Voedingsadvies COPD-patiënt met ondervoedingsrisico

azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

U krijgt deze informatiebrochure, omdat wij u willen informeren over de rol en het belang van goede voeding bij de longziekte COPD.

COPD is de afkorting voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease. Het is een chronisch en langzaam progressieve longaandoening waarbij het longweefsel vernietigd wordt, de luchtwegen vernauwen en het transport van de lucht naar buiten toe moeilijker wordt.

COPD is een verzamelnaam van twee aandoeningen: chronische bronchitis en vernietiging of afbraak van de longblaasjes (emfyseem). Chronische, obstructieve bronchitis treedt meestal in de beginfase van COPD op, vernietiging of afbraak van longblaasjes (emfyseem) komt meer voor bij ernstige vormen van COPD.

Hier geven we u aangepaste eet- en voedingsadviezen die u helpen genoeg energie op te bouwen om zo goed mogelijk met COPD te kunnen omgaan.

Als u nog vragen hebt na het bezoek van de diëtist(e) en het lezen van deze brochure, neem gerust contact op (zie contactgegevens achteraan deze brochure).

De diëtisten

1 De klachten bij COPD

COPD leidt vaak tot ongewenst gewichtsverlies. Enerzijds is er een **verhoogde energiebehoefte** (± 600 kcal/dag extra) door de longaandoening zelf, anderzijds is er veelal een **verminderde eetlust** door kortademigheid, vermoeidheid, infecties, slijmvorming of koorts.

Ongewenst gewichtsverlies kan de ademhaling- en skeletspieren (arm- en beenspieren) verzwakken en uw weerstand doen afnemen. Naast ondervoeding kan ook een te hoog lichaamsgewicht voorkomen. Beiden zijn in de therapie van COPD nadelig en moeten worden aangepakt.

U hebt dus **voeding nodig met voldoende energie** om:
- uw klachten te verminderen;
- in een goede conditie te komen en/of te blijven;
- uw ademhalingsspieren te versterken.

2 Gewicht

Het is belangrijk om uw gewicht **goed op te volgen**. U kunt dit doen door u 1 keer per week te wegen op een vast tijdstip, met dezelfde kleding aan op dezelfde weegschaal.

Een eerste hulpmiddel om na te gaan of u over een gezond gewicht beschikt is de **BMI** of Body Mass Index. De BMI kunt u berekenen door het gewicht (kg) te delen door de lengte in het kwadraat (meter).

BMI = gewicht (kg) / lengte(m) x lengte(m)

De referentiewaarden:

- Lager dan 18,5: u weegt te weinig, aangepast voedingsadvies is aangewezen
- Tussen de 18,5 en 21: alleen als u COPD heeft, weegt u te weinig
- Tussen de 21 en 25: uw gewicht is goed
- Tussen de 25 en 30: u weegt iets teveel, let op uw gewicht
- Hoger dan 30: u weegt te veel, aangepast voedingsadvies is aangewezen

De bepaling van deze parameter is een eerste controlemiddel maar zegt niets over de **lichaamssamenstelling**. Iemand met een hoge BMI kan ondervoed zijn (bv. vochtophoping) terwijl het omgekeerde ook mogelijk is. Voldoende spiermassa hebben, is essentieel voor een goede algemene lichamelijke conditie.

Ondergewicht, het gebruik van corticoïden en het passief worden zijn de belangrijkste oorzaken van spierzwakte. Ook mensen die niet aan COPD lijden, kunnen hierdoor spierzwakte oplopen.

Natuurlijk is ook recent **gewichtsverlies** een signaal dat de voedingstoestand verslechtert. Als u ongewild meer dan 5 procent (of 3 kg) in één maand afvalt of meer dan 10 procent (of 6 kg) in een half jaar, dan is dat te veel.

3 Eet- en voedingsadviezen

Bij verminderde eetlust

Er zijn COPD-patiënten die last hebben van een verminderde of een slechte eetlust door geestelijke en lichamelijke factoren zoals ziekte, infectie, moeheid, depressie, angst, (verandering van) medicijnen of een combinatie ervan. Verzwakking in het algemeen als gevolg van gewichtsverlies leidt ook tot een verminderde eetlust.

Tips

- Zorg ervoor dat het eten er **aantrekkelijk** uitziet en lekker ruikt, zodat het uitnodigt om te gaan eten.
- Zorg voor voldoende **variatie**, wissel koude af met warme gerechten, zoete met hartige.
- Gebruik flink wat **jus en/of saus** bij de warme maaltijd.
- Zorg voor **smeerbaar en zacht beleg** bij de boterham, besmeer en beleg de boterham royaal.
- Eet de grootste maaltijd op het dagdeel dat u zich het beste voelt.
- Eet vaker op een dag kleinere maaltijden. Eet **tussendoortjes** als koekjes, vruchtenyoghurt of platte kaas met fruit.
- Neem **voor het slapengaan** ook nog iets te eten.
- Drink een half uur voor de maaltijd **bouillon** om de eetlust op te wekken. Niet vlak voor de maaltijd, want bouillon kan snel een vol gevoel geven.
- Gebruik een **snoepje of kauwgom** voor de maaltijd om de speekselafscheiding te bevorderen.
- Blijf dagelijks **melkproducten** gebruiken! Zure melkproducten (karnemelk, yoghurt) geven minder slijmvorming dan gewone melk. Spoel na met bij voorkeur een ‘zurige’ en/of frisse drank (bv. sinaasappelsap, ananassap, citroenthee).

Bij vermoeidheid en kortademigheid

Tips

- Zorg dat u **goed uitgerust** aan tafel gaat, doe een dutje of lees een boek. Onderneem dus geen zware inspanningen vlak voor het eten, zoals fietsen of wandelen.
- Let op uw **lichaamshouding** bij het eten (eet bij voorkeur zittend) zodat de longen niet in elkaar worden geduwd.
- Let op uw **ademhalingstechniek**: eet langzaam, kauw goed en praat zo weinig mogelijk bij het eten. Slik een hap in één keer door en adem diep voor u de volgende hap neemt.
- Eet voedingsmiddelen die **gemakkelijk te kauwen** zijn, maaltijden die eenvoudig te bereiden zijn of maak gebruik van een dienst die maaltijden aan huis levert.
- Kies eens vaker voor **vloeibare voeding**, want dat eet gemakkelijker omdat u niet hoeft te kauwen (bv. gevulde maaltijdsoep, milkshake, vla en pap).
- Neem een **ontbijt** voor u zich gaat wassen.
- Als u **zuurstoftherapie** krijgt, gebruik die indien nodig verder tijdens de maaltijd.
- Als u **medicijnen** gebruikt, is het belangrijk om ze op de juiste manier en het op juiste tijdstip in te nemen.

Bij gewichtsverlies

Bij veel gewichtsverlies is het belangrijk om **regelmatig iets tussendoor te eten**. Kleine frequente maaltijden die bovendien energierijk moeten zijn, genieten de voorkeur. Gebruik producten die makkelijk te verwerken zijn in diverse gerechten zonder dat het volume toeneemt.

- Gebruik **ongeklopte slagroom** in plaats van koffiemelk.
- Voeg ongeklopte slagroom toe aan melk- en melkproducten, soep en sauzen.
- Voeg **extra** boter, margarine of olie toe aan groenten, aardappelpuree of stamppot.
- Kies als tussendoortje producten zoals pudding op basis van **volle** melk, volle platte kaas of Griekse yoghurt, Skyryoghurt, chocomousse...
- Neem een extra schep **suiker** in de koffie, thee, appelmoes, rabarber, pap, yoghurt, vruchtensap.
- **Energierijke poeders** zoals dextrinemaltose (bv. Fantomalt, Caloreen) kan u toevoegen aan o.a. melk- en melkproducten, vruchtensappen, vla, milkshakes ... Per glas of schaaltje kunnen ongeveer 3 schepjes toegevoegd worden. Het voordeel van dextrinemaltose is dat het geen extra zoetheid bezorgt aan voedingsmiddelen. Het kan dus vrij worden toegevoegd zonder dat de smaak extreem (zoet) wordt beïnvloed.
- **Eiwitrijke poeders** (bv. Resource protein of Protifar) kan u eveneens toevoegen aan bijvoorbeeld pudding of milkshake. Voor meer informatie, raadpleeg uw diëtist(e).
- Verwerk een **losgeklopt ei** in pap, puree of saus (wel goed verhitten!).
- Gebruik **volle** melkproducten, volvette kaas en vette vleeswaren in plaats van mager en halfvol.
- Kies voor **koolhydraatrijke** groenten en fruit zoals maïs, rode biet, pompoen, erwten, bananen, druiven, ananas, gedroogd fruit en blikfruit op siroop.

Belangrijk!

Zeer vetrijke maaltijden zoals gefrituurde en gepaneerde gerechten, bladerdeeg, crème au beurre, te bruin gebakken vet en noten vermijdt u best.
De reden hiervoor is dat ze **zwaar verteerbaar** zijn, meer verzadigen en u meer kortademig kunnen maken.

4 Bijvoeding?

Wanneer het praktisch bijna onmogelijk is om via de gewone voeding tegemoet te komen aan de verhoogde energiebehoefte, kunt u een **specifieke drinkvoeding** nemen. Er zijn diverse bijvoedingen op de markt met verschillende samenstellingen en smaken. Overleg met uw diëtist(e) wat het meest geschikte alternatief kan zijn.

Let wel, een bijvoeding dient als aanvulling op uw voeding! Deze bijvoedingen worden niet terugbetaald door het ziekenfonds. Voor sommige patiënten kan een 'zelfbereide' bijvoeding een alternatief zijn. Hierna alvast wat basisrecepten.

5 Recepten

Smoothie van koffie met speculaas

Ingrediënten

- 125 ml koffie
- 10 speculaaskoekjes
- ½ witte boterham
- 50 ml volle melk
- 1 bol roomijs
- 4 eetlepels opklopbare room

Bereiding

- Week de koekjes en boterhammen in de koffie.
- Voeg er de melk en ijs aan toe.
- Mix het geheel glad.
- Klop de room op.
- Serveer in een glas: eerst de speculaassmoothie, dan de opgeklopte room.
- Versier met verkruimelde speculaaskoekjes.

Speculaasmousse

Ingrediënten

- 9 speculaaskoekjes
- 250 ml room
- 1 eiwit
- 50 g suiker

Bereiding

- Maak de speculaas heel fijn.
- Doe er de room bij en laat de speculaas zacht worden.
- Klop ondertussen het eiwit stijf.
- Voeg vervolgens de suiker toe aan het opgeklopte eiwit.
- Serveer in een glas: eerst de speculaassmoothie, dan de opgeklopte room.
- Versier met verkruimelde speculaaskoekjes.

Bananenmilkshake (met melk)

Ingrediënten

- 100 ml volle melk
- 50 gram vanille roomijs
- 10 gram eiwitrijk poeder (bv. Resource complete protein)
- 10 gram kristalsuiker
- 50 gram gepelde banaan

Bereiding

- Breng de verschillende ingrediënten in de mixer en mix of meng het geheel.
- Verdeel in glazen en dien direct op.

Zelfbereide bijvoedingen hebben wel als nadeel dat de **voedingswaarde niet altijd de beste** is. Ze bevatten meestal iets minder eiwitten dan de kant-en-klare producten. De vetzuursamenstelling is ook niet zo goed, ze bevatten vrij veel verzadigde vetzuren onder andere door het roomijs.

6 Tips per klachten

Bij een vol gevoel

U kunt het volgende doen om een vol gevoel te voorkomen.

- Eet **langzaam** en **kauw** goed. Neem de tijd voor de maaltijd.
- **Vermijd gasvormende** voedingsmiddelen zoals uien, spruitjes, koolsoorten, koolzuurhoudende dranken en bier.
- Gebruik voedsel dat snel de maag passeert zoals **vloeibare** producten, koude producten of producten op kamertemperatuur.
- Neem steeds **kleine** hapjes.
- **Vermijd veel drinken** vlak voor of tijdens het eten omdat het meer verzadigt.

Bij slijmvorming

Vaak ervaren patiënten met een longaandoening een toename van slijmen na gebruik van melk- en suikerrijke producten. Melk- en suikerrijke producten doen de slijmproductie echter niet verhogen. Het ophoesten van slijmen heeft dus absoluut niets te maken met het plakkerig gevoel afkomstig van melk. Het is dus **niet nodig om melkproducten, rijk aan calcium, te gaan vermijden.**

Enkele **tips** voor een frisser gevoel in de mond.

- Het plakkerig gevoel kan verdwijnen door een slokje water of fruitsap te drinken of door een ijsblokje in de mond te nemen.
- **Zure** melkproducten, zoals boter- of karnemelk en yoghurt, melk met honing en sojadranken geven vaak minder klachten.
- Zorg voor een goede **mondhygiëne**.
- Eet friszure producten zoals ananas, augurk, komkommer, zilveruitjes, appel en tomaat.
- Zuig op zuurtjes, pepermunt of andere zachte snoepjes.
- Tafelbier, ijskoud water, koolzuurhoudend water en water met citroensap kunnen vaak **verlichting** brengen.

Contact

Dieetafdeling

CAMPUS RUMBEKE
e dietisten.rumbeke@azdelta.be

CAMPUS BRUGSESTEENWEG
e dietisten.brug@azdelta.be

CAMPUS MENEN
e dietisten.menen@azdelta.be

CAMPUS TORHOUT
e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: info dieetafdeling

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 1396-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 20/08/2025**