



U ontvangt deze informatie, omdat u COPD heeft. In deze folder vindt u informatie over de rol van voeding bij COPD, en voedingsadviezen.

COPD en klachten

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. In eerste instantie zijn er alleen klachten bij inspanning, vervolgens bij dagelijkse activiteiten en later ook in rust. Daarnaast kan uw dagelijks functioneren gehinderd worden door regelmatig voorkomende luchtweginfecties en vermoeidheid. Deze klachten kunnen allemaal hun uitwerking hebben op de energiebehoefte, de voedselinname en het gewicht.

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.

In het algemeen geldt dat een BMI tussen de 18 tot 25 wijst op een gezond gewicht. Bij mensen met COPD gelden andere waarden, namelijk liefst tussen de 21 en 30.

Bij een BMI onder de 21 of boven de 30 is er volgens onderzoek meer kans op infecties of ziekenhuisopnames.

Het gewicht is ook een graadmeter om de voedingstoestand vast te stellen: een BMI onder de 21 bij mensen met COPD wijst op een te laag gewicht en daarmee een grote kans op een te lage voedselinname. Als u COPD heeft, is het dus goed als uw BMI tussen de 21 en 30 ligt.

Door u wekelijks of om de week 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;
- uw BMI lager is dan 21
- uw BMI hoger is dan 30
- u onbedoeld aankomt
- u onbedoeld afvalt
- u een trainingstherapie bij de fysiotherapeut gaat volgen.



Gewichtsverlies

Gewichtsverlies komt vaak voor bij mensen met COPD. 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. Typisch bij COPD is dat gewichtsverlies kan optreden, terwijl u niet anders bent gaan eten. De reden hiervoor is dat u meer energie verbruikt. Dit geldt zowel in rust als bij dagelijkse activiteiten. Een verhoogde energiebehoefte en verminderde voedselinname zorgen voor een verhoogd risico op afvallen, terwijl het bij COPD juist extra belangrijk is om op gewicht te blijven. U heeft in dit geval een energie- en eiwitverrijkte voeding nodig.

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 gewend bent, zult u onbedoeld aankomen. Daarom is het 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 onbedoeld aankomen.

Verder kunnen medicijnen zoals prednison ervoor zorgen dat de vetverdeling van uw lichaam verandert. Hierdoor kunt u dikker worden bij uw gezicht en romp. Bovendien kunnen deze medicijnen zorgen voor een toename van de eetlust en het vasthouden van vocht.

Ook bij een goed gewicht of overgewicht, kan bij COPD sprake zijn van spiermassaverlies. Dit risico is extra groot bij een verkeerde voedingskeuze en/of onvoldoende beweging.

Voedingsrichtlijnen

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



Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid per leeftijdsgroep

Voedingsmiddelen	19-50 jaar	51-70 jaar	71 jaar en ouder
Groente	250 gr 5 opscheplepels	250 gr 5 opscheplepels	250 gr 5 opscheplepels
Fruit	200 gr 2 stuks	200 gr 2 stuks	200 gr 2 stuks
Brood	5-8 sneetjes	4-7 sneetjes	3-6 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	200-250 gr 4-5 aardappelen/opscheplepels	150-200 gr 3-4 aardappelen/opscheplepels	150-200 gr 3-4 aardappelen/opscheplepels
Melk(-producten)	300-450 ml 2-3 porties	450-600 ml 3-4 porties	600 ml 4 porties
Kaas	40 gram 2 plakken	40 gram 2 plakken	40 gram 2 plakken
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	80-100 gr	80-100 gr	80-100 gr
Ongezouten noten	25 gram	15-25 gram	15 gram
Oliën en vetten	40 gram	40-60 gram	40-55 gram
Dranken (inclusief melk)	1,5-2 liter	1,5-2 liter	1,5-2 liter

Bron: www.voedingscentrum.nl

Hierbij gelden de kleinste hoeveelheden voor vrouwen en de grootste hoeveelheden voor mannen.

Eiwitten

Vooral eiwitten spelen een belangrijke rol 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 stand worden gehouden. Eiwitrijke voedingsmiddelen zijn onder andere melkproducten, kaas, vlees en vleeswaren, vis, ei en noten. Zie de voedingsrichtlijnen voor het gebruik van de juiste hoeveelheden.

Calcium en vitamine D

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

Corticosteroiden zorgen voor meer calciumuitstoot via de nieren en minder calciumopname in de darmen. Zo ontstaat er een calciumtekort. Bovendien zorgt prednison voor minder botaanmaak. Verder is eiwitafbraak een bijwerking van prednison. Daardoor ontkalkt het bot. Een combinatie van deze processen zorgt voor poreuze



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 verhoogt de kans op botontkalking. Daarnaast speelt vitamine D een rol bij een goede werking van de spieren en het immuunsysteem.

Voor voldoende inname van calcium is het belangrijk om, naast een gevarieerde voeding, voldoende melkproducten te gebruiken (voor de hoeveelheid zie voedingsrichtlijnen). Voldoende vitamine D zorgt voor een goede opname van calcium in het lichaam. Een voldoende inname van vitamine D kunt u bereiken door naast een gevarieerde voeding, voldoende halvarine, margarine en bak- en braadproducten te gebruiken.

De volgende groepen mensen adviseren wij dagelijks een vitamine D-supplement te gebruiken met 10 microgram vitamine D:

- Vrouwen van 19 t/m 49 jaar met een donkere huidskleur of een bedekte huid of die niet veel buiten komen
- Alle vrouwen 50 t/m 69 jaar
- Mannen 19 t/m 69 jaar met een donkere huidskleur of die niet veel buiten komen

De volgende mensen adviseren wij een vitamine D-supplement te gebruiken met 20 microgram vitamine D:

- Alle mannen en vrouwen van 70 jaar en ouder

Voedingsadviezen bij kortademigheid

Bij COPD komt kortademigheid veel voor. Bij sommigen neemt de kortademigheid toe tijdens of na het eten. Bovendien kost het klaarmaken van eten veel energie

- Maak in de avond het ontbijt klaar of kies voor een vloeibaar ontbijt (drinkontbijt, Brinta, havermout).
- Zorg ervoor dat u uitgerust aan de maaltijd begint.
- Gebruik de maaltijd vóór lichamelijke inspanning (bijvoorbeeld voor het douchen).
- Eet langzaam en rustig.
- Kies voor voedsel dat u makkelijk kunt kauwen, bijvoorbeeld zacht vlees (gehakt, vis of ragout) of stampot.

Voedingsadviezen bij slijmvorming

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. Zure melkproducten, zoals karnemelk, yoghurt en zure room, zorgen voor minder slijmerig speeksel dan melk

- Neem na het gebruik van melkproducten zo nodig een slokje water, vruchtensap of frisdrank om het slijmerige gevoel te verminderen
- Laat melkproducten niet onnodig weg uit uw voeding.



Voedingsadviezen bij een droge mond

- Kauw goed om de speekselproductie te stimuleren
- Neem bij elke hap een slokje te drinken.
- Gebruik veel jus, saus of appelmoes om uw warme maaltijd smeüiger te maken.
- Beleg uw boterhammen met een smeerbaar, zacht beleg, zoals jam, leverpastei of smeerkaas.
- Neem tussen de maaltijden door een pepermuntje, zuurtje of kauwgom, of zuig op een ijsklontje. Dit stimuleert de speekselproductie.

Voedingsadviezen bij gewichtsverlies

- Maak gebruik van zes tot zeven maaltijdmomenten in plaats van drie hoofdmaaltijden.
- Besmeer uw brood met (dieet)margarine of roomboter.
- Beleg uw boterham extra dik met kaas en/of vleeswaren.
- Drink/eet regelmatig een portie zuivel tussendoor.
- Kies voor volle melkproducten, neem geen magere of lichtproducten.
- Neem een ruime portie vlees, vis of vleesvervanger bij de warme maaltijd.
- Neem eens als tussendoortje een blokje kaas, plakje worst of een handje nootjes.

Diëtist

Voor persoonlijk voedingsadviezen bij onbedoeld gewichtsverlies, ondergewicht of overgewicht, kunt u terecht bij een diëtist. Vraag een verwijzing aan uw behandelend arts.

Meer informatie

U kunt meer informatie over longziekten vinden op onze website www.reinierdegraaf.nl

U kunt ook contact opnemen met de longverpleegkundige, telefoon 015 - 260 31 40, of e-mail longverpleegkundigen@rdgg.nl.