

Algemene voedingsadviezen bij COPD

Bij COPD is het belangrijk om niet alleen naar de longfunctie te kijken, maar ook naar de algehele lichamelijke conditie. Goede voedingstoestand en lichamelijke conditie kunnen klachten verminderen. Het is belangrijk bij COPD om gezond en gevarieerd te eten en hierbij te letten op de inname van eiwitten, calcium en vitamine D.

Dieetkenmerken COPD:

- Eiwitverrijkt: 1,2 – 1,5 gram eiwit per kg lichaamsgewicht.
- Calcium: 1000 – 1200 mg calcium per dag, calciumsuppletie kan worden gebruikt indien personen minder dan 1000 – 1200 mg calcium per dag tot zich nemen en daarnaast corticosteroïden gebruiken (gedurende 6 maanden of langer $\geq 7,5$ mg per dag). Verder bij personen met osteoporotische fracturen of personen die medicamenteus worden behandeld voor osteoporose.
- Vitamine D: 10 – 20 microgram per dag.
- Overige voedingsstoffen volgen de Richtlijnen Goede Voeding.

Eiwitten:

Eiwitten zorgen voor de opbouw en het behoud van spiermassa (in combinatie met voldoende beweging). Eiwitten zitten in zowel dierlijke als plantaardige producten. Dierlijke eiwitten zitten vooral in vlees, vis, melk, kaas en eieren. Plantaardige eiwitten zitten vooral in brood, graanproducten, peulvruchten, noten en paddenstoelen.

Calcium:

Calcium is nodig voor de opbouw en het onderhoud van botten en het gebit. Mensen met COPD hebben een verhoogd risico op botontkalking, wat de kans op botbreuken verhoogd. Dit kan komen door het gebruik van prednison, maar ook verminderde lichamelijke activiteit kan de kans op botontkalking verhogen. Wanneer de dagelijkse voeding te weinig calcium en vitamine D bevat neemt het risico op botontkalking verder toe. Calcium zit in melk(producten), kaas, groente, noten en peulvruchten. Als je helemaal geen zuivelproducten eet of drinkt is de kans op een calciumtekort groot.

Vitamine D:

Vitamine D is nodig om calcium uit de voeding in het lichaam op te nemen. Het is daarom belangrijk voor de groei en het behoud van stevige botten en tanden. Daarnaast speelt het een rol bij een goede werking van de spieren en het immuunsysteem. Ter preventie van osteoporose is er bij mensen met COPD aandacht voor de calcium en vitamine D inname. Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. Verder zit vitamine D ook in eten: vooral in vette vis, en met wat lagere gehalten in vlees en eieren. Vitamine D wordt toegevoegd aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten.

Vitamine D kan ook gesuppleerd worden. Vraag een diëtist voor de juiste dosering.

Praktische tips:

Last van slijmvorming?

- Spoel de mond na het eten of neem geregeld een slokje water of iets zuurs, zoals vruchtensap.
- Zure melkproducten, zoals karnemelk, yoghurt en zure room zorgen voor minder last van slijmvorming dan melk.
- Let op: laat niet alle melkproducten weg uit de voeding!

Last van een droge mond?

- Goed kauwen stimuleert de speekselproductie.
- Drink bij elke hap voedsel een klein beetje.
- Gebruik jus, of saus zoals appelmoes om de maaltijd smeùiger te maken.
- Beleg boterhammen met smeerbaar en zacht beleg.
- Zuig op een zuurtje, pepermuntje of kauw op kauwgom. Dit kan de speekselproductie stimuleren.

Last van kortademigheid en/of vermoeidheid?

- Rust voor de maaltijd, zodat aan de maaltijd uitgerust begonnen kan worden.
- Eet vaker kleinere porties, bijvoorbeeld 6-8 keer per dag.
- Zorg voor een goede houding tijdens het eten.
- Als zuurstof gebruikt wordt, doe dit dan ook tijdens de maaltijd.
- Eet langzaam en kauw goed. Slik een hap na goed kauwen in een keer door. Haal diep adem voor de volgende hap.
- Kies voedsel dat makkelijk te kauwen is, zoals zacht voedsel.
- Maak gebruik van eenvoudig te bereiden maaltijden of kant-en-klaar maaltijden. Ook hiermee kan een volwaardige maaltijd verkregen worden.

Last van een vol gevoel (snelle verzadiging)?

- Eet langzaam en kauw goed.
- Neem de tijd voor een maaltijd.
- Vermijd het gebruik van gasvormende voedingsmiddelen, zoals uien, spruitjes, koolsoorten, etc. als dit klachten verergert.

Voor voeding op uw lichaam gebaseerd maak een afspraak bij de diëtiste!