

# Voeding en COPD

## Overzicht gegevens

<b>Naam</b>	
<b>Geboortedatum</b>	
<b>Datum</b>	
<b>Diëtist</b>	
<b>Telefonisch spreekuur</b>	

Deze brochure is een gezamenlijke uitgave met de Zorgboog en Diëtistenpraktijk Roos Knijnenburg

## Wat is COPD

COPD is een verzamelnaam voor chronische bronchitis en longemfyseem. COPD is een blijvende aandoening die verschillende klachten kan geven als kortademigheid, vermoeidheid en chronisch hoesten met opgeven van slijm.

Deze klachten kunnen allemaal hun uitwerking hebben op de energiebehoefte en de voedselinname. Bij mensen met COPD kan dus makkelijk gewichtsverlies optreden wanneer de longaandoening actief is. Er treedt dan verlies van vetweefsel en spierweefsel op en dus ook verlies van ademhaling- spieren welke voor u als longpatiënt erg belangrijk zijn. Het is dan ook belangrijk dat u voldoende aandacht aan de voeding besteed.

Typend voor longpatiënten is dat gewichtverlies kan optreden terwijl u toch voldoende eet. Dit komt omdat het energieverbruik bij chronische longaandoeningen verhoogd kan zijn. Het komt ook regelmatig voor dat eetlust en voedselinname afneemt, bijvoorbeeld bij acute verergering van de ziekte. U hebt dan juist meer voeding nodig terwijl u vaak minder eet.

Door uw klachten en/of medicatie bij COPD kan het zijn dat u overgewicht kan krijgen. Hierbij is het belangrijk dat u een gezond voedingspatroon gebruikt met een gezonde productkeuze.

Gezond eten en drinken betekent dat u alle noodzakelijke voedingsstoffen in voldoende mate tot u moet nemen. Ieder voedingsmiddel levert verschillende vitamines en mineralen. Om alle voedingsstoffen voldoende tot u te nemen moet u gevarieerd eten.

Een basisvoeding voor een volwassene bevat de volgende voedingsmiddelen in de aangegeven hoeveelheden per dag.

Omschrijving	Hoeveelheid		
	19-50 jaar	51-70 jaar	>70 jaar
Brood	(210–245 gram) 6–7 sneetjes	(175–210 gram) 5–6 sneetjes	(140-175 gram) 4-5 sneetjes
Aardappelen (of rijst, pasta, peulvruchten)	(200–250 gram) 4–5 stuks aardappels of opscheplepels rijst, pasta, peulvruchten	(150–200 gram) 3–4 stuks aardappels of opscheplepels rijst, pasta, peulvruchten	(100–200 gram) 2–4 stuks aardappels of opscheplepels rijst, pasta, peulvruchten
Groente	(200 gram) 4 groentelepels	(200 gram) 4 groentelepels	(150 gram) 3 groentelepels
Fruit	(200 gram) 2 vruchten	(200 gram) 2 vruchten	(200 gram) 2 vruchten
Zuivel	450 ml melk of melkproducten en 30 gram kaas (1,5 plak)	500 ml melk of melkproducten en 30 gram kaas (1,5 plak)	650 ml melk of melkproducten en 20 gram kaas (1 plak)
Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers	100-125 gram	100-125 gram	100-125 gram
Halvarine, margarine, bak- en braadproducten	30-35 gram, 5 gr/sneetje, 15 gr =1 eetlepel	25-30 gram, 5 gr/sneetje 15 gr =1 eetlepel	20-35 gram, 5 gr/sneetje 15 gr =1 eetlepel
Dranken	1,5 – 2 liter	1,5 - 2 liter	1,5 - 2 liter

12462 12-2015

### **De rol van voeding bij COPD:**

Bij COPD kan er sprake zijn van ondergewicht of onbedoeld afvallen. Tevens kan er sprake zijn van overgewicht of onbedoeld aankomen.

### **Gewichtsverlies bij COPD:**

Bij gewichtsverlies heeft het lichaam extra energie nodig. Een energierijke voeding dient u **alleen** te gebruiken wanneer u bent afgevallen, een laag gewicht heeft en/of wanneer de COPD actief is.

Normale gezonde voeding kunt u energierijker maken door middel van de volgende tips:

- Ga zo veel mogelijk uit van de volle producten zoals volle melk, volle yoghurt, volle vla, roomkward, enzovoorts.
- Gebruik dieetmargarine als smeersel in plaats van halvarine.
- Voeg een klontje dieetmargarine toe aan de warme maaltijd, bijvoorbeeld bij de groente, puree of eenpansgerecht.
- Gebruik minimaal zes maaltijden per dag; drie hoofdmaaltijden en drie tussenmaaltijden.
- Een tussenmaaltijd kan bijvoorbeeld zijn één glas volle vruchten-yoghurt of één schaalte volle vla, één (volkoren)bescuit of één (volkoren)knäckebröd met dieetmargarine en beleg, één mueslireep, één plakje (volkoren)ontbijtkoek met dieetmargarine.
- Probeer de sneetjes brood met dubbel beleg te beleggen zoals smeerkaas met kaas en/of vleeswaren, leverpastei met boterhamworst, appelstroop met kaas, ham met een schep salade, pindakaas met honing/suiker, enzovoorts.
- Probeer bij de tweede broodmaaltijd iets extra te eten, bijvoorbeeld een ½ kopje gebonden soep, één snack, één stukje vlees, één stukje gebakken vis, één omelet, één bolletje huzarensalade, ragout, enzovoorts.
- Wanneer u de voeding wilt verrijken met slagroom, gebruik deze dan ongeklopt door melkproducten, koffie, puree, enzovoorts.

### **Overgewicht bij COPD:**

Door klachten als kortademigheid en vermoeidheid kan het zijn dat U minder gaat bewegen en daardoor minder energieverbruik heeft. Als u hetzelfde blijft eten bij minder energieverbruik kunt u aankomen in gewicht. Het blijft belangrijk om ondanks de klachten toch te blijven bewegen/sporten om uw spiermassa optimaal te houden.

Om gewichtstoename te voorkomen kunt u gezonde voeding energie-arter maken door middel van de volgende tips:

- Ga zoveel mogelijk uit van magere en halfvolle producten, zoals magere en halfvolle melkproducten, 20+/30+kaas.
- Gebruik halvarine in plaats van dieetmargarine en roomboter.
- Gebruik maximaal drie hoofdmaaltijden en alleen zo nodig een tussenmaaltijd.
- Gebruik als tussenmaaltijden liefst fruit of een mager melkproduct.
- Beleg brood met 30+kaas en magere vleeswaren, als kipfilet, kalkoenfilet, filet american, gekookte ham, rookvlees, fricandeau, rosbeef.
- Gebruik niet meer dan 15 gr vloeibaar bak- en braadproduct per persoon bij de bereiding van de warme maaltijd.
- Gebruik geen sausjes, klontje boter of jus bij de warme maaltijd.

## Eetlust

Sommige mensen met COPD hebben last van verminderde of slechte eetlust. Wat kunt u doen om de eetlust te verbeteren.

- Eet vaker kleine porties op een dag, bijvoorbeeld om de twee uur.
- Zorg ervoor dat u kant-en-klare hapjes in huis hebt die weinig of geen bereiding nodig hebben.
- Zorg voor voldoende variatie. Wissel koude en warme gerechten en zoete en hartige gerechten af.
- Neem een half uur voor de warme maaltijd een klein kopje bouillon. Dit kan de eetlust opwekken.
- Zorg dat de maaltijden er aantrekkelijk uitzien.
- Laat indien mogelijk anderen de warme maaltijd bereiden als de geur u tegenstaat en uw eetlust afremt.
- Gebruik de warme maaltijd op het tijdstip dat u zich het beste voelt. Dit kan zowel 's middags als 's avonds zijn.
- Schep niet te grote hoeveelheden ineens op.

## Eten bij vermoeidheid

- Eet vaker per dag, dus gebruik tussenmaaltijden.
- Neem voor de warme maaltijd een half uur rust.
- Maak eten dat makkelijk te bereiden is bijvoorbeeld kant-en-klare maaltijden, maaltijden voor twee dagen, enzovoorts.
- Denk eens aan maaltijdbezorgdiensten.
- Vloeibare voeding is minder vermoeiend om te eten dan vast voedsel. U kunt bijvoorbeeld ook alleen het vlees van de warme maaltijd malen.
- Zorg voor een goede en gemakkelijke zithouding aan tafel (steun bijvoorbeeld op uw ellebogen) en houd uw ademhalingstechniek in de gaten.
- Indien u zuurstoftherapie krijgt, gebruik de zuurstof dan tijdens het eten.

## Slijmvorming

Uw longaandoening geeft een slijmvorming in de mond en keel. Sommige voedingsmiddelen geven u een plakkerig gevoel in de mond (zoals mogelijk melkproducten) waardoor u meer moet hoesten. Melkproducten zelf veroorzaken dus geen slijmvorming! Laat melkproducten niet weg uit de voeding. Ze leveren belangrijke voedingsstoffen. Kies bij voorkeur voor zure melkproducten zoals karnemelk, yoghurt en zure room. Om de slijmvorming te verminderen kunt u uw mond spoelen na of tijdens de maaltijd met een slokje koud water, vruchtensap of (citroen)thee.

## Droge mond

Door gebruik van bepaalde medicijnen kan de speekselvorming geremd worden waardoor u een droge mond krijgt. Een aantal tips:

- Goed kauwen bevordert de speekselvorming.
- Drink kleine slokjes water bij het eten. Let er wel op dat de eetlust niet afneemt door het vele drinken.
- Kies voor puree, groente in saus, pasta in saus.
- Als u vlees als droog ervaart kunt u kiezen voor vis, ei, roerei, enzovoorts.
- Gebruik voldoende jus of saus bij uw maaltijden.
- Gebruik zacht en smeerbaar beleg op brood zoals salades of gebakken ei.
- Spoel uw mond met (citroen)thee.
- Zuig regelmatig op een zuurtje of pepermuntje.

## Snelle verzadiging (vol gevoel)

- Eet langzaam met kleine hapjes en kauw goed. Neem de tijd om de maaltijd te gebruiken.
- De volgende producten kunnen gasvorming geven waardoor u een voller gevoel krijgt: koolzuur, bier, koolsoorten, ui, prei, paprika, peulvruchten, meloen en komkommer.

### **Obstipatie (moeilijke stoelgang)**

- Het vochtgebruik is hierbij heel belangrijk. Drink minimaal 1,5 liter vocht, dat zijn 12 tot 16 kopjes, per dag. Daarbij kunt u de melkproducten, soep en dergelijke meetellen.
- Eet op regelmatige tijden, sla met name het ontbijt niet over.
- Gebruik volkoren producten zoals volkorenbrood, roggebrood, volkoren ontbijtkoek, volkoren of meergranen macaroni, zilvervliesrijst, pap van bijvoorbeeld Brinta, Bambix, haveremout, enzovoorts. Deze bevatten vezels die de darmen stimuleren.
- Eet twee stuks fruit en twee ons groente per dag.
- Het gebruik van volkoren producten en de hoeveelheid vocht mag niet ten koste gaan van de hoeveelheid die u eet. Gebruik daarom dranken die ook calorieën leveren.

### **Voeding en beweging, beide belangrijk voor een betere conditie**

- Meer lichamelijke beweging stimuleert de opbouw van spierweefsel, waardoor ook de longspieren een betere conditie krijgen. Hierdoor ontstaat een betere ademhalingsfunctie.
- Probeer dagelijks een half uur te bewegen binnen uw mogelijkheden. Kies hierbij een vorm van bewegen die u leuk vindt. Denk aan fietsend een kleine boodschap doen, een blokje om wandelen, zwemmen en fitness onder begeleiding van een fysiotherapeut. 3x 10 minuten bewegen is ook prima!

### **Bijvoeding**

Er zijn vele vormen van bijvoeding te koop. Gebruik deze voeding niet zelfstandig maar overleg altijd eerst met de diëtist. Wanneer de diëtist een machtiging voor bijvoeding uitschrijft, worden de bijvoedingen ver-goed. Niet alle verkrijgbare producten zijn geschikt voor longpatiënten.

### **Vragen**

Bij meer vragen over voeding kunt u contact opnemen met uw diëtiste. De telefoonnummers en adressen vindt u op de achterzijde van deze brochure.

### **Aantekeningen**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Telefoonnummers en adressen

### Diëtetiek

T: 0492 – 59 55 60

maandag tot en met vrijdag van 8.15 – 10.00 uur

E: die@elkerliek.nl

### De Zorgboog

Afdeling diëtetiek

Postbus 16

5760 AA Bakel

T: 0900 – 899 86 36

I: [www.zorgboog.nl](http://www.zorgboog.nl)

### Roos Knijnenburg, diëtist

Leliestraat 15g

5701 WK Helmond

T: 0492 – 52 35 71

[dietistenpraktijkhelmond-deurne@hotmail.com](mailto:dietistenpraktijkhelmond-deurne@hotmail.com)

Fabriekstraat 24

5753 AH Deurne

T: 0493 – 31 95 57



### Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

### Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

### Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55