

Voedingsadvies bij levercirrose

Paramedische Zorg / Diëtetiek

Inleiding

Ons lichaam heeft voedsel nodig om goed te kunnen functioneren. Maar voeding is veel meer dan de optelsom van stoffen die we nodig hebben. Voeding is vooral ook genieten van eten: van de smaak, de geur en natuurlijk het met elkaar eten en drinken. Soms kan voeding echter lichamelijke klachten beïnvloeden en is het noodzakelijk om de voeding aan te passen. In deze brochure staan de voedingsadviezen bij levercirrose. Ga voor een persoonlijk voedingsadvies naar een diëtist.

Door levercirrose ontstaat vaak een slechte voedingstoestand (ondervoeding). Soms functioneert de lever zo slecht dat u bepaalde voedingsstoffen maar beperkt mag gebruiken. Dan is het nodig uw voeding aan te passen.

De lever

De lever is een belangrijk orgaan in ons lichaam. Alles wat wij eten, wordt in ons maagdakanaal verteerd tot voedingsstoffen en 'restafval'. De voedingsstoffen worden door onze dunne darm opgenomen en gaan via ons bloed naar de lever. De lever is een soort controlepost die er onder andere voor zorgt dat de samenstelling van ons bloed niet te veel varieert. De lever heeft diverse taken, zoals:

- Het verwerken van de meeste voedingsmiddelen die uit de darm in het bloed zijn opgenomen. De lever zet deze stoffen om in een voor het lichaam bruikbare vorm;
- Het uit het bloed verwijderen van bacteriën en giftige stoffen, zoals geneesmiddelen en alcohol;
- Aanmaak en omzetting van eiwitten;
- De opbouw, opslag en afbraak van energierijke stoffen, zoals koolhydraten (zetmeel) en vitamines / mineralen;
- De aanmaak van gal, die nodig is voor de vertering van vet in onze voeding.

Wat is levercirrose?

Wanneer er sprake is van levercirrose, is het leverweefsel zo erg beschadigd dat het niet meer kan herstellen. Levercellen gaan eerst ontsteken en sterven daarna af. Hierdoor ontstaat er zoveel littekenweefsel dat de lever verder beschadigd raakt en steeds minder goed gaat werken.

Levercirrose kan ontstaan door een chronische infectie (hepatitis), vervetting van de lever bij ernstig overgewicht, vergiftiging na bijvoorbeeld overmatig alcohol- of medicijngebruik of door een (erfelijke) ziekte.

Het duurt vaak jaren voordat er klachten optreden. Deze klachten kunnen zijn: afname van de eetlust, misselijkheid, braken, buikpijn, concentratieverlies, geelzucht en jeuk. Ook komt gewichtsverlies vaak voor, met daarbij vermoeidheid en zwakte door afname van spierweefsel en spierkracht.

Als de levercirrose al langer bestaat, kunnen er complicaties optreden. Voorbeelden hiervan zijn slokdarmspataderen (varices), ophoping van vocht in de buikholte (ascites) en vocht in de enkels of traagheid door ophoping van afvalstoffen in het bloed (encefalopathie). U kunt ondervoed raken, waarbij er meer risico is op infecties.

De voedingsadviezen zijn erop gericht om uw conditie zo goed mogelijk in stand te houden en complicaties of het risico daarop, te verminderen.

Goede voeding

Zorg ervoor dat u gevarieerd eet, zodat het lichaam alle voedingsstoffen krijgt die het nodig heeft.

Niet alleen overdag, maar ook 's nachts zijn voedingsstoffen nodig om te kunnen functioneren.

Een gezonde lever heeft genoeg suikers op voorraad om te kunnen gebruiken wanneer dat nodig is. Als er lange tijd niet wordt gegeten, zoals in de nacht, worden normaal gesproken de opgeslagen suikers omgezet in energie. Bij

levercirrose echter kan de lever minder suikers opslaan, zodat er 's nachts een energietekort ontstaat. In zo'n situatie wordt spiermassa als energiebron gebruikt. Daardoor verminderen de spiermassa en spierkracht. Conditie en weerstand gaan achteruit en de voedingstoestand vermindert.

Uit onderzoek is gebleken dat mensen met levercirrose al een voedingstekort kunnen krijgen als ze 8 tot 10 uur lang niets eten. (Bij mensen met een gezonde lever gebeurt dit pas na 36 uur). Daarom ook het advies om s'avonds voor slapen gaan nog wat te eten 'Een Bedtime snack' (zie hieronder bij Bedtime snack)

Het advies is daarom als volgt:

- Neem een goed ontbijt met koolhydraten (zetmeel, vruchten en melkproducten) en eiwitten, zo snel mogelijk na het opstaan
- Gebruik minimaal 4 maaltijden per dag (ontbijt, lunch, avondmaaltijd, bedtime snack) en eventueel tussendoortjes
- Neem voor het slapen gaan een 'Bedtime snack'

Bedtime snacks

Hier ziet u enkele voorbeelden van een koolhydraat-en eiwitrijke 'Bedtime snack':

- een glas vruchtensap met 3 handjes ongezouten noten;
- een beker chocolademelk met een plak ontbijtkoek, krentenbrood of rozijnenbol (eventueel besmeerd)
- een beker volle yoghurt drank met een plak ontbijtkoek, krentenbrood of rozijnenbol (eventueel besmeerd)
- een schaalje volle (vruchten)yoghurt met 2 eetlepels muesli of cruesli;
- een beker volle melk met een snee brood besmeerd en belegd;
- ook kunt u een Liga, Evergreen of Sultana nemen.

Ook als u diabetes heeft, is een 'Bedtime snack' van belang. Overleg met uw diëtist en/of diabetesverpleegkundige over een goede 'bedtime snack' en de diabetesmedicatie

Eiwitrijke voeding

Eiwitten in de voeding zijn nodig voor opbouw, onderhoud en herstel van onder andere de spieren. Ze komen vooral voor in melk en melkproducten, kaas, vlees, vis, kip, ei, soja-producten, noten en pinda's en ook in peulvruchten zoals bruine/witte bonen, linzen, capucijners

Gebruik bij iedere maaltijd voldoende eiwitten om spiermassa en spierkracht te behouden. De eiwitten worden vooral als bouwstof benut als u ook voldoende beweegt.

Hieronder staan enkele voorbeelden hoe u kunt zorgen voor voldoende eiwitten in uw voeding.

- Gebruik bij elke maaltijd een zuivelproduct;
- Neem per dag 4 plakken eiwitrijk beleg, zoals kaas (smeerkaas) en vleeswaren, of pindakaas
- Kies eiwitrijke tussendoortjes, zoals een milkshake, (vruchten)kwark, Skyr, proteïnerijke zuivelproducten of een handje ongezouten nootjes of ongezouten pinda's;
- Kies dagelijks een ruime portie van 125- 150 gram vlees, vis, kip/kalkoen, vegetarische vleesvervangers, of peulvruchten;
- Neem 3-4x per week een ei

Producten die veel eiwit bevatten zijn: melkproducten, ei, kaas, vleeswaren, vlees, vis, kip, vleesvervangers, soja-producten, peulvruchten, noten en pinda's.

Risico op ondervoeding

Patiënten met levercirrose lopen een groter risico op tekorten aan energie, eiwitten en andere voedingsstoffen. Door de ziekte is er meer energie en eiwit nodig, terwijl bijkomende klachten ervoor kunnen zorgen dat u minder gaat eten. Hierdoor is de kans op afname van spiermassa en spierkracht groter. Dit kunt u merken doordat de bovenarmen en bovenbenen dunner worden, u gewicht verliest en de conditie vermindert.

Als u geen vocht vasthoudt, kunt u aan uw lichaamsgewicht goed zien of u voldoende energie uit de voeding krijgt. Regelmatig wegen is dan ook verstandig.

Als het lichaam vocht vasthoudt is het gewicht niet te beoordelen. Uw gewicht kan goed lijken, terwijl er ondertussen toch sprake kan zijn van verlies van spieren en daardoor van ondervoeding. Alleen meten van uw lichaamsgewicht is om deze reden geen betrouwbare manier om het risico op ondervoeding vast te stellen.

Wanneer de eetlust niet goed is en u afvalt, is het verstandig om de voeding aan te passen door energie- en eiwitrijke voeding te kiezen. Hetzelfde geldt wanneer het gewicht gelijk blijft, maar de hoeveelheid vocht in de buik of benen toeneemt.

U kunt op de volgende manieren meer energie en eiwit gebruiken:

- Verdeel het eten over de dag en gebruik vijf tot zeven keer per dag een kleine maaltijd of een tussendoortje. Hierbij verdient een goed ontbijt en een maaltijd voor het slapen gaan extra aandacht – zie ook de informatie over de 'Bedtime snack';
- Neem tussendoortjes als volle melkproducten (volle vla, kwark, chocolademelk), een roomijsje, (ongezouten) noten, gekookt ei, cake, koek, gebak of chocolade met noten
- Beperk het gebruik van bouillon, water, thee en koffie. Deze dranken vullen wel de maag, maar leveren geen voedingsstoffen. Vervang ze daarom liever door eiwitrijke dranken als volle melk, karnemelk, chocolademelk, milkshake of yoghurt drank.

Dieetpreparaten

Soms is het nodig om de voeding aan te vullen met dieetpreparaten, zoals drinkvoeding. Deze zijn niet te koop in de supermarkt, maar worden voorgeschreven door uw diëtist. De apotheek of facilitaire bedrijven kunnen deze producten leveren. De ziektekostenverzekeraar vergoed de kosten op indicatie. Uw diëtist kan u hierover meer uitleg geven en adviseren.

Voeding bij complicaties van levercirrose

Zoutbeperking bij vochtophoping in de buikholte (ascites)

Als de levercirrose verergert, stroomt het bloed steeds moeilijker door de lever. Hierdoor ontstaat er een hoge druk in de ader die het bloed naar de lever voert. Deze toenemende druk in de poortader wordt portale hypertensie genoemd. Door de hoge druk komt er vocht vanuit de bloedvaten in de buikholte. Zo ontstaat ascites. De arts schrijft hierbij vochtafdrijvende medicatie voor (plastabletten/diuretica). Deze medicijnen werken beter als de hoeveelheid zout in de voeding wordt beperkt. Teveel zout houdt vocht vast in het lichaam, terwijl het juist de bedoeling is om het vocht kwijt te raken.

Zoutbeperking

Keukenzout is het bekendste zout in de voeding. De scheikundige naam is natriumchloride (NaCl). Zout bestaat dus uit natrium en chloride. Wanneer het gaat over de effecten van zout gaat het vrijwel altijd over de effecten van het natrium. Natrium is een mineraal dat onderdeel uitmaakt van zout. 1 gram (1000 mg) zout levert 400 mg natrium. Natrium is nodig voor de vochtbalans van je lichaam en vervult een belangrijke rol bij het regelen van je bloeddruk. Natrium zit van nature in vrijwel alle voedingsmiddelen. 'Zoutloze' voeding bestaat dus niet!

De hoeveelheid zout per dag

U heeft het advies gekregen om een zoutbeperkt dieet te volgen. Volwassen mannen en vrouwen eten gemiddeld 9 à 11 gram zout per dag. Bij een zoutbeperkt dieet is het de bedoeling dat uw voeding niet meer dan 5 à 6 gram zout per dag bevat. Dit is de totale hoeveelheid zout die u per dag met het eten en drinken mag gebruiken.

De zoutbeperking betekent in de praktijk:

- Bereiding van de warme maaltijd zonder toegevoegd zout, zonder samengestelde kruiden met zout en zonder smaakmakers (zoals maggi, bouillonblokjes, etc.) die zout bevatten;
- Geen gebruik maken van kant-en-klaar producten waaraan zout is toegevoegd;
- Gewoon brood met ongezouten (dieet)margarine of (dieet)halvarine;
- Neem maximaal 4 plakken kaas en/of vleeswaren per dag;
- **Aanbevolen** hartig beleg; **gezien deze soorten minder zout bevatten**: gewone kaassoorten, smeerkaas, Monchou, Hüttenkäse, fricandea, kalkoenfilet, kipfilet, **licht** gezouten rookvlees, rosbief, gekookte ham, leverpastei, casselerrib en ei;
- **Af te raden** soorten hartig beleg, gezien te sterk gezouten: rookvlees, bacon, cervelaatworst, salami, rauwe ham en ontbijtspek;
- Eet geen zoutrijke snacks zoals chips, zoute koekjes, harde worst, saucijzenbroodje, haring, gerookte vis, vis uit blik/pot e.a

Veel mensen hebben in het begin moeite met het eten van minder zout, maar na twee tot drie weken lusten ze het eten met het zoutgehalte van eerst al niet meer. Dit komt doordat de smaakpapillen zich elke zeven tot tien dagen vernieuwen. De eerste weken is het even schrikken, maar als de zintuigen eenmaal ingesteld zijn, vinden we de smaak normaal. Smaak is een kwestie van gewenning. Uw diëtist kan u meer informatie geven over het natriumbepaalde dieet en het gebruik van kruiden en specerijen.

Vochtbeperking

Gemiddeld gebruikt iemand 1,5 tot 2,5 liter vocht per dag. Het gaat hierbij om vocht uit dranken (drinkvocht). Hoeveel vocht u mag gebruiken, wordt door uw arts bepaald. Indien u een vochtbeperking heeft, dan is dit meestal 1 tot 1,5 liter per dag.

Tips om de vochtbeperking makkelijker te maken

Dit maakt de vochtbeperking makkelijker:

- Verdeel de hoeveelheid vocht die u mag gebruiken over de dag. Op deze manier gaat u het dorstgevoel tegen. Houd ook rekening met vocht voor de nacht;
- Drink met kleine slokjes of gebruik een rietje. U doet dan langer met het vocht;
- Maak gebruik van kleine glazen en kopjes zoals een sherryglas en espressokopjes in plaats van een limonade glas en gewone koffie- of theekopjes;
- Schenk een glas niet helemaal vol maar half vol;
- Iets om te zuigen zorgt ervoor dat het dorstgevoel minder wordt. Hierbij kunt u denken aan kauwgom, zuurtjes, ijsblokjes;
- Kauw uw voedsel goed, hierdoor wordt er meer speeksel aangemaakt en wordt het voedsel minder droog.
- Partjes ingevroren fruit werken dorstlessend. Gebruik zo'n stukje als u dorst heeft;
- (koud) water en thee lessen de dorst beter dan zoete dranken;
- Heeft u thuis centrale verwarming en vaak een droge mond? Het kan zijn dat dan de lucht in huis te droog is. Wanneer u bakjes met water aan de radiatoren hangt, wordt de lucht vochtiger en krijgt u minder snel een droge mond.

Beperk het zout in de voeding! Zout eten veroorzaakt dorst en houdt vocht vast. Zonder een goede zoutbeperking is een goede vochtbeperking niet haalbaar

Neem de medicatie in op een lepel appelmoes, vla of yoghurt (als dit toegestaan is). Dit is veel minder vocht dan een glas water.

Een ijsklontje levert weinig vocht (15 ml), maar lest toch de dorst. Bovendien is een ijsklontje niet zo snel op. Voeg eventueel iets citroensap toe.

Beweging

Dagelijks voldoende bewegen zorgt voor behoud van spierkracht en conditie. De eiwitten uit de voeding kunnen zich pas optimaal inbouwen in de spieren als u ook lichamelijk actief bent. Ga bijvoorbeeld wandelen, traplopen, fietsen, zwemmen of in de tuin werken.

Krachttoefeningen zijn ook aan te raden. Gebruik bijvoorbeeld halve literflesjes water als gewichtjes om uw armen te trainen. Uw benen kunt u al trainen door enkele keren achter elkaar vanuit een stoel op te staan.

Overleg met een fysiotherapeut wanneer u meer adviezen wilt over voldoende beweging en het trainen van de spieren.

Vitamines en mineralen

Bij levercirrose is er een grotere kans op tekorten aan vitamines en mineralen. Botontkalking komt vaak voor door een tekort aan vitamine D. Bij overmatig alcoholgebruik ontstaat een tekort aan B-vitamines.

Overleg met uw arts of diëtist over het gebruik van een vitaminen- en mineralenpreparaat.

Alcohol

De lever kan alcohol niet meer onschadelijk maken. Gebruik daarom geen alcohol.

Aanvullende informatie

Deze brochure is gebaseerd op de patiënten informatie "Voedingsadviezen bij Levercirrose(december 2018) van het Netwerk Diëtisten MDL(Maag Darm Leverziekten) te vinden op <http://mlddietisten.nl/richtlijnen.html>

Meer informatie vindt u op de site van;

- de Maag, Lever, Darm stichting: www.mlds.nl (0900) 2025625
- Nederlandse Leverpatiëntenvereniging, www.leverpatiëntvereniging.nl (033)4220981
- Voedingscentrum www.voedingscentrum.nl

Belangrijke contactgegevens

Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 4 87 29 20.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de diëtist dan om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: _____
- Datum: _____
- Naam diëtist: _____



Ruimte voor aantekeningen
