



St. Anna Zorggroep

Patiënteninformatie

**Voeding bij
chronische
longziekten**

Voeding bij chronische longziekten

Goede lichamelijke conditie

Veel mensen met chronische longziekten (ook wel COPD genoemd) hebben voortdurend last van hun aandoening. Vooral van kortademigheid na het uitvoeren van dagelijkse bezigheden of soms zelfs al in rust. Ook de vele luchtweginfecties kunnen extra hinder geven. Tenslotte hebben ze vaak last van een snelle vermoeidheid van de spieren.

Daarom is het belangrijk om niet alleen te kijken naar de longfunctie maar ook naar de algehele lichamelijke conditie. Een goede voedingstoestand en lichamelijke conditie kunnen de klachten verlichten.

Het belang van een goed gewicht en goede voeding

Een goede lichamelijke conditie is voor u belangrijk, evenals het op gewicht blijven. Ongewenst gewichtsverlies komt regelmatig voor, ook als u normaal eet. U verbruikt immers extra energie vanwege uw longziekte. Gewichtsverlies betekent verlies van spiermassa en verlies van vetmassa. U verliest de kracht in uw arm- en beenspieren en in uw ademhalingsspieren. Hierdoor gaat de ademhaling nog moeilijker en wordt u relatief sneller moe van het uitvoeren van algemene dagelijkse handelingen.

Gezond eten en drinken betekent vooral gevarieerd eten met extra aandacht voor voldoende energie en eiwitten.

In de tabel hieronder ziet u hoeveel voedingsmiddelen een gezond persoon dagelijks nodig heeft.

Gemiddelde dagelijkse hoeveelheid voedsel voor gezonde volwassenen

Voedingsmiddel	Aanbevolen hoeveelheden
Brood	4-7 sneetjes
Aardappelen	3-5 stuks (150-250 gram)
Groente	3-4 groentelepels (150-200 gram)
Fruit	2 vruchten
Melk en melkproducten	2-3 glazen (300-450 ml)
Kaas	1-2 plakken (20-40 gram)
Vlees, vis, kip, tahoe of tempeh	100 gram (= 75 gram gaar)
Vleeswaren	1-2 plakjes (15-30 gram)
Margarine of halvarine op brood	5 gram per sneetje brood
Margarine voor de bereiding	15 gram
Vocht	1,5 liter

Wanneer u gaat trainen/revalideren speelt voeding een belangrijke rol.

Een gewichtstoename, wanneer die gepaard gaat met een toename van de spiermassa,

heeft een positieve invloed op spierkracht en uithoudingsvermogen van ademhalings- en skeletspieren. Een optimale combinatie is het verrijken van voeding in combinatie met lichamelijke activiteit. Dat garandeert een optimale inbouw van de calorieën in spierweefsel en dus niet in vet. Extra aandacht is nodig voor eiwitrijke voedingsmiddelen omdat eiwitten de belangrijke bouwstoffen zijn van de spieren.

Eiwitrijke voedingsmiddelen zijn:

- Melkproducten; melk, chocolademelk, (vruchten)yoghurt, karnemelk, vla, (vruchten)kwark
- Kaas
- Vlees, vis, vleeswaren en vegetarische vleesvervangers
- Ei
- Noten en pinda's

Indien u geen melkproducten verdraagt, gebruik dan de vervangers van melkproducten op sojabasis.

In de praktijk blijkt het vaak moeilijk om meer te eten. Wanneer u last heeft van ondergewicht kunt u meer energie binnen krijgen door:

- Te kiezen voor voedingsmiddelen die veel calorieën (vet en suiker) leveren, bijvoorbeeld volvette kaas, volle melk, volle vla/yoghurt/kwark/chocolademelk, milkshake, vette vleeswaren
- Producten te gebruiken die gemakkelijk te verwerken zijn in diverse gerechten zonder dat het volume toeneemt, bijvoorbeeld; extra scheut slagroom in koffie, pap, vla, pudding, soep en saus. Extra suiker in koffie en thee.
- Extra (dieet)margarine of evt. roomboter op brood te smeren en dubbel beleg te gebruiken.
- Extra klontje (dieet)margarine te verwerken in groente, puree, soep of pap.
- Extra tussendoortjes te gebruiken bijvoorbeeld; noten, koekje, plakje cake, cracker met beleg, chocolade etc.

Klachten die de voedselinname beïnvloeden

Als u kortademig bent of vermoeid:

- Rust voor het eten.
- Eet vaker kleine porties.
- Gebruik een goede houding en ademhalingstechniek onder het eten.
- Eet langzaam en kauw goed. Slik een hap in één keer door, haal diep adem voordat u een volgende hap neemt.
- Eet voedsel dat makkelijk te kauwen is. Zacht voedsel is het gemakkelijkst te eten, omdat er minder op gekauwd hoeft te worden.
- Maak eenvoudig te bereiden maaltijden. U kunt ook een bezorgservice inschakelen.
- Neem uw medicatie op de juiste tijd en op de juiste wijze in.
- Krijgt u zuurstof toegediend, ga hier dan tijdens de maaltijd mee door.

Als u een slechte eetlust heeft:

- Gebruik maaltijden die er smakelijk uitzien en lekker ruiken. Dit kan de eetlust bevorderen. Zorg daarnaast voor voldoende variatie.
- Gebruik de hoofdmaaltijd op het tijdstip van de dag waarop u zich het beste voelt.
- Drink een half uur voor de maaltijd een beetje bouillon, dit kan de eetlust opwekken. Drink geen bouillon of soep vlak voor het eten, want dan kan deze snel een vol gevoel geven.

Als u last heeft van een droge mond:

- Kauw het voedsel goed en neem de tijd om rustig te eten. Goed kauwen zorgt voor meer speeksel in de mond.
- Drink bij iedere hap voedsel een klein beetje en houd altijd iets te drinken bij de hand.
- Gebruik veel jus of saus bij uw warme maaltijd.
- Beleg uw boterhammen met een smeerbaar, zacht beleg.

Bij slijmvorming in de mond:

Sommige voedingsmiddelen werken slijmvormend en geven een plakkerig gevoel in de mond. Dit slijm is niet hetzelfde als het slijm dat wordt geproduceerd door de luchtwegen.

U kunt het volgende doen aan deze slijmvorming:

- Spoel uw mond na het eten of neem onder het eten geregeld een slokje (bij voorkeur iets 'zuurs': sinaasappelsap, citroenthee of water)
- Geef de voorkeur aan zure melkproducten: karnemelk, yoghurt, kwark en zure room. Deze veroorzaken minder slijmvorming dan melk. Na het gebruik van melkproducten kunt u een slokje water of vruchtensap nemen.

Let op dat u de melkproducten niet onnodig weglaat uit uw dagelijkse voeding.

Heeft u nog vragen?

Deze brochure is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop. Hierdoor is het mogelijk om alles nog eens rustig na te lezen.

Heeft u vragen over de voeding, neemt u dan contact op met de afdeling Diëtetiek, **telefoon 040-2864050**.

Met medische vragen kunt u terecht bij de behandelend specialist.

www.st-anna.nl

03-08