

Voeding bij COPD en astma



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Inleiding

COPD- en astmapatiënten moeten goed blijven eten. Niet alleen om een gezond gewicht te behalen of te behouden, maar ook om in een goede conditie te blijven.

Veel COPD- en astmapatiënten zijn sneller moe bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Zij hebben vaak klachten. Klachten, die te maken hebben met een slechte longfunctie, zijn vaak met medicijnen te verhelpen. Maar de klachten kunnen ook samenhangen met een verminderde algehele lichamelijke conditie.

Daarom is het belangrijk om bij COPD- en astmapatiënten niet alleen te kijken naar de longfunctie, maar ook naar de algehele lichamelijke conditie en naar de voeding.

Voeding bij COPD en astma

Voor een goede conditie is een gezonde, volwaardige voeding belangrijk. Dit houdt in dat u alle voedingsstoffen in voldoende mate tot u moet nemen. Dit bereikt u vooral door gevarieerd te eten.

Basisvoeding bij COPD en astma

In de tabel op de volgende pagina staan de hoeveelheden die een gezonde volwassene gemiddeld per dag moet eten en drinken om de meeste voedingsstoffen voldoende binnen te krijgen.

De diëtist kan met u bespreken welke hoeveelheden het best voorzien in uw voedingsbehoefte. In dit persoonlijke dieetadvies zal de diëtist ook rekening houden met de volgende aandachtspunten:

- de energiebehoefte;
- de eiwitbehoefte;
- de verhouding koolhydraten en vet;
- de hoeveelheid calcium, vitamine D en vitamine C in de voeding.

	19-50 jaar	51-70 jaar	70 jaar en ouder
Groente	200 g 4 opscheplepels	200 g 4 opscheplepels	150 g 3 opscheplepels
Fruit	200 g 2 stuks	200 g 2 stuks	200 g 2 stuks
Brood	6 - 7 sneetjes	5-6 sneetjes	4-5 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	200 - 250 g 4 - 5 aardappelen/ opscheplepels	150 - 250 g 3 - 4 aardappelen/ opscheplepels	125 - 175 g 2 - 4 aardappelen/ opscheplepels
Melk (producten)	450 ml	500 ml	650 ml
Kaas	1 ½ plak 30 g	1 ½ plak 30 g	1 plak 20 g
Vlees (waren), vis, kip, eieren, vlees- vervangers	100 - 125 g	100 - 125 g	100 - 125 g
Halvarine	30 - 35 g 5 g per sneetje	25 - 30 g 5 g per sneetje	20 - 25 g 5 g per sneetje
Bak-, braad- en frituur- producten, olie	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel
Dranken (incl. melk)	1 ½ - 2 liter	1 ½ - 2 liter	1 ½ - 2 liter

Basisvoeding: Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden per dag voor gezonde volwassenen met een goed gewicht (bron: Voedingscentrum)

Voeding bij een te lage spiermassa

Bij mensen met COPD of astma kan als gevolg van de slechte longfunctie sprake zijn van een te lage spiermassa. Via een zogenoemde bio-impedantiemeting wordt vastgesteld, hoe bij u de verhouding spiermassa - vetmassa is.

Voeding speelt bij een te lage spiermassa een belangrijke rol.

Als u onvoldoende energie via de voeding binnenkrijgt, wordt de benodigde energie die uw lichaam nodig heeft, bijvoorbeeld om te bewegen, uit uw 'reserves' gehaald. U valt dan af. Doordat u afvalt, neemt niet alleen uw vetmassa, maar ook uw spiermassa af. Juist dit verlies van spiermassa leidt tot een verslechtering van uw conditie.

Door klachten als kortademigheid gaat u minder bewegen, waardoor overgewicht kan ontstaan of toenemen. Ook kunnen bepaalde medicijnen

die u in verband met uw COPD of astma gebruikt (zoals corticosteroïden) overgewicht veroorzaken.

Bij overgewicht is er sprake van een onjuiste verhouding spiermassa – vetmassa. Overgewicht kan samengaan met een te lage spiermassa.

Door te zorgen voor een volwaardige voeding en extra eiwitten, kunt u de verhouding spiermassa - vetmassa op peil houden. Dit heeft een positieve invloed op uw (over)gewicht.

Bewegen

Doordat u minder beweegt, kan de spiermassa afnemen. Het gevolg van het afnemen van de spiermassa is dat klachten zoals benauwdheid kunnen toenemen.

Voor COPD- en astmapatiënten is regelmatig bewegen gezond. Het kan zijn dat u al bij een lichte inspanning kortademig wordt. Het is verstandig om u hierdoor niet te laten tegenhouden. Doordat u meer beweegt, verbetert uw uithoudingsvermogen en neemt uw spierkracht toe. U wordt hierdoor minder snel kortademig en u krijgt meer energie.

Om uw conditie op peil te houden is spiermassa nodig. Spieren zorgen er voor dat u zich beter kunt bewegen, zodat dagelijkse handelingen makkelijker zullen gaan.

Door beweging kunt u uw spiermassa opbouwen.

De ernst van uw COPD of astma bepaalt hoeveel u kunt bewegen.

Als u niet gewend bent aan lichaamsbeweging, of veel klachten hebt, is het verstandig om het rustig op te bouwen.

Probeer elke dag een beetje meer te gaan bewegen. Hierbij kunt u denken aan wandelen, fietsen of zwemmen.

Het is belangrijk dat u een vorm van bewegen kiest die in uw dagelijks leven past en die u leuk vindt.

Samen bewegen is leuk en makkelijker vol te houden. Veel sportscholen, fysiotherapiepraktijken en beweegcentra hebben speciale programma's voor patiënten met COPD of astma. Vaak worden deze programma's (voor een groot deel) vergoed door de zorgverzekeraar.

Alleen het aanpassen van het voedingspatroon kan verkeerde resultaten geven. In plaats van de spiermassa kan dan namelijk uw vetmassa toenemen.

Welke vorm van bewegen ingezet kan worden, hangt af van uw gewicht, uw spiermassa, de ernst van uw COPD of astma en uw klachten.

Het is belangrijk om tijdens en na de training voeding met eiwitten te gebruiken. Eiwitten zorgen namelijk voor de opbouw en het behoud van de spiermassa. Meer informatie hierover kunt u aan uw diëtist vragen.

Energierijke voeding

Wanneer het niet lukt om voldoende energie via de voeding binnen te krijgen, zal de diëtist u een energierijke voeding adviseren. Hieronder leest u een aantal adviezen.

Gebruik energierijkere dranken

Gebruikt u bij voorkeur dranken waar eiwitten en energie in zitten zoals halfvolle melk, yoghurtdrink, magere chocolademelk, drinkontbijt, vruchtensap, siroop en frisdrank.

In dranken als water, thee, koffie, light frisdranken of bouillon zitten geen voedingsstoffen.

Tips voor de broodmaaltijd

- Neem dubbel beleg op brood en/of een extra plak kaas of vleeswaren uit het vuistje.
- Kies voor variatie en neem naast brood ook eens een bolletje, croissantje, krentenbol, snee krentenbrood, roggebrood, cracker, beschuit, suikerbrood of pap.
- Indien u moeite hebt met het eten van vaste voeding zoals brood, beschuit en knäckebröd, kunt u ook kiezen voor pap, vla, (vruchten)yoghurt, kwark of drinkontbijt.

Tips voor de warme maaltijd

- Kies voor variatie en neem in plaats van gekookte aard-appelen ook eens aardappelpuree, gebakken aardappelen, patat, pasta, rijst, stampot, peulvruchten of maaltijdsoep.
- Wissel een stukje vlees eens af met vis, kip, ragout, omelet of hachee.
- In bouillon zitten weinig voedingsstoffen. Een klein beetje bouillon voor de maaltijd kan wel de eetlust opwekken.
- Kies bij voorkeur gebonden soepen en verwerk in een heldere soep of bouillon gehaktballetjes, stukjes kip of geraspte kaas. Voeg ook een scheutje room toe.
- Indien u zich te moe voelt of moeite heeft om maaltijden te bereiden, kunt u kiezen voor een kant-en-klaar maaltijd of producten uit blik, glas of diepvries. Deze hoeft u alleen maar op te warmen.
- Probeer de maaltijden aantrekkelijk op te dienen. Als de maaltijd er lekker uit ziet, zal dit de eetlust ten goede komen.

Verrijk uw voeding

U kunt uw voeding energierijker maken door er bepaalde voedingsmiddelen aan toe te voegen, zoals

- ongeklopte slagroom (geklopte slagroom kan een vol gevoel geven), bijvoorbeeld toegevoegd aan yoghurt, kwark, vla, pap, milkshake, koffie, vruchtensap en soep;
- crème fraîche en zure room, bijvoorbeeld door pastasaus, gebonden soep, puree, jus, saus en groenten;

- suiker, honing, siroop, stroop, bijvoorbeeld door koffie, thee, melk, vla, yoghurt, pap, vruchtenmoes en vruchtensap.

Indien u ondanks de voorgaande adviezen toch afvalt, is het verstandig om contact op te nemen met de diëtist; zij kan u verder helpen.

Praktische voedingstips bij kortademigheid

Het kan voor COPD- en astmapatiënten moeilijk zijn om goed te eten. Dit kan komen door kortademigheid en vermoeidheid, een slechte eetlust, snel een vol gevoel hebben of door slijmvorming in de mond. Toch is het belangrijk om elke dag voldoende te eten. Wellicht dat de volgende tips u kunnen helpen.

Bij kortademigheid of vermoeidheid

- Neem rust voor het eten.
- Eet vaker kleinere porties verdeeld over de dag. Kies voor minimaal 6 maaltijden en probeer ook voor het slapen gaan nog iets te eten.
- Neem een goede houding aan en gebruik ademhalings-technieken tijdens het eten. Hierbij kan de fysiotherapeut u helpen.
- Gebruik de warme maaltijd op het tijdstip van de dag waarop u zich het beste voelt.
- Eet voedsel dat makkelijk te kauwen is.
- Eet langzaam en kauw goed.
- Maak eenvoudig te bereiden maaltijden of geef u op voor een maaltijd-bezorgservice.
- Neem uw medicatie op de juiste tijd en op de juiste wijze in.
- Krijgt u zuurstof toegediend, ga hier dan tijdens de maaltijd mee door.

Bij slechte eetlust

- Probeer maaltijden te gebruiken die er smakelijk uitzien en lekker ruiken.
- Zorg voor voldoende variatie in uw voeding.
- Gebruik de warme maaltijd op het tijdstip van de dag waarop u zich het beste voelt.
- Drink een halfuur voor de maaltijd een beetje bouillon.
- Als u last heeft van etensgeurtjes, gebruik dan ook eens de magnetron.

Bij een droge mond

- Kauw uw voedsel goed, dit produceert namelijk meer speeksel in de mond.
- Drink bij iedere hap voedsel een klein beetje water.
- Houd altijd iets te drinken bij de hand, ook 's nachts.
- Gebruik veel jus, saus of appelmoes bij uw warme maaltijd.
- Beleg uw boterhammen met smeerbaar, zacht beleg.
- Spoel uw mond met citroenthee of met mondwater.

- Zuurtjes, pepermunt en (suikervrije) kauwgom geven meer speeksel in uw mond.

Bij slijmvorming in de mond

- Spoel uw mond na het eten met mineraalwater (met prik).
- Neem tijdens het eten geregeld een slokje van een zurige drank (bijvoorbeeld; sinaasappelsap, citroenthee, kamillethee, ananassap of druivensap).
- Geef de voorkeur aan zure melkproducten zoals karnemelk en yoghurt. Deze melkproducten veroorzaken minder slijmproductie.
- Let er op dat u geen melkproducten weglaat uit uw voeding.
- Hoe zoeter het eten, hoe meer slijmvorming er kan optreden.

Bij een vol gevoel (snelle verzadiging)

- Eet langzaam en kauw goed.
- Vermijd het gebruik van gasvormende producten, zoals uien, koolsoorten, koolzuurhoudende dranken en bier.
- Gebruik voedsel dat zo snel mogelijk de maag passeert, zoals koude producten, producten op kamertemperatuur en vloeibare voedingsmiddelen.
- Gebruik in plaats van 3 grote maaltijden, 6 kleinere maaltijden verdeeld over de dag.

Vragen

Mocht u naar aanleiding van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u altijd contact opnemen met de afdeling Diëtetiek van het Ommelander Ziekenhuis Groningen. Deze is te bereiken op werkdagen tussen 08.30 en 17.00 uur via telefoonnummer 088 – 066 1000.



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (01-20) LON 177