

PATIËNTEN
INFORMATIE

COPD en voeding

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Door middel van deze informatiefolder wil het Maasstad Ziekenhuis u informatie geven over de rol van voeding bij COPD. Indien u specifieke informatie wilt over ondervoeding of overgewicht bij COPD kunt u een diëtist raadplegen.

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 vindt in eerste instantie alleen plaats bij zware lichamelijke inspanningen. Naarmate de COPD zich in een verder gevorderd stadium bevindt, doet de kortademigheid zich bij minder zware inspanningen en uiteindelijk ook in rust voor.

Doordat deze klachten zich voornamelijk 's nachts en in de vroege ochtend voordoen, kan door COPD chronische vermoeidheid ontstaan. Deze klachten kunnen allemaal hun uitwerking hebben op de energiebehoefte en de voedselinname.

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) kan u uw BMI berekenen. U kunt uw BMI ook zelf berekenen 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.

In het algemeen geldt voor BMI dat:

- BMI tussen 18 – 25 = Gezond gewicht;
- BMI tussen 25 – 30 = Overgewicht.

Bij COPD geldt dat:

- BMI onder 21 = Te laag gewicht bij COPD;
- BMI tussen 21 – 30 = Goed gewicht bij COPD;
- BMI boven 30 = Overgewicht bij COPD.

Onderzoek geeft aan dat mensen met COPD en een BMI tussen de 21 en 30 minder kans hebben op infecties en een eventuele ziekenhuisopname. Het gewicht is ook een graadmeter om de voedingstoestand vast te stellen, een BMI bij mensen met COPD onder de 21 wijst op een slechte voedingstoestand.

Door u wekelijks te wegen, kunt u in de gaten houden of uw gewicht stabiel blijft. Het is verstandig om een diëtist te raadplegen wanneer bij u COPD geconstateerd is en:

- uw BMI lager is dan 21;
- uw BMI hoger is dan 30;
- u onbedoeld aankomt;
- u onbedoeld/vanzelf afvalt;
- u overige voeding gerelateerde vragen heeft.

De rol van voeding bij COPD

Volgende en juiste voeding is belangrijk bij mensen met COPD. Bij COPD kan er sprake zijn van ondergewicht of onbedoeld afvallen. Ook kan er sprake zijn van overgewicht of onbedoeld aankomen. Deze mogelijkheden met daarbij de meest voorkomende oorzaken staan hieronder beschreven.

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 medicijnen);
- een verhoogd energieverbruik;
- een minder efficiënt energieverbruik.

Daarbij kan er bij COPD sprake zijn van een verminderde voedselinname.

De oorzaken hiervoor kunnen als volgt zijn:

- kortademigheid;
- chronische vermoeidheid;
- minder lichaamsbeweging;
- angst;
- depressie.

Een verhoogde energiebehoefte en verminderde voedselinname zorgen voor een verhoogd risico op afvallen. 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. Het is dan ook van groot belang om op gewicht te blijven.

Overgewicht

Door de klachten van de COPD kan het zijn dat u juist minder energie verbruikt. Kortademigheid en vermoeidheid kunnen ervoor zorgen dat u veel minder beweegt dan voorheen. Daardoor gaat ook uw energiebehoefte naar beneden. Als u in dit geval blijft eten wat u altijd gewend was, komt u aan. Het is belangrijk dat u uw voeding aanpast aan uw behoefte. Daarnaast is het van belang dat u ondanks de vermoeidheid of kortademigheid in beweging blijft. Dit houdt uw conditie en spiermassa op peil en voorkomt het onbedoeld aankomen. Medicijnen zoals Prednison kunnen ervoor zorgen dat de vetverdeling van uw lichaam verandert, waardoor u dikker kunt worden in het gezicht en de romp. Bovendien kan deze medicatie zorgen voor een toename van de eetlust en het vasthouden van vocht.

Voedingsrichtlijnen

Het [Voedingscentrum](#) heeft richtlijnen opgesteld die ervoor kunnen zorgen dat u dagelijks voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. De hoeveelheden staan in de onderstaande tabel:

Voedings- middelen	Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid per leeftijdsgroep		
	19 - 50 jaar	51 - 70 jaar	71 jaar en ouder
Groente	250 g, 5 opscheplepels	250 g, 5 opscheplepels	250 g, 5 opscheplepels
Fruit	2 stuks (200g)	2 stuks (200 g)	2 stuks (200 g)
Brood	5 - 7 sneetjes	4 - 6 sneetjes	3 - 5 sneetjes
Aardappelen of volkoren graan- producten	200 - 250 g 4 - 5 aardappelen / opscheplepels	150 - 200 g 3 - 4 aardappelen / opscheplepels	100 - 150 g 2 - 3 aardappelen / opscheplepels
Melk(produc- ten)	450 ml	500 ml	650 ml
Kaas	1,5 plak (40 g)	1,5 plak (40 g)	1 plak (20 g)
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervan- gers	100 - 125 g	100 - 125 g	100 - 125 g
Halvarine	30 - 40 g 5 g / sneetje	20 - 30 g 5 g / sneetje	15 - 25 g 5 g / sneetje
Bak-, braad- en frituurproduc- ten, olie	1 eetlepel (15 g)	1 eetlepel (15 g)	1 eetlepel (15 g)
Dranken (inclusief melk)	1,5 - 2 liter	1,5 - 2 liter	1,5 - 2 liter

Eiwitten

Eiwitten zijn belangrijk bij COPD. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor het lichaam. Het eten van voldoende eiwitten zorgt er, in combinatie met voldoende beweging, voor dat uw spieren in sterk blijven. Eiwitrijke voedingsmiddelen zijn onder andere melkproducten, kaas, vlees en vleeswaren, vis, ei en noten. Zie de voedingsrichtlijnen voor het gebruik van de aanbevolen hoeveelheden.

Calcium en vitamine D

Mensen met COPD hebben een verhoogd risico op botontkalking wat de kans op botbreuken verhoogd. Dit komt onder andere door het gebruik van bepaalde medicijnen.

Medicijnen zoals corticosteroiden (bijvoorbeeld Prednison) zorgen er voor dat er meer calcium het lichaam verlaat via de nieren en er minder wordt opgenomen in de darmen. Er ontstaat daardoor een calciumtekort. Iedere dag wordt er bot afgebroken en nieuw bot aangemaakt. Bij het gebruik van corticosteroiden wordt het bot minder goed aangemaakt. Verder is eiwitafbraak een eigenschap van corticosteroiden, wat er op zijn beurt weer voor zorgt dat het bot ontkalkt. Een combinatie van deze werkingen zorgen voor minder sterke botten of botontkalking (osteoporose). Om dit proces tegen te gaan, is het heel belangrijk dat uw voeding voldoende calcium bevat. Ook een verminderde lichamelijke activiteit verhoogd de kans op botontkalking.

Om voldoende calcium binnen te krijgen is het belangrijk om, naast een gevarieerde voeding, 500 tot 650 ml melkproducten (bijvoorbeeld melk, vla, yoghurt, enz.) te gebruiken.

Naast calcium is vitamine D belangrijk. Vitamine D helpt calcium op te nemen in de darmen. Voldoende vitamine D krijgt je, door naast een gevarieerde voeding, voldoende halvarine, margarine en bak- en braadproducten te gebruiken. Daarnaast wordt extra inname van een

vitamine D supplement bij alle vrouwen oude dan 50 jaar en bij alle mannen van oude dan 70 jaar aangeraden. Indien u botontkalking heeft door medicijngebruik wordt u aangeraden om dagelijks een vitamine D supplement van 20 mg. te gebruiken.

Praktische tips

Bij slijmvorming in de mond:

- Het slijm dat u van melkproducten krijgt, is een ander soort slijm dan het slijm dat u ophoest. Eigenlijk is het helemaal geen slijm, maar speeksel dat slijmerig aanvoelt. Het slijmerige speeksel dat u van melkproducten krijgt, kunt u laten verdwijnen door na afloop een slokje water, vruchtensap, frisdrank of koolzuurhoudend mineraalwater te nemen.
- Zure melkproducten zoals karnemelk, yoghurt en zure room zorgen voor minder slijmerig speeksel dan melk.

Bij een droge mond:

- Goed kauwen stimuleert de speekselproductie.
- Neem bij elke hap een slokje drinken.
- Houd altijd iets te drinken bij de hand.
- Gebruik veel jus, saus of appelmoes om uw warme maaltijd smeuijger te maken.
- Beleg uw boterhammen met een smeerbaar, zacht beleg.
- Zuig op een zuurtje of pepermintje. Kauwgom kan de speekselproductie stimuleren.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, dan beantwoordt uw diëtist deze graag.

Bronvermelding

dieetbehandelingsrichtlijn COPD; Elsevier gezondheidszorg
www.voedingscentrum.nl

Gemaakt in samenwerking met het landelijk netwerk COPD diëtisten en het regio netwerk COPD diëtisten (regio Rotterdam e.o.).



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

