



VOEDING TIJDENS LONGREVALIDATIE TRAJECT

U gaat binnenkort beginnen met een longrevalidatie traject. In deze folder leest u waarom voeding tijdens uw longrevalidatie belangrijk is.

Waarom is voeding belangrijk?

Voeding levert de energie die nodig is voor alle dagelijkse activiteiten, van ademen en denken tot werken en sporten. Koolhydraten, vetten en eiwitten zijn de belangrijkste energiebronnen. Een goed uitgebalanceerd dieet is een belangrijk onderdeel van het revalidatieproces, het ondersteunt het herstel en het algehele welzijn.

Energie

De hoeveelheid energie die voeding levert, wordt uitgedrukt in calorieën. Sporten verhoogt het energieverbruik van uw lichaam. Tijdens het sporten gebruiken de spieren energie in de vorm van calorieën. Bevat de voeding te weinig calorieën, dan kan het lichaam spiereiwitten gaan afbreken om zoveel mogelijk aan de energiebehoefte te voldoen. Naast het afbreken van spieren kan een tekort aan calorieën zorgen voor vermoeidheid en een afname van je sportprestaties omdat het lichaam niet genoeg brandstof heeft om goed te presteren. Calorieën zijn afkomstig uit koolhydraten, vetten en eiwitten.

Extra energie kunt u als volgt toevoegen:

- Kies voor producten waar veel calorieën inzitten, zoals volvette kaas, volle melkproducten, vettere vleeswaren en ruim margarine en/of roomboter.
Bij het kiezen van deze voedingsmiddelen krijgt u automatisch meer calorieën binnen dan wanneer u de magere en halfvolle voedingsmiddelen kiest.
- Voeg een scheutje opgeklopte of ongeklopte slag-, kook- of koffieroom of een klontje margarine toe aan bijvoorbeeld: ragout, aardappelpuree, pastasaus, pap, vla of een maaltijdsoep;
- Crème fraîche heeft een frisse smaak en kan geklopt worden als slagroom. Bijvoorbeeld bij fruit(salade), vruchtenmoes of ijs. Het kan ook worden toegevoegd aan saus, puree of soep;

- Drink niet te veel voor of tijdens het eten: uw maag zit dan al vol, waardoor u minder eetlust heeft.

Eiwit

Eiwit is een bestanddeel dat onder andere nodig is voor de opbouw en onderhoud van de spieren, het bloed en het herstel bij wonden. Eiwitten kunnen alleen als bouwstof gebruikt worden voor de lichaamscellen als er ook voldoende energie binnenkomt.

Eiwitten komen voornamelijk voor in dierlijke producten zoals vlees, kip, ei, kaas en melkproducten zoals (chocolade)melk, yoghurt, kwark, karnemelk en vla. Daarnaast zijn sommige plantaardige producten ook eiwitrijk. Dit zijn bijvoorbeeld noten, pinda's, vleesvervangers, peulvruchten zoals bruine bonen, linzen, erwten en sojaproducten zoals sojamelk of sojayoghurt.

Extra eiwit kunt u als volgt toevoegen:

- neem bij uw brood altijd een beker melk of een andere melkdrink zoals; karnemelk, sojamelk, chocolademelk of drinkyoghurt;
- neem bij de warme maaltijd een grote portie vlees, vis, kip of vleesvervanger;
- neem regelmatig een ei (zonder zout). Zoals een gekookt ei, gebakken ei of een omelet;
- drink koffie met een flinke scheut volle melk
- beleg uw brood ruim met eiwitrijk beleg zoals kaas, vlees, vis en pindakaas.
- neem een melkproduct tussendoor eventueel met cruesli / muesli of een stukje fruit.
- neem tussendoor een handje noten (voorkeur ongezoeten).

Specifieke voedingsadviezen bij longrevalidatie

Probeer minstens 4 tot 5 keer per dag te eten. Dus ontbijt, lunch, avondeten en eventueel nog 1 of 2 tussendoortjes. Zorg dat iedere maaltijd minimaal 20 gram eiwit bevat. Dit helpt bij

spierherstel en het vergroten van uw spiermassa. De volgende combinaties bevatten minimaal 20 gram eiwit:

- Schaaltje kwark (200 g) met handje ongezouten noten;
- 2 boterhammen met hartig beleg, zoals kaas of kipfilet
- 1 portie vlees/kip/vis;
- Beker melk + 3 blokjes kaas.

Met opmerkingen [TT1]: Dit is nog best breed toch?
Bedoelen we kaas of kipfilet of salami?

Eet binnen 2 tot 3 uur na de longrevalidatie een maaltijd met genoeg eiwitten en koolhydraten.

- Voor eiwitten kunt u denken aan melk, yoghurt, kaas, vlees, vis, eieren of tofu. (bijvoorbeeld zuivel zoals melk, yoghurt en kaas, of vlees, vis, eieren of tofu) en
- Voor koolhydraten kunt u denken aan volkorenbrood, pasta of aardappels.

Vooraf producten met melkeiwitten (caseïne- en wei-eiwit) lijken het meest optimaal te zijn voor spiergroei. Denk hierbij aan (chocolade)melk, karnemelk, (drink)yoghurt, skyr of kwark.

Gebruik eiwitrijke (melk)producten voor het slapen gaan, bij voorkeur een schaaltje kwark. Zuivelproducten bevatten caseïne-eiwit. Dit is een eiwit dat langzaam wordt opgenomen in het lichaam. Dit helpt het lichaam om ook over de nacht de spieren te herstellen.

Extra aanvullingen

Soms is het niet haalbaar voldoende energie en/of eiwitten via de gewone voeding binnen te krijgen. Het kan nodig zijn om gebruik te maken van aanvullende voeding. Er zijn twee mogelijkheden:

1. In de vorm van poeders;
2. In de vorm van drankjes en desserts.

Eiwitpoeder is een voedingssupplement dat geconcentreerde hoeveelheden eiwitten bevat, meestal afkomstig van bronnen zoals wei, caseïne of plantaardige eiwitten. Eiwitpoeder kan worden toegevoegd aan shakes, smoothies, yoghurt, havermout, of andere voedingsmiddelen en dranken. Enkele

veelvoorkomende plaatsen waar u eiwitpoeder kunt kopen zijn: apotheken, supplementenwinkels, supermarkten en online retailers.

Bijvoeding in de vorm van dranken en desserts is een handige manier om extra voedingsstoffen binnen te krijgen, vooral voor mensen die moeite hebben om voldoende voeding via reguliere maaltijden te consumeren. Deze bijvoedingen zijn vaak verrijkt met eiwitten, vitaminen, mineralen en calorieën, waardoor ze een nuttige aanvulling kunnen zijn op het dieet van mensen die extra voedingsondersteuning nodig hebben.

Mocht het met de extra aanvulling niet lukken om voldoende voedingsstoffen tot u te nemen, dan kan er voor gekozen worden om medische drinkvoeding of sondevoeding te starten.

Calcium en vitamine D

Als u met regelmaat corticosteroiden (bijvoorbeeld prednisolon of prednison) moet gebruiken, kan een tekort aan vitamine D ontstaan. Vitamine D heeft onder andere als functie de opname van calcium in de darmen te stimuleren. Als u een tekort aan vitamine D heeft, kan er op de lange termijn botontkalking ontstaan. Het is belangrijk dat u er extra goed op let dat u voldoende vitamine D en calcium binnenkrijgt.

Vitamine D zit voornamelijk in (dieet)halvarine, (dieet)margarine en bak- en braadproducten. Verder leveren volle melkproducten, vlees en vette vis ook kleine hoeveelheden vitamine D. Ook wordt vitamine D in de huid zelf gemaakt onder invloed van zonlicht.

Calcium zit vooral in melk, melkproducten en kaas, maar ook in graanproducten zoals brood en bepaalde groente. Het wordt ook aan sommige plantaardige drinks toegevoegd. Het kan ook zijn dat de diëtist of arts u aanraadt een vitaminepreparaat te gebruiken.

De aanbevelingen voor calcium zijn:

<i>Categorie</i>	<i>Leeftijd</i>	<i>Hoeveelheid per dag</i>
Mannen	18-69 jaar	1000 mg

	>70 jaar	1200 mg
Vrouwen	18-50 jaar	1000 mg
	50-69 jaar	1100 mg
	>70 jaar	1200 mg

Bij gebruik van corticosteroiden wordt minimaal 1500 mg calcium per dag aanbevolen.

Voorbeelden van producten die calcium bevatten:

<i>Product</i>	<i>Hoeveelheid calcium</i>
1 bord pap (250 gram)	250 mg
1 plakje kaas (20 gram)	170 mg
1 portie smeerkaas voor 1 snee	70 mg
1 glas melk (150 ml)	185 mg
1 glas sojamelk verrijkt met calcium (150 ml)	195 mg
1 kopje koffie met koffiemelk	30 mg
1 schaaltje yoghurt (150 mg)	175 mg
1 schaaltje kwark (150 mg)	170 mg
2 blokjes kaas	340 mg

Voor iedereen geldt een aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van 10 microgram vitamine D per dag. Dit krijgt u binnen via de zon en via voeding. Soms hebben mensen meer vitamine D nodig dan uit zonlicht en voeding te halen valt. In dat geval neemt u vitamine D supplementen.

De aanbevelingen voor vitamine D aanvulling zijn:

<i>Categorie</i>	<i>Leeftijd</i>	<i>Aanvulling</i>
Mannen	Ouder dan 70 jaar	20 mcg
Vrouwen	50-69 jaar	10 mcg
	>70 jaar	20 mcg
Iedereen met een donkere huidskleur of als u weinig buiten komt	Vrouwen 4-49 jaar	10 mcg
	Mannen 4-69 jaar	10 mcg

Met opmerkingen [TT2]: Dus gewoon ouder dan 50?

Bij patiënten met osteoporose wordt een vitamine D aanvulling van 20 microgram per dag aanbevolen.

Praktische tips bij klachten

1. Bij slijmvorming in de mond:

Het slijm dat u van melkproducten krijgt, is een ander soort slijm dan het slijm wat u ophoest. Dit is speeksel wat slijmerig aanvoelt en dit speeksel komt niet uit of in uw longen. Door na het eten van een melkproduct een slokje water of sap te drinken, verdwijnt dit speeksel. Zure melkproducten, zoals kwark en yoghurt geven over het algemeen minder klachten van slijmerig speeksel dan melk.

2. Droge mond:

Bij klachten van een droge mond is het belangrijk om goed te kauwen en bij iedere hap een slokje te drinken. Gebruik voldoende jus of saus om de maaltijd smeüiger te maken. Verder kunt u gedurende de dag regelmatig op een pepermuntje of zuurtje zuigen. Het gebruik van kauwgom zorgt voor een toename van de speekselproductie.

3. Benauwdheid en vermoeidheid:

Eten kost energie waardoor het belangrijk is om goed uitgerust aan de maaltijd te beginnen. Eet langzaam en kauw goed. Het kan prettig zijn om frequent op de dag een kleine maaltijd te eten, bijvoorbeeld 6-8 keer per dag i.p.v. 3 grote maaltijden. Soms is het gebruik van zacht of vloeibaar voedsel makkelijker te eten, omdat u hier minder lang op hoeft te kauwen. Verder kan het helpend zijn om eenvoudig te bereiden maaltijden te gebruiken.

BMI

De BMI staat voor Body Mass Index en geeft de verhouding weer tussen het lichaamsgewicht en de lichaamslengte.

Voor volwassenen van 19 tot en met 69 jaar ligt een gezonde BMI tussen de 18,5 en de 25. Maar dit geldt niet voor iedereen. Bij patiënten met COPD wordt aangeraden om een BMI boven de 21 te hebben. Patiënten van 65 jaar of ouder met COPD, wordt aangeraden om een BMI boven de 24 te hebben. Bij patiënten met COPD wordt alleen aangeraden om gewicht te verliezen bij een BMI >30.

Bent u benieuwd naar uw BMI? Bereken uw BMI op de website van het Voedingscentrum en vindt hier meer informatie over de BMI-uitslag. Website: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/bmi-meter>

Overgewicht

Een gezond gewicht is voor mensen met longziekten erg belangrijk. Indien er sprake is van overgewicht is gewichtsreductie gewenst. Individuele begeleiding van een diëtist is hierbij zinvol.

Als dieetbehandeling bij overgewicht is geïndiceerd, wordt de behandeling gericht op gewichtsreductie met behoud van spiermassa. Binnen het Franciscus zijn er geen mogelijkheden om dieetbegeleiding bij overgewicht aan te bieden. Voor verdere begeleiding bij gewichtsreductie kan u worden doorverwezen naar een diëtist in de eerste lijn bij u in de buurt. U mag zelf ook op zoek naar een diëtist. Voor het maken van

een afspraak met een diëtist heeft u geen verwijzing van de (huis)arts nodig.

Om u op weg te helpen, staan hieronder enkele manieren waardoor u gemakkelijker een diëtist kunt vinden:

- Informeer bij uw huisarts of er een diëtist aan de huisartsenpraktijk verbonden is.
- Via de volgende website kunt u een diëtist vinden:
<https://nvdietist.nl/vind-een-dietist/>

Met opmerkingen [TT3]: Belangrijk? Neem aan dat je de patiënt niet deze folder meegeeft dan toch? Echt keuzes maken. Voor wie is deze folder?

Ondergewicht

Ondergewicht kan zorgen voor een afname in kracht, weerstand en uithoudingsvermogen. Dit kan in zijn nadeel werken op de effectiviteit van de longrevalidatie. Desondanks komt ondergewicht regelmatig voor bij longpatiënten. De energiebehoefte is bij veel longpatiënten verhoogd omdat ademen meer energie kost en infecties en koorts vaker voorkomen. Wanneer u minder energie binnenkrijgt dan u nodig heeft, valt u af in vet- en spiermassa.

Bij een BMI <21 is het raadzaam om niet verder af te vallen en te streven naar gewichtstoename. Dit kan gebeuren in samenspraak met u, onder begeleiding van een diëtist bij het Franciscus. De diëtist zal aanbevelen om voeding te gebruiken die rijk is aan energie en eiwitten. Dit zal ervoor zorgen dat u voldoende calorieën en eiwitten binnenkrijgt om gewichtstoename te bevorderen en de afname van spiermassa te beperken.

Vetvrije massa meting

Voorafgaand en aan het einde van de longrevalidatie wordt er bij patiënten met een te laag BMI of bij een verdenking op een lage spiermassa een bio-impedantie meting gedaan. U wordt hiervoor opgeroepen door de diëtist als u in aanmerking komt.

Met een bio-impedantie meting wordt de aanwezige vetvrije massa in het lichaam gemeten. Vetvrije massa is alles in uw lichaam wat geen vetmassa is. Een bio-impedantie meting kan inzicht geven in de hoeveelheid spiermassa en het verloop hierin.

Om de vetvrije massa vast te kunnen stellen, wordt de elektrische weerstand van het lichaam (bio-impedantie) gemeten. Dit gebeurt door een lichte stroom door uw lichaam te sturen via twee plakkertjes op uw hand en twee op uw voet. U voelt hier niets van.

Thuis kunt u indien mogelijk al wat voorbereidingen treffen:

- Sieraden: voor het goed slagen van het onderzoek dient u van tevoren metalen voorwerpen (sieraden, piercing, gespen et cetera) van uw lichaam te verwijderen.
- Cafeïne: gebruik voorafgaand aan het onderzoek geen cafeïne houdende producten. Dit kan de meting beïnvloeden. Denk hierbij aan koffie, thee, cola, energiedrankjes en chocolade.
- Inspanning: wij adviseren u om u voor het onderzoek wat rustig te houden en geen zware arbeid te verrichten.
- Lege blaas: het is belangrijk dat het onderzoek met een lege blaas plaatsvindt. Wij vragen u dan ook om van te voren nog even naar het toilet te gaan.

Let op! Heeft u een pacemaker of bestaat de mogelijkheid dat u op het moment van onderzoek zwanger bent? Meld dit dan tijdens de afspraak bij de diëtist. In dat geval mag u dit onderzoek niet ondergaan. Gebruikt u diuretica (plastabletten), meld dit dan ook voor het onderzoek.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u op werkdagen contact opnemen met de medewerkers van de afdeling Diëtetiek.

- Franciscus Gasthuis, Rotterdam

Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 – 461 6547 (telefonisch spreekuur: 09.00 – 10.00 uur en 13.30 – 14.00 uur) of dietetiekgasthuis@franciscus.nl

- Franciscus Vlietland, Schiedam

Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 - 893 1710 (telefonisch spreekuur: 9.00 – 10.00 uur en 13.00 – 13.30 uur) of dietetiek.vlz@franciscus.nl.

November 2024