Voeding bij levercirrose

Een goede voedingstoestand

Gezonde voeding en risico op ondervoeding

Als de lever onvoldoende in staat is om voedingsstoffen op te nemen kan hieruit gewichtsverlies voortkomen. Daarom is een extra aanlevering van voeding noodzakelijk.
Oorzaken van ondervoeding bij levercirrose zijn:

- te weinig eten of een verminderde eetlust
- onvoldoende variatie in de voeding
- aanhoudende diarree
- de lever die te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt
- de lever die de voedingsstoffen niet goed kan omzetten en opslaan.

Om dit te vermijden is het belangrijk om van in het beginstadium te streven naar een verrijkte en gevarieerde voeding. Variatie betekent een mix van eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen.

Energie- en eiwitrijke voeding

Eiwitten zijn de bouwstoffen van ons lichaam. Ze helpen bij de opbouw, onderhoud en het herstel van onze spieren. Bij levercirrose gaat de afbraak van eiwitten sneller waardoor de behoefte groter is.
Bronnen van **eiwitten** zijn onder andere melkproducten, kaas, vlees, vis, peulvruchten, vleesvervangers of noten. Streef naar een zo groot mogelijke inname van eiwitten van dierlijke afkomst, deze worden het best opgenomen.

Koolhydraten leveren het lichaam energie. Personen met levercirrose hebben meer energie nodig om de afbraak van spiermassa te voorkomen. Bronnen van koolhydraten zijn brood, pasta, aardappelen, rijst, koekjes, enz.

Vetten zijn ook niet onbelangrijk. Ze zijn naast koolhydraten een goede energieleverancier en ze voorzien ons lichaam van vetoplosbare vitamines (vitamine A, D, E en K). Streef ook naar de inname van goeie (onverzadigde) vetten. Bronnen van goeie vetten zijn: vette vis, olie, margarine, noten, enz.

azdelta
Uw ziekenhuis.

Deze brochure is laatst aangepast op 17/08/2020 0520 6009-NL

Voldoende inname van **vitamines en mineralen** zijn natuurlijk ook belangrijk aangezien de opname verstoord verloopt. Kies daarom zoveel mogelijk voor een gevarieerde voeding rijk aan vezels, fruit, groenten, vlees, vis en melkproducten.

Regelmatige maaltijden

Bij levercirrose kan de lever niet veel voedingsstoffen tegelijk verwerken. Daarom neemt u best 6 tot 7 kleinere maaltijden verspreid over de dag. Uw lichaam kan dan makkelijker voldoende energie en eiwitten uit de voeding halen. Door regelmatig kleine maaltijden te eten kunt u ook een vol gevoel en misselijkheid voorkomen.

Snack voor het slapengaan

Ons lichaam heeft dag en nacht voedingsstoffen nodig om te functioneren. Een gezonde lever heeft altijd genoeg in voorraad maar bij levercirrose kan de lever minder voedingsstoffen opslaan zodat er 's nachts een tekort kan ontstaan. Als ons lichaam onvoldoende energie heeft wordt de spiermassa 's nachts gebruikt als energiebron. Dit betekent een verlies aan spierkracht waardoor uw algemene conditie en weerstand achteruit gaan. Probeer dus nooit langer dan 8 tot 10 uur door te brengen zonder eten.

Een ideale snack is een combinatie van trage suikers en eiwit. Goede voorbeelden zijn:
• bruine boterham met hartig beleg (kaas/vlees/...)
• yoghurt met muesli of havermout
• yoghurt of platte kaas met fruit (zoals een banaan)
(Als u diabetes hebt, bespreek dit dan zeker met uw diëtist/ diabetesverpleegkundige)

Tips voor extra energie en eiwitten

Broodmaaltijd

• Kies bij voorkeur bruin brood of als variatie: pistolets, sandwiches, muesli of havermout. Koekenbrood, suikerbrood of koffiekoeken kunnen ook eens ter variatie dienen.
• Kies voor hartig beleg zoals kaas, hesp, kippenwit, enz.

• Zoet beleg kan eens als alternatief: confituur, choco, honing, siroop, speculaaspasta, peperkoek, enz.
• Gebruik dubbel beleg, bijvoorbeeld een croque monsieur, een sneetje kaas met hesp, kruidenkaas met kippenwit, volle plattekaas met confituur, plakjes ei+hesp+kaas+mayonaise, enz.
• Gebruik ongezouten boter in plaats van dieetmargarine
• Varieer eens met een eitje bij de maaltijd.
• Neem een melkproduct bij de broodmaaltijd (yoghurt, platte kaas, enz.)

Warme maaltijd

• Soep kan makkelijk verrijkt worden met aardappel, vermicelli, tapioca, room, kokosmelk, gemalen kaas of stukjes vlees/vis.
• Aardappelen: gekookte aardappelen regelmatig af te wisselen met puree (met ei, volle melk en boter), gebakken aardappelen, frieten of kroketten, stamppot met extra boter of room, rijst, deegwaren of een quiche.
• Neem dagelijks een portie vlees/vis/ei of vleesvervanger en varieer met verschillende soorten.
• Alle groentesoorten bevatten verschillende vitamines en mineralen, wissel dus voldoende af! Als u weinig tijd hebt, kunt u gebruik maken van diepvriesgroenten. Maak gerust eens groenten met een sausje.
• Alternatieven voor groenten: stoofpeertjes, appel met veenbessen, appelmoes, perziken, enz.
• Saus zorgt voor smaak bij de maaltijd. Een klassieke jus is snel gemaakt door de pan (waar het vlees werd in gebakken) te blussen met water en bloem of maïszetmeel toe te voegen. Eventueel kunt u nog wat room toevoegen. Breng op smaak met verse kruiden of zoutarme kruidenmengelingen.
• Een heerlijke maaltijd kan afgesloten worden met een dessert. Als dit te zwaar is, wacht dan even en neem uw dessert een halfuur of een uur later. Voorbeelden van desserts zijn: pudding, yoghurt, ijs, chocomousse, ingelegd fruit, vers fruit, enz.

Tussendoortjes

• Kies een tussendoortje dat u graag eet en zorg dat er steeds iets in de (koel)kast zit.
• Melkproducten: volle yoghurt, volle plattekaas met of zonder fruit, drinkyoghurt, milkshake, roomijs, (rijst)pudding, flan, enz.
• Hartige tussendoortjes: ongezouten nootjes, crackers, kom soep met beschuit, enz.

• Zoete tussendoortjes: vers fruit, fruit uit blik, gedroogd fruit, fruitpap, koekjes, chocolade, pannenkoeken, wafel, snoep, waterijs, chocomousse, enz.

Dranken

• Probeer te streven naar 1,5 liter vocht per dag – bespreek met uw arts of een vochtbeperking aangeraden is.
• Om dranken te verrijken: thee + suiker, thee + honing, koffie + (koffie) room of volle melk en suiker, water met grenadine, enz.
• Frisdranken, sinaasappelsap, appelsap, druivensap, enz.
• Soep + aardappelen of deegwaren + room
• Volle melkproducten, chocolademelk, drinkyoghurt, karnemelk(pap), enz.

Voorbeeld dagschema

ONTBIJT	• bruin brood met ongezouten boter, een ruime portie hartig beleg afgewisseld met zoet beleg • afwisselend een kop volle (chocolade)melk/ koffie • yoghurt, pudding of platte kaas
TUSSENDOORTJE	Een kom soep verrijkt met een scheutje room + beschuit met volle smeerkaas
MIDDAGMAAL	• 1 stuk vlees, vis of ei • aardappelpuree met boter, volle melk en een eitje • gestoofde groenten of groenten in witte saus of roomsaus • vleesjus • water, fruitsap of limonade
DESSERT	een stuk fruit
TUSSENDOORTJE	koffie (met koffieroom en suiker) met koekje
AVONDMAAL	• bruin brood met ongezouten boter, een ruime portie hartig beleg: kaas/ vlees/ vis/ ei • karnemelk(pap) of soep met room • yoghurt of pudding of platte kaas
DESSERT	een stuk fruit
SNACK VOOR HET SLAPENGAAN	een potje yoghurt of platte kaas met fruit

Bijvoeding

Als het met bovenstaand advies niet lukt om uw gewicht op peil te houden, kan het gebruik van bijvoeding zinvol zijn.
Er bestaat een groot assortiment vooral verkrijgbaar bij de apotheek:
• drinkvoeding
• lepelvoeding
• energie- en eiwitverrijkte voedingspreparaten
• energieverrijkt tussendoortje
Vraag hierover raad aan uw diëtist(e), arts of apotheek.

Voeding bij complicaties van levercirrose

Zoutbeperking

Een veel voorkomende bijwerking van levercirrose is het ophopen van vocht in de buikholte. In dat geval kan het helpen om uw zoutinname te beperken. Tevens werken vochtafdrijvende medicijnen beter wanneer tegelijkertijd een zoutarm dieet gevolgd wordt. Aan een nieuwe smaak moet u wennen, dus ook aan gerechten met minder zout. Onze smaakpapillen vernieuwen zich om de zeven tot tien dagen. Na twee of drie weken bent u gewoon aan een zoutarme voeding.

Algemene aanbevelingen bij een zoutarm dieet

• Gebruik geen keukenzout bij de bereiding van de warme maaltijd. Zeezout, aromazout en selderijzout bevatten evenveel zout als gewoon keukenzout.
• Koop bij voorkeur brood zonder zout (verkrijgbaar bij de meeste bakkers).
• Charcuterie, kaas en andere bereide producten in bokaal, brik of conserven zijn zeer zoutrijk. Start zoveel mogelijk met pure en verse producten.
• Gehaktbereidingen, gepaneerd of gemarineerd vlees bevatten veel zout, kies daarom steeds voor verse en pure vleessoorten.
• Zout zit ook verwerkt in bouillonpoeders, blokjes, sommige kruidenmengelingen (kippenkruiden, spaghettikruiden, enz.), sauzen (ketchup, mayonaise, enz.) of smaakmakers (Oxo, Maggi).
• Chips, zoute koekjes of gezouten nootjes bevatten ook zeer veel zout, probeer dit tot een minimum te beperken.
• Gerookte vis of vleeswaren zijn zeer zoutrijk.

• Speculaaspasta en pindakaas bevatten teveel zout en worden beter gemeden.
• Gebruik geen water met veel zout: Vichy, Schweppes, Appolinaris, Badoit, Gerolsteiner, Soda en Tönissteiner. Toegelaten waters bevatten minder dan 50 mg Na /liter.

Tips voor lekkere broodmaaltijden

• Om zoutarme boterhammen lekkerder te maken kunt u ze roosteren.
• Koop kazen met een laag zoutgehalte zoals verse kaas zonder kruiden (Philadelphia), mascarpone, mozzarella, ricotta, Westlife light, Nazareth, Passendale en Emmentaler.
• Voor meer smaak in de kaas kan die gecombineerd worden met confituur.
• Kies voor pure vleessoorten op de boterham zoals rosbief of varkensgebraad of neem eens een eitje. U kunt ook zelf vlees- of vissalades bereiden met restjes vlees of vis en zoutarme mayonaise.
• Groenten en fruit bevatten nauwelijks zout, daarom zijn ze geschikt als fris broodbeleg. Probeer ook eens plakjes appel, peer, banaan of schijfjes perzik.

Tips voor lekkere warme maaltijden

• Maak verse soep en kies voor zoutarme bouillon (Liebig vetarm en zoutarm). Gebruik maximum 1 blokje bouillon per 2 liter water
• Gebruik (gedroogde) verse kruiden bij de maaltijd zoals bieslook, peterselie, tijm, rozemarijn, enz. ook ajuin of look kan extra smaak geven. Je kan ook zelf zoutarme marinade maken op basis van verse kruiden en olijfolie.
• Citroen of limoen zijn zeer smakelijke en natuurlijke smaakmakers, zeer lekker bij vis.
• Bereidingstechnieken die meer smaak geven zijn: grillen, wokken of stoven.
• Gebruik niet teveel kookwater, dan blijft de smaak nog meer in het product.
• Verpak vis samen met groenten, fijngehakte ui en groene kruiden in aluminiumfolie en bereid het pakketje in de oven.
• Aardappelen en puree brengt u op smaak met groene kruiden, een fijngesnipperd uitje, dunne preiringetjes, stukjes tomaat of paprikapoeder. deze smaakmakers passen ook goed bij pasta- en rijstgerechten.
• Kook aardappelen in de schil of kies bijvoorbeeld voor

krielaardappeltjes.

Kruiden en specerijen als alternatief voor zout

Kruiden en specerijen maken uw gerechten geurig en smakelijk. Tuinkruiden zoals basilicum, bieslook, dille, lavas, marjolein, oregano, peterselie, selderij of tijm kunt u vers, diepgevroren of in gedroogde vorm kopen.
Specerijen zijn uit tropische streken afkomstig. Maak gebruik van kruidnagel, nootmuskaat, laurierblad, kerrie, paprikapoeder, gemberpoeder en peper.
In de winkel zijn allerlei kruidenmengsels en -mixen te koop. Vaak bevatten ze veel zout, maar er zijn ook soorten waar geen zout aan toegevoegd is, dan staat op de verpakking 'zonder toegevoegd zout', bv. Verstegen zonder zout (blauw deksel) of Herbamare Natriumarm (blauwe verpakking).

Vochtbeperking

Als u vocht vasthoudt in de buikholte (ascites) kan uw arts u aanraden om uw vochtinname te beperken. Hoeveel u precies mag drinken hangt af van het advies van uw arts. Het gaat meestal over een maximum van 1000 (1l) tot 1500 ml (1.5l) per dag. Daaronder hoort alles van water, frisdrank, soep, koffie of thee. Via uw voeding krijgt u ook 'stiekem' heel wat vocht binnen zoals yoghurt, fruit of groenten. Dit is niet meegerekend in de vochtbeperking maar als u meer dan 2 porties per dag zou eten doet u dit beter wel. Twee porties fruit per dag hoeft u niet mee te tellen. Eet u echter meer fruit, dan telt u 100 ml per portie. Eén portie groenten per dag kunt u vrij gebruiken. Wilt u groenten bij de broodmaaltijd gebruiken, reken dan 100 ml voor een portie komkommer of één tomaat.

Slokdarmspataderen

Als u slokdarmspataderen hebt neemt u best een iets zachtere voeding en denk eraan om steeds goed te kauwen. De adviezen zorgen ervoor dat de kans op bloedingen in de slokdarm kleiner worden.

- Vermijd harde stukjes in de voeding zoals bijvoorbeeld harde frietjes, harde broodkorsten, enz.
- Zorg dat u geen graten of botjes inslikt.
- Kauw steeds goed uw maaltijd.

• Let op met noten en zaden. Deze kunnen vaak scherpe randen hebben na inslikken.

Gebruik geen alcohol

De lever heeft als functie het onschadelijk maken van giftige stoffen zoals medicijnen maar ook de afbraakproducten van alcohol zijn schadelijk. Wanneer de lever onvoldoende functioneert kan hij deze stoffen in onvoldoende mate onschadelijk maken waardoor ze de levercellen zullen beschadigen. Voor personen met leveraandoeningen is het ten strengste verboden om nog alcohol te gebruiken. Dit om uitbreiding van de levercirrose tegen te gaan.

Leefstijltips

• Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Dit stimuleert de opbouw van spieren. 30 minuten per dag is al voldoende (wandelen, fietsen, de hond uitlaten, trap nemen in plaats van de lift, enz.).
• Streef naar een gezond en stabiel lichaamsgewicht. Tracht u wekelijks te wegen en houdt dit bij in het weegdagboek dat bijgevoegd is in deze informatiebrochure. Als u plots zwaarder wordt kan dit wijzen op ophoping van vocht in de buikholte (neem dan zo snel mogelijk contact op met uw arts of leververpleegkundige). Als u snel afvalt, kan dit wijzen op een slechte voedingstoestand en kan een energie en eiwitverrijkte voeding noodzakelijk zijn (neem dan zo snel mogelijk contact op met uw arts of diëtist).