

Voeding bij COPD

Inleiding

Deze brochure is bedoeld voor mensen met COPD. De brochure bevat algemene informatie over de rol van voeding bij COPD.

De diëtist kan u zonodig specifieke informatie geven over ondervoeding dan wel overgewicht bij COPD.

Wat is COPD?

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. Bij beginnende COPD is er voornamelijk sprake van veel hoesten met daarbij opgeven van slijm en kortademigheid. Deze kortademigheid zal in eerste instantie alleen plaatsvinden bij zware lichamelijke inspanningen.

Naarmate de COPD zich in een verder gevorderd stadium bevindt zult u zich ook bij minder zware inspanningen en uiteindelijk ook in rust kortademig voelen.

De klachten kunnen de energiebehoefte en de voedselinname beïnvloeden, waardoor het lichaamsgewicht kan veranderen.

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. U kunt dit ook zelf doen door uw gewicht in kilo's en uw lengte in meters te noteren. Deel uw gewicht door uw lengte, en deel de uitkomst nogmaals door uw lengte.

Als u COPD heeft is er sprake van een goed gewicht als uw BMI tussen de 21 en 30 ligt. De ondergrens is naar boven verschoven, omdat een goed lichaamsgewicht beschermend werkt tegen ernstige en steeds terugkerende infecties.

Door u maandelijks te wegen kunt u in de gaten houden of uw gewicht stabiel blijft. Het is verstandig om een diëtist te raadplegen wanneer:

- 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;
- u overige voedingsgerelateerde vragen heeft.

De rol van voeding bij COPD

Voldoende en juiste voeding zijn erg belangrijk bij mensen met COPD. Bij COPD kan er sprake zijn van ondergewicht of onbedoeld afvallen. Tevens kan er sprake zijn van overgewicht of onbedoeld aankomen. Deze mogelijkheden met daarbij de meest voorkomende oorzaken staan hieronder beschreven.

Gewichtsverlies

Het kan zijn dat het lichaam behoefte heeft aan extra energie. Deze verhoogde behoefte kan de volgende oorzaken hebben:

- een verhoogd energieverbruik door een versnelde stofwisseling (ontstekingen of medicatie)

Daarbij kan er bij COPD sprake zijn van een verminderde voedselinname. De oorzaken hiervoor kunnen zijn:

- kortademigheid
- toenemende vermoeidheid
- minder beweging
- angst
- depressie

Een verhoogde energiebehoefte en verminderde voedselinname zorgen voor een verhoogd risico op afvallen, terwijl het bij COPD juist extra belangrijk is om op een goed gewicht te blijven.

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.

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 wordt ook uw energiebehoefte lager. Ook kan stoppen met roken de energiebehoefte verlagen. Als u in dit geval blijft eten wat u altijd gewend was, zult u gaan 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, spiermassa en gewicht op peil.

Verder kan door het regelmatig gebruik van medicijnen als Prednison uw gewicht toenemen, mede door de vaak optredende toename van de eetlust en het vasthouden van vocht.

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 hoeveelheden voedingsmiddelen per leeftijdscategorie:

		Leeftijd		
		19-50 jaar	51-69 jaar	70 jaar en ouder
	groente	250 gram	250 gram	250 gram
	fruit	2 stuks	2 stuks	2 stuks
	Brood Bruin/ volkoren	vrouwen:4-5 sneetjes mannen: 6-8 sneetjes	vrouwen:3-4 sneetjes mannen 6-7 sneetjes	vrouwen:3-4 sneetjes mannen 4-6 sneetjes
	opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	4-5 opscheplepels/ stuks	vrouwen: 3-4 opscheplepels/ stuks mannen: 4 opscheplepels/ stuks	vrouwen: 3 opscheplepels/ stuks mannen: 4 opscheplepels/ stuks
	vis/ vlees of peulvruchten	100 gram 2-3 opscheplepels	100 gram 2-3 opscheplepels	100 gram 2-3 opscheplepels
	noten (ongezouten)	25 gram	vrouwen: 15 gram mannen 25 gram	15 gram
	melk en melkproducten	2-3 porties	vrouwen 3-4 porties mannen 3 porties	4 porties
	Kaas	40 gram	40 gram	40 gram
	smeer- en bereidingsvetten	vrouwen 40 gram mannen 65 gram	vrouwen 40 gram mannen 65 gram	vrouwen 35 gram mannen 55 gram
	vocht	1.5-2 liter	1.5-2 liter	1.5-2 liter

Eiwitten

Met name eiwitten spelen een belangrijke rol bij COPD. Kijkt u in bovenstaande tabel voor de aanbevolen minimale hoeveelheden.

Eiwitten zijn de belangrijkste bouwstof voor de spieren. U heeft extra eiwitten nodig om uw spieren te behouden of op te bouwen.

Er zijn zowel dierlijke als plantaardige eiwitten. Dierlijke eiwitten komen vooral voor in vlees en vleeswaren, kip, en ander gevogelte, vis, kaas, eieren, melk en melkproducten zoals karnemelk, yoghurt, kwark en vla. Plantaardige eiwitten zitten voornamelijk in peulvruchten (soja, kapucijners, bruine bonen, linzen), en noten.

Er is wel verschil in de kwaliteit van eiwit. Uit eiwit van hoge kwaliteit worden beter spieren opgebouwd dan uit eiwit van gemiddelde of lagere kwaliteit. Eiwit uit melk en eieren heeft de hoogste kwaliteit. De kwaliteit van soja en rundvlees-eiwit is weer beter dan tarwe-eiwit.

Eiwitten na training, bij de maaltijd en voor het slapen

Omdat lichaamsbeweging de opname van eiwitten in het spierweefsel stimuleert, worden méér eiwitten omgezet in spieren als ze direct na training worden gegeten. Met een eiwitrijke voeding heeft uw training dus meer resultaat.

Overdag verdient het de voorkeur om 3-4 keer een grotere portie (20-30 gram) eiwit te eten, dan veel kleine porties verdeeld over de dag. Dat gaat het beste door bij iedere maaltijd royaal eiwitrijke producten te eten, dus zowel bij het ontbijt, de lunch als bij het avondeten. 's Nachts gaat de spieropbouw door als u een half uur vóór het slapen gaan eiwitrijke voeding eet. Verderop ziet u voorbeelden van eiwitrijke maaltijden.

Adviezen voor eiwitrijke voeding:

- Plan uw lichamelijke activiteit vóór het nuttigen van een (eiwitrijke) maaltijd. Bijvoorbeeld: boodschappen doen, tuinieren, stevig wandelen, trainen of fietsen.
- Gebruik eiwitrijke producten voor het slapen gaan, zoals een bordje (vruchten)kwark, blokjes kaas of vleeswaren, een beker (karne)melk of yoghurt, milkshake, smoothie, chocolademelk, handje pinda's of noten of een schaaltje pap.
- Gebruik een melkproduct bij elke maaltijd, zoals een glas (soja)melk, karnemelk of yoghurt bij het brood en een schaaltje (soja)vla, yoghurt of kwark bij de warme maaltijd.
- Neem royaal hartig beleg op uw boterham, zoals kaas, smeerkaas, vleeswaar, paté, vis zoals haring of makreel, vissalade, eiersalade, notenpasta of ei.
- U kunt ook een (smaakloos) eiwitpoeder gebruiken dat kan worden toegevoegd aan bijvoorbeeld pastasaus, aardappelpuree, yoghurt, kwark of vla. Soms is het gebruik van eiwitrijke drinkvoeding (speciale medische voeding) nuttig. Uw diëtist bespreekt dit dan met u.

Eiwitrijke producten:

Onderstaande voedingsmiddelen leveren 10 gram eiwit:

- 1 beker (250 ml) melk of karnemelk
- 1 beker (250 ml) drinkyoghurt of chocolademelk
- 2 glazen (150 ml) Goedemorgen drinkontbijt
- 1 bord (250 ml) pap, vla of yoghurt
- 1 knijpzakje (ml) Breaker high protein
- 1 schaalte (150 ml) Griekse of Bulgaarse yoghurt
- 1 snee brood royaal besmeerd met pindakaas
- 1 croissant (ham)kaas
- 2 bierworstjes (25 gram per stuk)
- 2 toastjes met roomkaas of zalm/tonijn/krab (salade)
- 1 minipizza
- 1 stukje kip of varkenssaté met saus
- 1 kipcorn, fricandel of loempia
- 40 gram noten of pinda's
- 1 glas vruchtensap met 4 maatschepjes eiwitpoeder*
- 1 schaalte vruchtenmoes met 4 maatschepjes eiwitpoeder*
- 1 knijpzakje (200 ml) Breaker High protein

U kunt ook 4 maatschepjes eiwitpoeder toevoegen aan een portie soep, aardappelpuree, stampot, pastasaus, huzarensalade of vleesragout.

Onderstaande voedingsmiddelen leveren 15 tot 20 gram eiwit:

- 1 schaalte (150 ml) vruchten(kwark)
- 1 haring
- 5 blokjes kaas of worst
- 1 saucijzenbroodje
- vlees- of visgerecht van ongeveer 100 gram, bijvoorbeeld: gehaktbal, saté, verse worst, een lekkerbekje of 2 kroketten
- 1 glas (150 ml) melk, karnemelk, chocolademelk of drinkyoghurt met 4 maatschepjes eiwitpoeder*
- 1 schaalte (150 ml) vla of (vruchten)yoghurt met 4 maatschepjes eiwitpoeder*
- 1 flesje (125 ml) Protino (verkrijgbaar via Appie App)

*Om uw voeding eiwitrijker te maken, kan een eiwitpoeder met neutrale smaak worden toegevoegd aan uw voeding. Hiervoor kunt u uw diëtist raadplegen.

Eiwitrijke maaltijden

Onderstaande maaltijden leveren 20-30 gram eiwit:

Voorbeeld	Maaltijd	Eiwit gram
1. Totaal 23 gr eiwit	2 sneetjes brood met halvarine	6
	1 plakje kaas	5
	1 plakje vleeswaar	3
	1 plak ontbijtkoek	1
	1 beker (250 ml) melk	8
2. Totaal 28 gr eiwit	1 schaalte (250 ml) kwark	28
	Fruit voor in de kwark	
3. Totaal 25 gr eiwit	2 sneetjes brood met halvarine	6
	omelet van 1 ei	7
	1 plak kaas	5
	1 beker (250 ml) (soja)melk	7
4. Totaal 24 gr eiwit	1 bordje (250 ml) pap	10
	1 sneetjes brood met halvarine	3
	Pindakaas	4
	1 glas (200 ml) karnemelk	7
5. Totaal 26 gr eiwit	3 sneetjes brood met halvarine	9
	1 x jam	
	2 x kaas	10
	1 beker (250 ml) chocolademelk	7
6. Totaal: 28-33 gr eiwit	1 kop (250 ml) soep	1-15
	2-3 gekookte aardappelen	2-3
	100 gram vlees of vis	20
	1 schaalte (150 ml) vla	5
7. Totaal: 30-34 gr eiwit	3-4 opscheplepels lasagne	13-17
	1 schaalte (150 ml) kwark	17
8. Totaal: 29-30	2 opscheplepels pasta	3
	3-4 (150-200 gram) opscheplepels groente	3-4
	100 gram vlees of vis	20
	2 bolletjes ijs	3

Calcium en vitamine D

Mensen met COPD hebben een verhoogd risico op botontkalking wat vervolgens de kans op botbreuken verhoogd. Dit komt onder andere door het gebruik van bepaalde medicijnen. Ook een verminderde lichamelijke activiteit verhoogt de kans op botontkalking.

Het risico neemt verder toe wanneer uw dagelijkse voeding te weinig calcium en vitamine D bevat.

Calciumbehoefte

De Nederlandse Gezondheidsraad beveelt per dag onderstaande hoeveelheden calcium aan:

- Personen van 19 tot 50 jaar: 1000 mg Calcium per dag
- Personen boven de 50 jaar : 1100 mg Calcium per dag
- Personen boven de 70 jaar: 1200 mg Calcium per dag
- Personen die corticosteroïden (Prednison) gebruiken: 1500 mg Calcium per dag

Gebruikt u genoeg Calcium?

Vermenigvuldig de aantallen met de milligrammen Calcium en tel ze vervolgens op.

Calciumtest			
Voedingsmiddel	Aantal	mg Calcium	Totaal Calcium
Bord pap (250ml)		X 250	
1 schaalte cornflakes met melk		X 150	
1 glas drinkontbijt (150ml)		X 170	
1 plakje kaas (20gram)		X 170	
Smeerkaas voor een snee		X 70	
1 glas melk (150ml)		X 185	
1 beker melk (200ml)		X 250	
1 glas karnemelk (150ml)		X 150	
1 glas drinkyoghurt (150ml)		X 150	
1 glas chocolademelk (150ml)		X 160	
1 glas sojamelk verrijkt met calcium (150ml)		X 195	
1 glas melk calciumverrijkt (150ml)		X 300	
1 glas limonadesiroop calciumverrijkt (150ml)		X 150	
1 kopje koffie met koffiemelk		X 30	
1 kopje koffie met koffieroom		X 10	
1 schaalte yoghurt		X 175	
1 schaalte vla		X 190	
1 schaalte kwark of pudding		X 170	
1 ijsje (melk-,yoghurt- of roomijs)		X 125	
2 blokjes kaas		X 340	
TOTAAL PER DAG			

Behoeftte aan vitamine D

Voldoende vitamine D zorgt voor een goede opname van calcium in de darmen.

De Voedingsraad adviseert aan onderstaande groepen om dagelijks een vitamine D supplement van 10 microgram per dag te nemen:

- Personen tussen de 4 en 50 jaar met een donkere getinte huidskleur; of overdag niet veel in de zon komen of de huid bedekken
- Vrouwen van boven de 50 jaar;

20 microgram extra aan vitamine D wordt aanbevolen bij:

- Personen met botontkalking (osteoporose)
- Mannen en vrouwen > 70 jaar

Praktische tips

Bij slijmvorming in de mond:

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. Dit speeksel komt niet uit of in uw longen! Door na afloop een slokje water of vruchtensap te nemen, verdwijnt dit speeksel. Zure melkproducten zoals karnemelk, yoghurt en zure room zorgen voor minder last van slijmvorming dan melk.

Bij een droge mond:

- Goed kauwen stimuleert de speekselproductie.
- Neem bij elke hap een slokje te drinken.
- Houd altijd iets te drinken bij de hand.
- Gebruik veel jus, saus of appelmoes om uw warme maaltijd smeùiger te maken.
- Beleg uw boterhammen met een smeerbaar, zacht beleg.
- Zuig op een zuurtje of een pepermintje. Kauwgom kan de speekselproductie stimuleren.

Bij kortademigheid of vermoeidheid:

- begin uitgerust aan een maaltijd
- gebruik vaker een kleinere maaltijd, bijvoorbeeld 6-8 keer per dag
- zorg voor een goede houding tijdens het eten
- eet langzaam en kauw goed. slik een hap in een keer door. Haal diep adem voordat u een volgende hap neemt.
- kies voor zacht voedsel, u hoeft dan minder (lang) te kauwen
- maak eenvoudig te bereiden maaltijden, zoals groenten uit blik, diepvries en kant en klaar gerechten
- maak gebruik van een maaltijd-bezorg service.
- als u zuurstof gebruikt, gebruik dit dan ook tijdens de maaltijd.
- gebruik de hoofdmaaltijd op een tijdstip dat u zich het beste voelt

Bij snelle verzadiging (vol gevoel):

- eet langzaam en kauw goed
- neem de tijd voor de maaltijd
- vermijd het gebruik van gasvormende voedingsmiddelen als dit uw klachten verergert (uien, spruitjes, koolsoorten, koolzuurhoudende dranken en bier)

Tot slot

- Voeding is een belangrijk onderdeel van de behandeling bij COPD.
- Weeg uzelf elke maand op een zelfde tijd en plaats.
- Naast voeding is lichaamsbeweging en training noodzakelijk voor behoud van uw spiermassa.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, dan beantwoordt de diëtist deze graag.

Gemaakt in samenwerking met het Landelijk Netwerk COPD, augustus 2017