



VOEDING TIJDENS LONGREVALIDATIE TRAJECT

Inhoud

Waarom is voeding belangrijk?	3
Voeding tijdens de longrevalidatie	3
Energie	3
Eiwit	4
Speciale voedingsadviezen bij longrevalidatie	4
Extra aanvullingen	5
Calcium en vitamine D	6
Praktische tips bij klachten	7
Slijmvorming in de mond	7
Droge mond	8
Benauwdheid en vermoeidheid	8
Dieetbehandeling bij ondergewicht & overgewicht	8
BMI	8
Overgewicht	9
Ondergewicht	9
Vetvrije massa meting	10
Vorbereiding	10
Vragen?	11

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. Via het eten van koolhydraten, vetten en energie krijgt u energie binnen. Het is voor patiënten met longaandoeningen belangrijk om de juiste voeding binnen te krijgen voor om het herstel te ondersteunen.

Voeding tijdens de longrevalidatie

Energie

De hoeveelheid energie die voeding levert, wordt uitgedrukt in calorieën. Als u gaat sporten gebruikt uw lichaam meer energie. Tijdens het sporten gebruiken de spieren energie in de vorm van calorieën. Als u te weinig calorieën uit voeding binnenkrijgt, kan uw lichaam uw spieren afbreken om toch genoeg energie binnen te krijgen. Naast het afbreken van spieren kan een tekort aan calorieën leiden tot vermoeidheid en een afname van uw sportprestaties, omdat het lichaam niet genoeg brandstof heeft om optimaal te presteren. U haalt calorieën uit het eten van koolhydraten, vetten en eiwitten.

Zo kunt u extra energie toevoegen:

- Kies voor producten waar veel calorieën inzitten, zoals volvette kaas, volle melkproducten, vette vleeswaren en ruim margarine en/of roomboter. Bij het nemen van deze voeding krijgt u automatisch meer calorieën binnen dan wanneer u de magere en halfvolle producten 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 belangrijk voor het opbouwen en onderhouden van spieren, het bloed en het helpt bij het genezen van wonden. Eiwitten werken alleen voor uw lichaam als u genoeg energie binnenkrijgt via de voeding.

Eiwitten zitten vooral 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.

Zo kunt u extra eiwit binnenkrijgen:

- Neem bij uw brood altijd een beker melk of een andere melkdrink, zoals karnemelk, sojamelk, chocolademelk of drinkyoghurt.
- Neem bij de warme maaltijd wat meer vlees, vis, kip of vleesvervanger.
- Neem regelmatig een ei (zonder zout). Bijvoorbeeld een gekookt ei, gebakken ei of een omelet.
- Drink koffie met flink wat 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 ongezouten).

Speciale 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 het herstel en de opbouw van uw spieren.

In deze gerechten zit 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 met 3 blokjes kaas.

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

- Voor voeding met eiwitten kunt u denken aan melk, yoghurt, kaas, vlees, vis, eieren of tofu.
- Voor voeding met koolhydraten kunt u denken aan volkorenbrood, pasta of aardappels.

Vooral voeding met melkeiwitten (caseïne- en wei-eiwit) lijken het beste te zijn voor het opbouwen van spieren. 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 tijdens de nacht de spieren te herstellen.

Extra aanvullingen

Soms lukt het niet om genoeg energie en eiwit uit de gewone voeding te halen. Dan kan het nodig zijn om aanvullende voeding te gebruiken. Er zijn 2 mogelijkheden:

- Poeders met extra eiwit.

In eiwitpoeder zitten veel eiwitten. Het eiwit is meestal afkomstig van bronnen zoals wei, caseïne of plantaardige eiwit. U kunt eiwitpoeder toevoegen aan shakes, smoothies, yoghurt, havermost of andere voedingsmiddelen en dranken.

Eiwitpoeder is te koop bij apotheken, supplementenwinkels, supermarkten en online.

- Aanvullende voeding in de vorm van drankjes en desserts. Bijvoeding in de vorm van drankjes en desserts kunnen helpen als het lastig is om genoeg te eten. In deze voeding zitten vaak veel calorieën, eiwitten, vitamines en mineralen. Het gebruik van bijvoeding kan een goede aanvulling zijn op het dieet van mensen die extra voedingsondersteuning nodig hebben.

Het kan zijn dat u deze 2 extra mogelijkheden heeft geprobeerd, maar dat het u nog steeds niet lukt om genoeg energie en eiwitten binnen te krijgen. Dan kan medische drinkvoeding of sondevoeding een optie voor u zijn.

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 vitamine D te kort heeft, kunt u last krijgen van botontkalking. Het is belangrijk om erop te letten dat u genoeg vitamine D en calcium binnenkrijgt.

Vitamine D zit vooral in halvarine, margarine en bak- en braadproducten. Ook in melkproducten, vlees en vette vis zit wat vitamine D. Uw huid maakt vitamine D aan door 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 zijn dat de diëtist of arts u adviseert een vitaminesupplement te gebruiken.

De aanbevelingen voor calcium zijn:

<i>Geslacht</i>	<i>Leeftijd</i>	<i>Hoeveelheid calcium per dag</i>
Mannen	18-69 jaar >70 jaar	1000 mg 1200 mg
Vrouwen	18-50 jaar 50-69 jaar >70 jaar	1000 mg 1100 mg 1200 mg

Bij gebruik van corticosteroiden adviseren we u om minimaal 1500 mg calcium per dag binnen te krijgen.

Voorbeelden van voeding waar calcium in zit:

<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 zonlicht en voeding. Soms hebben mensen meer vitamine D nodig dan uit zonlicht en voeding te halen valt. Dan kunt u een vitamine D supplement nemen.

De aanbevelingen voor vitamine D aanvulling zijn:

<i>Geslacht</i>	<i>Leeftijd</i>	<i>Extra hoeveelheid vitamine D</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

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

Praktische tips bij klachten

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.

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.

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 vaak op de dag een kleine beetje te eten, bijvoorbeeld 6-8 keer per dag in plaats van 3 grote maaltijden. Soms is het makkelijker om zacht of vloeibaar voedsel te eten. U hoeft hier namelijk minder lang op te kauwen. Verder kan het helpen om voeding te eten wat makkelijk te bereiden is.

Dieetbehandeling bij ondergewicht & overgewicht

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 boven de 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. Als u overgewicht heeft, adviseren wij u om gewicht te verliezen. Een diëtist kunt u hier persoonlijk bij helpen.

Als u overgewicht heeft en u wilt een bepaald dieet volgen, dan kunt u hier behandeld voor worden. Het doel van de behandeling is om gewicht te verliezen, maar de kracht van uw spieren te behouden. Binnen Franciscus zijn er geen mogelijkheden om dieetbegeleiding bij overgewicht aan te bieden. We kunnen u hiervoor doorverwijzen naar een diëtist bij u in de buurt. U mag ook zelf op zoek naar een diëtist. U heeft hiervoor geen verwijzing van een (huis)arts nodig.

Zo kunt u een diëtist vinden:

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

Ondergewicht

Ondergewicht kan zorgen voor een afname in kracht, weerstand en uithoudingsvermogen. Dit kan een negatief effect hebben op de longrevalidatie. Toch komt ondergewicht regelmatig voor bij longpatiënten. Longpatiënten hebben meer energie nodig, omdat ademen meer energie kost en infecties en koorts vaker voorkomen. Als u minder energie binnenkrijgt dan u nodig heeft, dan valt u af in vet en spieren.

Als u een BMI van 21 of lager heeft, raden we u aan om in gewicht aan te komen. Dit kunt u doen met behulp van een diëtist. De diëtist zal u adviseren om voeding te gebruiken waar veel energie en eiwitten in zit. Dit zal ervoor zorgen dat u

voldoende calorieën en eiwitten binnenkrijgt om gewichtstoename te stimuleren en de afname van spiermassa te beperken.

Vetvrije massa meting

Bij patiënten met ondergewicht of weinig spieren wordt er voor de revalidatie een bio-impedantie meting gedaan. Uw diëtist laat u weten als u deze meting moet doen.

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. De meting wordt gedaan door een lichte stroom door uw lichaam te sturen via 2 plakkertjes op uw hand en 2 op uw voet. U voelt hier niks van.

Vorbereiding

U kunt thuis al wat dingen doen om goed voorbereid te zijn op de meting:

- Sieraden: doe alle metalen voorwerpen (sieraden, piercing, gespen, enzovoorts) af.
- Cafeïne: gebruik voor het onderzoek geen cafeïne houdende producten. Denk hierbij aan koffie, thee, cola, energiedrankjes en chocolade.
- Inspanning: wij adviseren u om voor de meting rustig aan te doen en geen zware activiteiten te doen.
- Lege blaas: het is belangrijk dat u tijdens het onderzoek een lege blaas heeft. 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? Vertel dit dan tijdens de afspraak bij de diëtist. U mag dan namelijk de meting niet doen. Gebruikt u diuretica (plastabletten), vertel dit dan ook voor de meting.

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

December 2024

1477