

# Voedingsadviezen bij COPD

**Deze brochure is bedoeld voor mensen met COPD. De brochure bevat algemene informatie over de rol van voeding bij COPD. En daarnaast ook meer specifieke informatie over ondervoeding en overgewicht.**

## **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 het 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 kunt 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.

## **De rol van voeding bij COPD**

Voldoende en juiste voeding is erg belangrijk bij mensen met COPD. Een goede lichamelijke conditie kan namelijk de klachten verminderen. Een goede voedingstoestand speelt hierbij een belangrijke rol.

Bij COPD kan er sprake zijn van ondergewicht of onbedoeld afvallen. Tevens kan er sprake zijn van overgewicht of onbedoeld aankomen.

### *Gewichtsverlies*

Ongewenst gewichtsverlies komt bij COPD- patiënten vaak voor. Zelfs als u normaal eet.

Het kan zijn dat het lichaam behoefte heeft aan extra energie. Dit kan verschillende oorzaken hebben:

- een versnelde stofwisseling (door ontstekingen of medicatie)een verhoogd energieverbruik (de ademhalingspijeren
- moeten harder werken om de normale hoeveelheid lucht te krijgen).

Daarbij kan er bij COPD sprake zijn van een verminderde voedselinname, omdat het eten moeizamer gaat. De oorzaken hiervoor kunnen zijn:

- een verminderde eetlust
- smaakverandering door bijvoorbeeld medicatie

- kortademigheid
- vermoeidheid
- slijmvorming
- minder beweging
- angst
- infecties.

Terwijl u dus meer energie nodig heeft, krijgt u minder energie binnen. Hierdoor kan u onbedoeld gewicht verliezen. Als u gewicht verliest, verliest u niet alleen vetmassa, maar ook spiermassa. De kracht van de arm- en beenspieren gaat achteruit waardoor u sneller vermoeid raakt bij het uitvoeren van de dagelijkse handelingen zoals wassen, koken en boodschappen doen. Maar ook de kracht van de ademhalingspijeren gaat achteruit, waardoor het ademen nog moeilijker gaat. Uw weerstand gaat achteruit en daarmee wordt de kans op infecties groter.

U komt in een neerwaartse spiraal, waarbij uw conditie steeds slechter wordt. Het is daarom heel belangrijk om te voorkomen dat u gewicht gaat verliezen en te zorgen dat uw spieren in goede conditie blijven.

U hebt dus voeding nodig met voldoende energie en eiwitten om:

- uw klachten te verminderen
- in een goede conditie te komen of te blijven
- uw ademhalingspijeren te versterken.

### *Overgewicht*

Heeft u overgewicht dan kan het voor uw conditie wel goed zijn om af te vallen.

De klachten bij COPD (zoals vermoeidheid en kortademigheid) kunnen ervoor zorgen dat u minder beweegt dan voorheen en daardoor minder energie verbruikt. Als u in dit geval blijft eten wat u altijd gewend was, zult u onbedoeld aankomen.

Daarnaast kan medicatie zoals predniso(lo)n tot gewichtstoename leiden. Deze medicatie geeft vaak een toename van de eetlust en het vasthouden van vocht.

Overgewicht heeft een nadelige invloed op de klachten en beperkingen van COPD. Overgewicht leidt tot kortademigheid, u kunt zich minder inspannen en bent sneller moe.

Het is dus belangrijk dat u uw voeding aanpast aan uw behoefte en dat u ondanks uw kortademigheid en vermoeidheid in beweging blijft. Dit houdt uw conditie, spiermassa en gewicht op peil.

## Gezond lichaamsgewicht

De BMI staat voor Body Mass Index. Het is een waarde die aangeeft of u een gezond gewicht heeft. U kunt uw BMI berekenen door uw gewicht (in kilo's) te delen door uw lengte in meters. En vervolgens dit getal nogmaals door uw lengte te delen.

Bij COPD geldt het volgende:

- BMI < 21:           Ondergewicht
- BMI 21-30:         Gunstig gewicht
- BMI > 30:           Obesitas (overgewicht)

Deze normen liggen hoger dan bij gezonde mensen zonder COPD.

Onderzoek heeft aangetoond dat een BMI tussen de 21 en 30 beschermend werkt tegen ernstige en terugkerende infecties en minder kans geeft op ziekenhuisopname.

Wanneer uw BMI tussen de 27 en 30 ligt en u daarbij lichamelijke klachten heeft door uw overgewicht, dan is het raadzaam om uw voedingsgewoonten en leefpatroon aan te passen.

Een BMI boven de 30 geeft vaak lichamelijke klachten, met name in rug en gewrichten. Ook vormt het hoge gewicht een extra risico voor het krijgen van bijvoorbeeld een hoge bloeddruk, diabetes mellitus, hart- en vaatziekten of slaapapnoe.

Kortom, 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 te lage spiermassa heeft
- u overige voedingsgerelateerde vragen heeft

## Wat heeft u dagelijks nodig?

Een goed samengestelde en gevarieerde voeding is belangrijk. Deze levert alle voedingsstoffen, vitamines en mineralen die uw lichaam nodig heeft. Een goede voeding moet iedere dag in elk geval bestaan uit:

Productgroep	51-69 jaar	70 jaar en ouder
Groente	250 g (= 5 opscheplepels)	250 g (= 5 opscheplepels)
Fruit	2 stuks	2 stuks
Brood	Voor vrouwen: 3-4 sneetjes Voor mannen: 6-7 sneetjes	Voor vrouwen: 3-4 sneetjes Voor mannen: 4-6 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	Voor vrouwen: 3-4 aardappelen / opscheplepels Voor mannen: 4 aardappelen / opscheplepels	Voor vrouwen: 3 aardappelen / opscheplepels Voor mannen: 4 aardappelen / opscheplepels
Melk(producten)	Voor vrouwen: 3-4 porties Voor mannen: 3 porties	4 porties
Kaas	40 g	40 g
Ongezouten noten	15 g voor vrouwen 25 g voor mannen	15 g
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers, peulvruchten	1 portie  Probeer hierin te variëren. Kies elke week bijvoorbeeld: - 100 gram vis - 2-3 opscheplepels peulvruchten - maximaal 500 gram vlees - 2-3 eieren	
Smeer- en bereidingsvetten	40 g voor vrouwen 65 g voor mannen	35 g voor vrouwen 55 g voor mannen
Dranken (incl. vocht)	1 ½ -2 liter	1 ½ -2 liter

## Eiwitten

Eiwitten spelen een belangrijke rol bij COPD. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor het lichaam en spelen een rol bij de spieropbouw. Het eten van voldoende eiwitten in combinatie met beweging zorgt ervoor dat uw spieren in stand worden gehouden en/of toenemen. Eiwitrijke voedingsmiddelen zijn bijvoorbeeld melkproducten, vlees(waren), vis, kaas, eieren, peulvruchten en

noten.

## **Calcium en vitamine D**

Mensen met COPD hebben een verhoogd risico op botontkalking wat de kans op botbreuken verhoogt. Dit komt onder andere door het gebruik van bepaalde medicijnen zoals corticosteroïden (bijvoorbeeld Preniso(lo)n), verminderde lichamelijke activiteit en minder blootstelling aan zonlicht doordat men minder buiten komt waardoor een vitamine D – tekort kan ontstaan. Het risico op botontkalking neemt toe wanneer uw dagelijks voeding te weinig calcium en vitamine D bevat. De calciuminname kan bijvoorbeeld in het gedrang komen door het mijden van melkproducten.

Om het proces van botontkalking tegen te gaan is het belangrijk dat uw voeding voldoende calcium en vitamine D bevat. Voldoende calcium krijgt u binnen als u dagelijks 500-650 ml melkproducten gebruikt (zoals melk, karnemelk, vla, yoghurt of pap) en 1-2 plakken kaas.

Vitamine D zorgt voor een goede opname van calcium in de darmen. U krijgt voldoende vitamine D binnen als u regelmatig buiten bent, een gevarieerde voeding gebruikt met voldoende halvarine, margarine en bak- en braadproducten en regelmatig vette vis eet.

Sommige groepen hebben extra vitamine D uit een vitamine D supplement nodig. Er wordt dagelijks een vitamine D supplement van 10 microgram per dag geadviseerd aan:

- vrouwen vanaf 50 jaar
- mannen vanaf 70 jaar
- vrouwen tot 50 jaar die een sluier dragen of een donkere huidskleur hebben
- mensen die onvoldoende buitenkomen.

Voor onderstaande groepen wordt een supplement van 20 microgram vitamine D per dag geadviseerd:

- mensen met botontkalking
- mensen die in een verzorgings- of verpleeghuis wonen
- vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar die weinig buiten komen
- vrouwen vanaf 50 jaar die een sluier dragen.

Vitamine D is verkrijgbaar in tablet- of druppelvorm bij de drogist, apotheek of supermarkt. De hoeveelheid vitamine D per tablet of druppel verschilt per merk. Kijk goed naar de dosering of u voldoende inneemt.

## Praktische tips

### *Bij vermoeidheid en kortademigheid*

- Gebruik een juiste ademhalingsstechniek tijdens het eten: eet langzaam, kauw goed en praat zo weinig mogelijk bij het eten. Slik een hap in één keer door en haal diep adem voor u een volgende hap neemt.
- Zorg voor een juiste lichaamshouding (zittend).
- Eet producten die u makkelijk kunt kauwen, zoals zacht vlees of vis, ei of omelet, ragout, stampot of zachtgekookte groenten.
- Vloeibare producten eten gemakkelijk, omdat u ze niet hoeft te kauwen. Bijvoorbeeld pap, vla, een gevulde maaltijdsoup of een drinkontbijt.
- Gebruik de hoofdmaaltijd op een tijdstip dat u zich het beste voelt.
- Gebruik het ontbijt voordat u zich gaat wassen.
- Eet vaker per dag kleinere hoeveelheden.
- Maak het eten ruim van tevoren klaar.
- Maak eten klaar dat makkelijk te bereiden is. Bijvoorbeeld kant-en-klaarmaaltijden, vlees met een korte bereidingstijd, kant-en-klare nagerechten en eenpansgerechten.
- Als koken u te veel moeite kost, kunt u ervoor kiezen om de maaltijden te laten bezorgen door een maaltijdbezorgdienst.
- Wanneer u last heeft van benauwdheid tijdens de maaltijd, dan kunt u de luchtwegverwijderaar het best ongeveer 20 minuten voor de maaltijd nemen.
- Zuurstoftherapie kunt u tijdens de maaltijd voortzetten.

### *Bij slijmvorming in de mond*

Sommige voedingsmiddelen kunnen een plakkerig gevoel in de mond geven. Dit gevoel van extra slijm is niet hetzelfde als het slijm dat u ophoest uit de longen, en kan geen kwaad. Toch kan het een vervelend gevoel zijn.

Bij slijmvorming kunt het volgende doen.

- Neem een slokje water, vruchtensap of thee. Ook tijdens de maaltijd kunt u uw mond af en toe spoelen.
- Gebruik zo nodig zure melkproducten (karnemelk, yoghurt, kwark, yoghurtdrink en zure room) in plaats van zoete melkproducten (melk, vla). Deze geven minder slijm.
- Let er wel op dat u melkproducten niet weglaat uit uw voeding. Ze zijn een belangrijke bron van eiwitten, calcium en vitamine B.

### *Bij een droge mond*

- Kauw uw voedsel goed; dit geeft meer speeksel in uw mond.
- Drink iets bij iedere hap vast voedsel.
- Gebruik veel jus en saus bij uw warme maaltijd.
- Beleg uw brood met zacht of smeerbaar beleg, zoals leverpastei, paté, (vette) vis, zachte kaas of smeerkaas, chocoladepasta, stroop, salade

of roerei.

- Pap, vla, pudding, yoghurt of een drinkontbijt zijn makkelijk te eten.

### *Bij een snelle verzadiging (vol gevoel)*

Waardoor een opgeblazen gevoel veroorzaakt wordt, is vaak niet duidelijk.

Mogelijke oorzaken zijn kortademigheid tijdens het eten, gehaast eten, weinig lichaamsbeweging en gasvormende voedingsmiddelen.

U kunt het volgende doen om een snelle verzadiging te voorkomen:

- eet langzaam en kauw goed
- beperk het gebruik van gasvormende voedingsmiddelen zoals uien, spruitjes, koolsoorten, koolzuurhoudende dranken en bier
- gebruik meerdere kleine maaltijden per dag.

### **Wat te doen bij ondergewicht of ongewenst gewichtsverlies?**

Bij ondergewicht of ongewenst gewichtsverlies heeft u extra energie en eiwit nodig. Klachten als verminderde eetlust en kortademigheid kunnen het moeilijk maken om voldoende te eten. Toch zult u dus extra moeten eten.

Gemiddeld heeft iemand met COPD tot wel 600 kcal extra per dag nodig. Dit komt overeen met drie sneetjes brood met margarine, vleeswaren en/of kaas en een beker melk extra. Daarnaast zijn eiwitten nodig voor de opbouw en behoud van uw spiermassa.

Onderstaande tips kunnen u wellicht helpen.

#### *Tips voor extra energie*

- Eet vaker kleine porties. Neem liever zes à zeven kleine maaltijden dan alleen drie hoofdmaaltijden.
- Vermijd te grote porties; een vol bord kan op slag de eetlust doen verdwijnen.
- Neem het nagerecht niet direct na de warme maaltijd, maar bijvoorbeeld een half uur later.
- Zorg voor variatie: wissel koude en warme, zoete en hartige gerechten met elkaar af.
- Drink voldoende over de dag, tenminste 1,5 liter. Kiest u daarbij vooral voor dranken die energie en eiwitten bevatten. Gebruik in elk geval 0,5 liter zuivel. Denk ook aan drinkontbijt, vruchtensap, siroop en frisdrank.
- Fris-zure producten bevorderen de eetlust. Denk hierbij aan een klein glas vruchten- of tomatensap, een (stukje) appel, augurk of tomaat. Ook een klein kopje bouillon is goed voor de eetlust. Gebruik deze producten ongeveer een half uur voor de maaltijd.
- Neem liever niet te vaak voedingsmiddelen die snel een vol gevoel geven en weinig energie leveren, zoals rauwkost en (grof) volkorenbrood.
- Neem de hoofdmaaltijden op de tijdstippen van de dag dat u zich het best voelt.
- Besmeer het brood dik met dieetmargarine en gebruik zo nodig dubbel



hartig beleg op uw boterham en neem tussendoor eens een plakje extra. Bijvoorbeeld rookvlees, kipfilet, kaas, ham, rosbief, vis (tonijn, haring, sardientjes uit blik) of een ei.

- Aan een schaalte via, pap of yoghurt kunt u voor extra energie wat suiker, honing, limonadesiroop of een scheutje ongeklepte room toevoegen.
- Kies eventueel voor volle producten

#### *Tips voor extra eiwit*

- Gebruik royale hoeveelheden vlees, vis, kip of vegetarische vleesvervanger bij de warme maaltijd.
- Probeer, als vlees u tegenstaat, of koude vleeswaren wel smaken
- Gebruik royaal hartig beleg op uw boterham, zoals kaas, vleeswaren, vis of ei
- Gebruik regelmatig melkproducten als (karne)melk, chocolademelk, drinkyoghurt, vla, yoghurt, kwark, pap en pudding.
- Neem eens een melkproduct in plaats van koffie of thee.
- Neem tussendoor eens hartig beleg uit het vuistje zoals blokjes kaas, plakjes vleeswaren of haring. Of een toastje met paté / smeerkaas / vlees- of vissalade.

## **Eiwit- en eiwitrijke producten**

In de supermarkt kunt u ook speciale eiwit- en energierijke producten kopen. Enkele voorbeelden zijn:

- Bouwsteentje. Dit is een klein eiwitrijk gebakje. Het is in vier smaken als diepvriesproduct te koop bij de Jumbo.
- Easy to eat. Dit is een eiwitrijke mousse. In twee smaken als diepvriesproduct te koop bij de Jumbo.
- Vifit Proteïne. Dit is een eiwitrijke drinkyoghurt. Het is in twee smaken te koop bij diverse supermarkten.
- Melkunie Breaker High Protein. Dit is een eiwitverrijkte yoghurt in een knijpverpakking.
- Melkunie milkshake en ALDI milkshake. Deze milkshakes bevatten eveneens extra eiwit.
- Arla Protino. Dit is een eiwitrijke zuiveldrink. Verkrijgbaar in twee smaken en online te bestellen via [www.ah.nl](http://www.ah.nl) of [www.protinobestellen.nl](http://www.protinobestellen.nl)
- Eiwitrijke repen of maaltijdrepen. Deze repen zijn verkrijgbaar als maaltijdvervangers voor mensen die willen afvallen. Echter, deze repen bevatten een aanzienlijke hoeveelheid eiwit. In uw geval kunnen deze repen daarom ook als aanvulling op uw huidige voeding worden gebruikt. Er zijn veel verschillende merken en smaken te koop in de supermarkten, bij drogisterijen of via webwinkels.

Lees het etiket om te zien of iets eiwitrijk is. Let hierbij op dat de hoeveelheid eiwit per portie bij voorkeur meer dan 8 gram is.

### *Dieetvoeding voor medisch gebruik*

Soms lukt het toch niet om met normale voedingsmiddelen uw gewicht op peil te houden. U kunt dan naast uw normale voeding dieetpreparaten gebruiken. Dit zijn producten die extra energie en/of eiwitten bevatten. Wanneer u deze wilt gaan gebruiken, neem dan contact op met uw diëtist. De diëtist kan u adviseren welke soorten dieetpreparaten u het beste kunt gebruiken. Soms is het mogelijk om dieetkostenvergoeding bij de ziektekostenverzekeraar aan te vragen. Om voor vergoeding in aanmerking te komen, heeft u een verklaring nodig van uw arts of diëtist.

### *Wegen*

Regelmatig wegen is een eenvoudige controle om te zien of u voldoende eet. Eenmaal per week op dezelfde weegschaal op hetzelfde tijdstip van de dag wegen is meer dan voldoende. Vaker wegen heeft geen zin. Bedenk wel dat aankomen in gewicht een tijd kan duren; 1 kilogram extra lichaamsgewicht in een periode van drie tot vier weken is een heel goed resultaat. Indien u afvalt (meer dan 1 kilogram per week of langer dan drie weken achter elkaar), neem dan contact op met uw diëtist.

### **Wat te doen bij overgewicht?**

Indien u wilt afvallen bij overgewicht, is het verstandig dit te doen onder begeleiding van een diëtist. De diëtist helpt u om op de juiste manier gewicht te verliezen en daarbij uw spiermassa te behouden.

Zij zal onder meer samen met u bespreken welke hoeveelheden voedingsmiddelen binnen uw advies passen om te komen tot gewichtsreductie, waarbij zij rekening zal houden met uw COPD en/of uw trainingsschema. Verder is het belangrijk om ondanks de vermoeidheid of de kortademigheid te zorgen dat u in beweging blijft. Dit houdt uw conditie en spiermassa op peil en voorkomt dat u aankomt en mogelijk juist afvalt.

### **Lichaamsbeweging**

Voor spieropbouw is de combinatie van voedingstherapie en bewegingstherapie belangrijk. Goede voeding alleen is dus niet voldoende. U kunt pas spieren gaan opbouwen als u die spieren traint. Zonder beweging of training wordt de energie omgezet in vet in plaats van in spieren.

U hoeft niet aan een zwaar trainingsprogramma te denken. U kunt al een goed resultaat bereiken als u zich aanwent om elke dag een paar keer een stukje te gaan wandelen, wat vaker de trap te nemen of een stuk te gaan fietsen. Daarnaast zijn er speciale oefeningen om been-, arm- en ademhalingspijlen te versterken. De fysiotherapeut kan u hierin begeleiden.

Recent onderzoek suggereert dat het gebruik van 10-20 gram eiwit, onmiddellijk direct na en in de twee uur volgend op de training, de spiergroei

kan bevorderen. Zorg dus voor een goede eiwitinname direct na de inspanning, bijvoorbeeld in de vorm van een schaalkje kwark of een sneetje brood met twee plakken kaas.

### **Voor wie meer wil weten**

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen over uw dieetbehandeling, dan kunt u terecht bij uw diëtist.

Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.

Heeft u persoonlijke begeleiding nodig, vraag dan aan uw specialist een verwijzing voor de diëtist.

Indien u COPD GOLD III/IV heeft, onder behandeling bent bij de longarts én er is sprake van ondervoeding (te lage BMI, spiermassa of ongewenst gewichtsverlies) dan kunt u een afspraak maken bij de diëtist van Ziekenhuis Gelderse Vallei.

Indien u niet (meer) onder behandeling bent of de longarts òf als u begeleiding wilt bij afvallen bij overgewicht, dan kunt u een afspraak maken bij een van de zelfstandig gevestigde diëtisten in uw regio. U kunt hier zelf een afspraak maken. Als u een verwijfsbrief heeft ontvangen, neemt u die dan mee bij de eerste afspraak. Indien dit niet het geval is vraag dan een verwijzing aan bij uw huisarts. Meer informatie over diëtisten in de regio leest u in de brochure 'Afdeling diëtetiek Ziekenhuis Gelderse Vallei' of op de website [www.ziekenhuisgeldersevallei.nl/dietetiek](http://www.ziekenhuisgeldersevallei.nl/dietetiek).

Woont u in of bij een woonzorgcentrum, dan kunt u ook informeren of er een diëtist verbonden is aan het woonzorgcentrum.

Vindt de dieetbehandeling in Ziekenhuis Gelderse Vallei plaats, dan kunt u de diëtisten bereiken op (0318) 43 54 67. Zij zijn bereikbaar tussen 09:00 en 16:30 uur, maar vragen u bij voorkeur te bellen tussen 09:00 en 13:00 uur. U kunt ook uw vraag per e-mail stellen: [dietetiek@zgv.nl](mailto:dietetiek@zgv.nl). Wij streven ernaar uw vraag binnen twee werkdagen te beantwoorden.

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

### *Overige informatie*

- Longfonds, postbus 627, 3800 AP Amersfoort  
Longfonds Advieslijn 0900 – 227 25 96  
[Advieslijn@longfonds.nl](mailto:Advieslijn@longfonds.nl)

### *Internet*

- [www.geldersevallei.nl/gevoedmetkennis](http://www.geldersevallei.nl/gevoedmetkennis)
- [www.voedingsziekenhuis.nl](http://www.voedingsziekenhuis.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- [www.longfonds.nl](http://www.longfonds.nl)