun gezicht bedekken	10 microgram per dag
Alle vrouwen tussen 50 en 70 jaar	10 microgram per dag
Alle vrouwen en mannen boven de 70 jaar	20 microgram per dag

Slijmvorming:

Melkproducten zijn belangrijk om voldoende eiwit en calcium binnen te krijgen. Dit is nodig voor sterke spieren en botten.

Sommige mensen met COPD hebben last van slijm in de mond bij het gebruik van melkproducten. Vooral bij zoete melkproducten zoals melk, vla en chocolademelk. Dit komt doordat het speeksel slijmeriger wordt. Het is dus geen sputum uit de longen.

Het gebruik van melkproducten verergert de COPD dus niet. De slijmvorming kan wel vervelend zijn.

Tips om melkproducten te gebruiken bij slijmvorming:

- Kies voor zure melkproducten. Bijvoorbeeld karnemelk, yoghurt en kwark.

- Wissel het slokje melk af met een slokje water om het slijmerige speeksel weg te spoelen.
- Vervang melkproducten door sojamelk als dat beter gaat.

Laat melkproducten liever niet helemaal weg uit de voeding.

Kortademigheid of vermoeidheid:

Als u erg kortademig of vermoeid bent, kan eten moeilijk zijn.

Tips om voldoende te eten bij sterke kortademigheid of vermoeidheid:

- Rust voor het eten.
- Zorg dat u rechtop zit tijdens het eten, voorover geleund, met de onderarmen op tafel en de voeten op de grond.
- Gebruik vaker een kleinere maaltijd.
- Zorg dat u voldoende voeding in huis heeft, zodat u niet altijd boodschappen hoeft te doen.

U kunt uw boodschappen ook thuis laten bezorgen.

- Begin op tijd met koken, zodat u niet vermoeid bent als u moet gaan eten. Verdeel de voorbereiding over de dag.
- Kook op goede dagen meerdere porties en vries deze in voor de dagen dat u zich minder goed voelt.
- Maak makkelijke maaltijden. Bijvoorbeeld met groente uit blik, pot of uit de diepvries.
- Maak gebruik van een maaltijdservice als zelf koken niet lukt.
- Zorg ervoor dat u kant-en-klaar voedsel in huis heeft.
- Eet langzaam en kauw goed.
- Eet zacht voedsel dat makkelijk te kauwen is. Dit kost minder energie. Denk aan zacht vlees, kip of vis. Neem zo nodig gekookte groenten in plaats van rauwe groenten. Wanneer dit nog te vermoeiend is, kunt u tijdelijk overstappen op gemalen of vloeibaar eten. Denk bijvoorbeeld aan pap in plaats van brood of een maaltijdsoep in plaats van een volledige warme maaltijd.
- Gebruikt u zuurstof? Ga hier dan tijdens de maaltijd mee door.
- Eet en praat niet gelijktijdig.
- Gebruik de maaltijden op momenten dat u zich goed voelt. Ook als dat een ander tijdstip is dan gebruikelijk is.

Snel een vol gevoel:

Tips als u snel een vol gevoel heeft tijdens het eten:

- Eet eventueel een voorgerecht (zoals soep) minimaal een half uur voor de maaltijd.
- Drink niet te veel voor de maaltijd.
- Zorg voor een gedekte tafel en een gevarieerde maaltijd.
- Neem de tijd voor de maaltijden, eet rustig en kauw goed. Zo kan de maag het eten gemakkelijker verwerken.
- Het is belangrijk dat u de maaltijden over de dag verdeelt.
- Grote hoeveelheden kunnen tegenstaan, daarom is het belangrijk dat u het bord niet te vol schept. U kunt beter twee keer een klein bord opscheppen.
- Eet een nagerecht een half uur tot een uur na de maaltijd.
- Zorg voor een goede stoelgang.

De belangrijkste adviezen op een rij

- Voeding is extra belangrijk voor mensen met COPD.
- Eet gezond volgens de Schijf van Vijf.
- Besteed extra aandacht aan voldoende eiwit in uw voeding. Eiwit zit in vlees, vis, melkproducten, eieren, noten en peulvruchten.
- Zorg voor een gezond gewicht.
- Zorg dat u in beweging blijft, ook al bent u moe of kortademig. Een fysiotherapeut kan u daarbij helpen.
- Slik vitamine D als u een vrouw bent van boven de 50 jaar of een man boven de 70 jaar.
- Neem contact op met een diëtist bij ongewenste stijging of daling van uw gewicht.

Meer informatie

Niet alle informatie over voeding op internet klopt. Betrouwbare informatie over voeding vindt u op het Voedingscentrum:

www.voedingscentrum.nl.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust bij uw diëtist.

Verder nog van belang

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.

Ontdek Mijn IJsselland

De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten [mijn-ijsselland](#)

Aanbevolen websites

Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners [aanbevolen-websites](#)

IJsselland Folders

Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App [folder app](#)

DIE.010 / 030326.KM