

Dieetadviezen bij levercirrose met complicaties

Levercirrose is het gevolg van een chronische leverziekte. Bij levercirrose sterft het leverweefsel als gevolg van een infectie, vergiftiging of ziekte af en wordt vervangen door littekenweefsel. Hierdoor gaan er steeds meer functies van de lever verloren. De volgende klachten en complicaties ontstaan hierdoor: vermoeidheid, verminderde eetlust en een opgezette pijnlijke buik door het vasthouden van vocht in de buikholte.

Als de onderliggende leverziekte eenmaal is vastgesteld, kan deze behandeld worden met medicijnen. De ontstane schade aan de lever is echter niet meer te genezen. Verder is een goede voeding erg belangrijk om uw lichaam en uw lever in zo goed mogelijke conditie te houden. Belangrijke aandachtspunten hierbij zijn: voldoende energie, eiwit en een natrium- en vochtbeperking.

Energie

Mensen met levercirrose raken snel ondervoed. Dat komt enerzijds omdat er vaak sprake is van weinig eetlust, misselijkheid of een vol gevoel. Anderzijds wordt dit veroorzaakt doordat de lever de voedingsstoffen niet goed kan omzetten en hierdoor veel voedingsstoffen verloren gaan.

De volgende adviezen kunnen u wellicht helpen om meer te gaan eten om zo uw lichaam in een zo goed mogelijke conditie te houden.

- Gebruik 7 kleinere maaltijden per dag. Sla geen maaltijden over.
- Neem voor het slapen gaan nog wat te eten. Glucose (suiker) is een belangrijke energiebron van ons lichaam. De lever kan nog maar een beperkte hoeveelheid glucose (suiker) opslaan. Hierdoor raakt de opgeslagen energie sneller op. Door voor het slapen te eten en direct na opstaan uw ontbijt te nemen, voorkomt u dat er een tekort aan glucose (suiker) ontstaat en dat spiermassa wordt afgebroken om als energiebron voor het lichaam te dienen.
- Kies voor volvette producten, zoals volle melk, volle yoghurt, margarine, vette vleeswaren en kaas.
- Besmeer het brood dik en gebruik dubbel beleg.
- Voeg aan yoghurt, vla, pap en soep een scheutje room en aan de groente een klontje margarine toe.
- Gebruik (extra) suiker in koffie, thee, pap en yoghurt.
- Wissel zoete, zure, hartige, warme en koude gerechten en dranken af.

Soms is het gebruik van dieetpreparaten als bijvoeding noodzakelijk. Uw diëtist zal dit met u bespreken.

Eiwit

Door de levercirrose is de aanmaak van eiwitten verminderd, terwijl de afbraak juist verhoogd is. Door de maaltijden te spreiden over de dag kan het lichaam de opgenomen eiwitten uit de voeding in de lever beter benutten. Eiwitbronnen in de voeding zijn: vlees, vis, gevogelte, vleeswaren, kaas, melk en melkproducten, eieren en in mindere mate brood, aardappelen en groente. De hoeveelheid eiwit die iemand met levercirrose moet gebruiken, wordt berekend aan de hand van lengte en gewicht. Het is verstandig met de diëtist contact op te nemen voor een individueel advies.

Natrium

Natrium is onder andere een bestanddeel van keukenzout (natriumchloride). 1 gram keukenzout bevat 400 milligram natrium. Natrium is een mineraal dat een rol speelt bij de regeling van de bloeddruk en de vochtinhouding in ons lichaam. Natrium komt van nature in vrijwel alle voedingsmiddelen voor. Verder wordt het door fabrikanten aan veel producten toegevoegd. Door het gebruik van veel natrium houdt uw lichaam meer vocht vast. Vochtafdrijvende medicijnen werken ook minder goed als u veel natrium gebruikt.

Waar moet u rekening mee houden

- Gebruik geen producten die veel natrium bevatten.
- Bereid de warme maaltijd zonder zout.
- Maak gebruik van ongezoeten of lichtgezoeten broodbeleg.

Vermijd het gebruik van producten die veel zout bevatten

- bouillonblokjes, bouillonpoeder, soeparoma (Maggi of Aromat)
- mosterd, gistextract (Marmite), sambal, ve-tsin, ketjap, ketchup
- kant en klare soepen, sausen, juspoeders en kruiden-mixen (bijvoorbeeld kip-, vlees-, en macaronikruidenmixen)
- kant en klare (diepvries)maaltijden en afhaalmaaltijden
- vleeswaren zoals rookvlees, pekelvlees, rauwe ham, bacon, ontbijtspek en alle soorten worst, kant en klare
- vleesproducten, zoals aangemaakt en/of gepaneerd vlees, rookworst, gekruid gehakt, kroketten, hamburgers,
- frikadellen en slivinken en vegetarische vervangers zoals kaasplak, groenteburgers
- snacks (chips, kroepoek, zoutjes, kaaskoekjes, gezouten noten en gezouten pinda's)
- zuurkool, augurken en uitjes uit pot
- diverse vissoorten, zoals zure en zoute haring en gerookte vis zoals gerookte zalm en makreel, gestoomde vis, gepaneerde vis, vissticks en ansjovis
- groente in blik of pot en bewerkte diepvriesgroente zoals spinazie à la crème

- tomatensap en groentesap
- drop

Hoe kunt u de maaltijd op smaak maken

- Maak gebruik van (verse) kruiden en specerijen. Ongezouten bouillon kunt u trekken van kruiden (zoals lavas, laurier en foelie), veel verse groenten en vlees. U kunt ook gebruik maken van een kruidenbultje zonder toegevoegd zout en/of natriumarme bouillonpoeder. Zie ook de kruidenwijzer.
- Kook de groente kort in zo min mogelijk water. De smaak blijft zo beter behouden. Rauwkost heeft een sterker uitkomende smaak dan gekookte groenten.
- Voor het bereiden van de maaltijd is de magnetron een uitkomst. Er gaat dan minder smaak verloren
- Gebruik olie, ongezouten margarine, ongezouten roomboter of ongezouten bak- en braadvet voor de bereiding van vlees, vis of gevogelte.
- Vlees, vis of gevogelte, bereid in aluminiumfolie in de oven, behoudt de smaak zonder dat zout wordt toegevoegd.
- Grillen of barbecueën is een goed alternatief voor het bereiden van vlees, vis of gevogelte. Door de hitte van de grill wordt het vlees snel dichtgeschroeid zodat maar weinig smaak verloren gaat
- Vlees, vis en gevogelte kunt u op smaak brengen door deze te kruiden, te marinieren of in te wrijven met natriumarme sambal, natriumarme ketjap of natriumarme mosterd. Naar wens kunt u ui, tomaat, champignons, paprika, peperkorrels, laurierblad of kruidnagel meestoven.
- Jus kunt u op smaak brengen met een gesnipperd uitje, knoflook, tomaat, paprika, champignons of natriumarme smaakmakers.
- Voor een pastasaus is het aan te bevelen om bij de bereiding:
 - ◊ als basis gebruik te maken van water, bouillon zonder zout of groentenat zonder zout, gezeefde tomaten
 - ◊ evt. uit pak/blik, deze bevatten wel iets zout)
 - ◊ de saus eventueel te binden met bloem of maïzena
- Het geheel op smaak brengen met:
 - ◊ kruiden en specerijen, kruidenmix zonder toevoeging van zout
 - ◊ natriumarme sambal, natriumarme ketjap of natriumarme aroma
 - ◊ aan de saus champignons, prei en paprika e.d. toe te voegen

Kies bij voorkeur broodbeleg met weinig zout

- Gebruik als smeersel een ongezouten variant. Op de verpakking van (dieet)margarine en roomboter moet dan vermeld staan: 'ongezouten' of 'zonder toevoeging van keukenzout'.

- Gebruik een natriumarme kaas. Voor meer smaak is het een idee om natriumarme komijn- of kruidenkaas te gebruiken. Eventueel kunt u wat natriumarme mosterd, natriumarme pindakaas of jam op de kaas smeren. Kernhemmer, Maasdammer of Maaslander bevatten minder zout dan gewone kaas, maar meer zout dan natriumarme kaas.
- Probeer als beleg: cottage cheese of magere kwark eventueel gemengd met fijngesneden ui en tuinkruiden (bieslook, peterselie) of met fijngesneden augurk en tuinkruiden of met jam of honing.
- Natriumarme vleeswaren zijn moeilijk verkrijgbaar. Een mogelijkheid is dat u zelf vlees of gevogelte zonder zout bereidt en dit (koud en in plakjes) als beleg gebruikt.
- Probeer anders vleeswaren te kiezen die licht gezouten of zoutarm zijn, zoals kip- en kalkoenfilet, lever, rosbief, fricandeau, gekookte ham, lichtgezouten rookvlees. Vraag eventueel bij uw slager of hij vleeswaren zonder zout heeft of voor u kan bereiden.
- Ei zonder zout.
- Jam, appelstroop, suiker, hagelslag, vers fruit en rauwkost leveren weinig of geen zout.
- In sandwichspread en pindakaas zit wel zout. Kies de natriumarme varianten.
- Rooster uw boterham voor wat meer smaak.

Smaakmakers zonder zout

Smaakmakers die geen zout bevatten zijn: azijn, zoetstof, citroensap, alle verse en gedroogde tuinkruiden, specerijen (zoals peper, nootmuskaat, paprikapoeder), gember en knoflook. Kerrie is een specerij dat zout kan bevatten. Kijk daarom voor het gebruik goed op de verpakking. In plaats van keukenzout kunt u dieetzout met jodium (Ritter) gebruiken om de maaltijd op smaak te brengen. Deze bevat minder natrium. Dieetzout is via de reformzaken te verkrijgen. Alvorens dit te gebruiken is het verstandig te overleggen met uw behandelend arts of diëtist in hoeverre dit past binnen uw dieetadvies. Pas op: zee-, aroma-, kruiden-, knoflook-, selderij- en uienzout bevatten evenveel natrium als keukenzout en zijn dus niet geschikt als vervanger.

Vitamines en mineralen

Door stoornissen in de opname van vitamines en mineralen, regelmatige diarree, te weinig vitamines en mineralen in de voeding en door het gebruik van medicijnen bestaat er een grotere kans op tekorten aan vitamines en mineralen. Uw diëtist kan u eventueel een preparaat van multivitamines en mineralen adviseren.

Vocht

Als uw lichaam vocht vasthoudt als gevolg van levercirrose en een tekort aan natrium in uw bloed, kunt u van uw arts een vochtbeperking voorgeschreven krijgen. Onder de toegestane hoeveelheid vocht wordt alleen het drinkvocht verstaan. Hieronder vallen: dranken zoals water, thee, koffie, melk, vruchtensappen, limonade, bouillon en vloeibare voedingsmiddelen zoals pap, vla, yoghurt, soep, ijs, vruchtenmoes. De maximale hoeveelheid vocht is tevens de minimale hoeveelheid vocht die u moet gebruiken om uitdroging te voorkomen. Het is verstandig de inhoud van uw kopjes glazen en schaalpjes te meten, zodat u zelf kan berekenen hoeveel vocht u gebruikt.

Alcohol

Alcohol kan de oorzaak zijn van leverproblemen. De lever breekt meer dan negentig procent van de alcohol die in het bloed komt af. Bij deze afbraak ontstaan schadelijke en agressieve stoffen. Juist deze stoffen beschadigen de levercellen. Verder zorgt alcohol voor verdere verslechtering van de leverfuncties. Drink dus geen alcohol.

Voor wie meer wil weten

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen over uw dieetbehandeling, dan kunt u terecht bij de diëtisten van Ziekenhuis Gelderse Vallei.

Dit kan telefonisch op werkdagen tussen 09.00 en 16.30 uur via (0318) 43 54 67. Bij voorkeur tussen 09.00 en 13.00 uur.

U kunt ook uw vraag per e-mail stellen: dietetiek@zgv.nl. Wij streven ernaar uw vraag binnen 2 werkdagen te beantwoorden.

Voor het maken of verzetten van afspraken kunt u contact opnemen met het afsprakenbureau, (0318) 43 54 90.

Overige informatie

- Maag Lever Darm Stichting, (0900) 20 25 625
www.mlds.nl
- Nederlandse Leverpatiëntenvereniging, (033) 42 20 981
www.leverpatiëntenvereniging.nl

Brochures

- Voeding bij leveraandoeningen, Maag Lever Darm Stichting
- Levercirrose, Maag Lever Darm Stichting

Internet

- www.geldersevallei.nl
- www.nvdietist.nl
- <http://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx>