

Ondergewicht bij COPD

Informatie voor patiënten die revalideren bij Basalt

basalt

U leest in dit informatieblad hoe u op een gezonde manier in gewicht toeneemt en op gewicht blijft. Na het lezen van deze folder kunt u eventuele vragen met uw diëtist bespreken. Voor uw familie of andere mensen uit uw naaste omgeving is het ook nuttig om deze brochure te lezen. Zij kunnen u dan ondersteunen in het bereiken van uw gewenste gewicht. In deze brochure komen o.a. de volgende onderwerpen aan bod: risico's van gewichtsverlies en een te laag gewicht, energieverrijkt dieet en de functie van eiwit daarin, voeding smakelijk bereiden, recepten van energierijke dranken

Risico's van gewichtsverlies

Een te laag gewicht, ofwel 'ondergewicht' komt regelmatig voor bij mensen met COPD. Dit komt doordat het lichaam veel arbeid moet verrichten voor de ademhaling en hiermee veel energie verbruikt. Daarnaast kost de uitvoer van uw dagelijkse bezigheden u extra energie. Verder is uit wetenschappelijk onderzoek gebleken dat er bij COPD veranderingen optreden in de stofwisseling, waardoor het lichaam een verhoogde energiebehoefte heeft. Als uw lichaam meer energie nodig heeft dan het via uw voeding binnenkrijgt, kan het zijn dat u afvalt terwijl u toch normaal eet.

Gewichtsverlies als gevolg van uw longaandoening betekent helaas niet dat u alleen vetweefsel verliest, maar ook uw spiermassa wordt minder. Hierdoor verzwakken uw spieren, die u nodig heeft om uw dagelijkse activiteiten uit te voeren. Gewichtsverlies tast niet alléén de arm- en beenspieren aan, maar ook de ademhalingsspieren. En juist de ademhalingsspieren zijn belangrijk bij COPD-patiënten. Door zwakke spieren gaat het ademen nog moeilijker en wordt u relatief snel moe van het uitvoeren van uw dagelijkse handelingen.

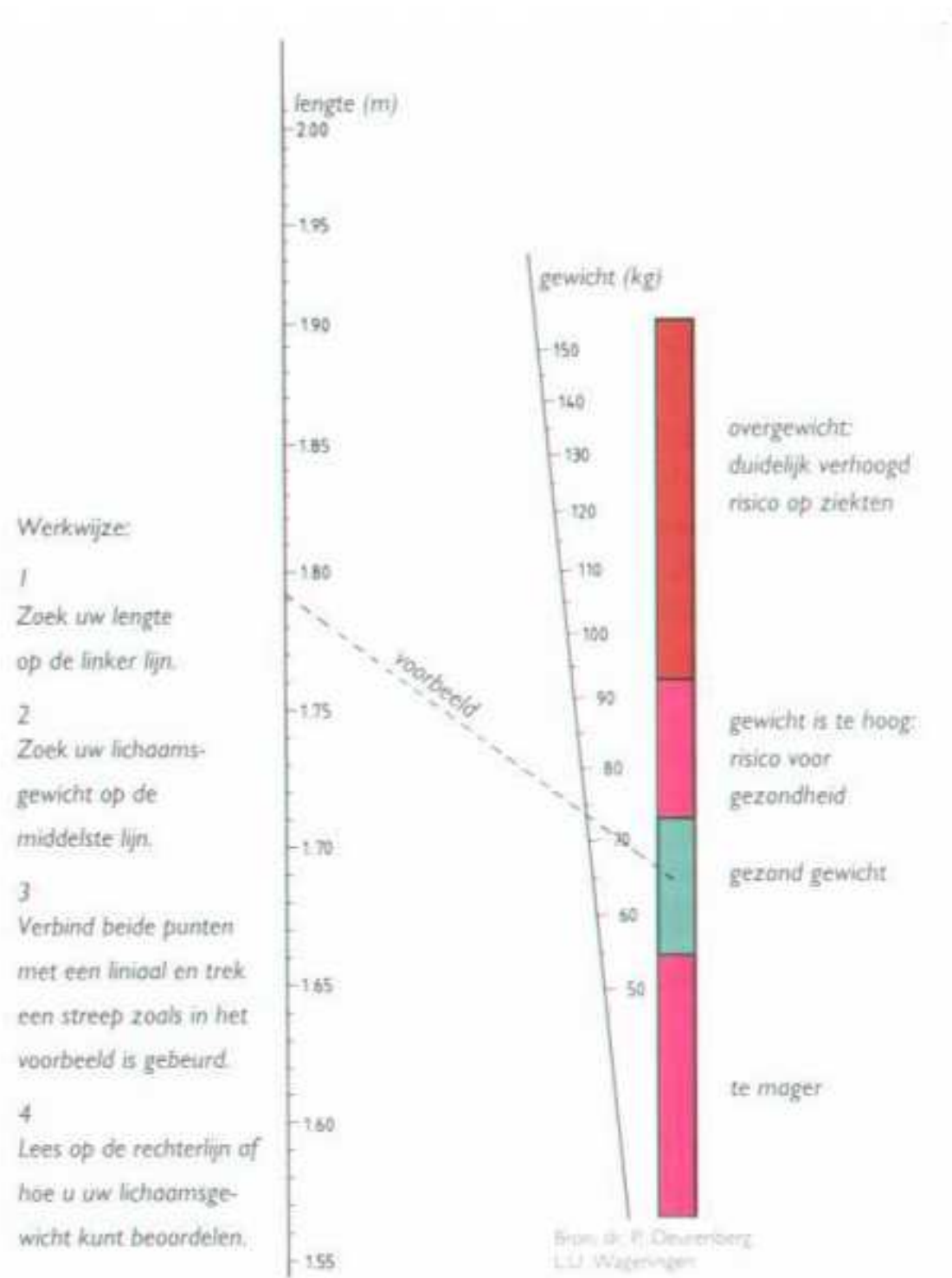
Als u teveel gewicht verliest kan dit bovendien de werking van het immuunsysteem beïnvloeden. Dit systeem staat al erg onder druk door de herhaalde

luchtweginfecties. Uw weerstand neemt hierdoor af. Dit betekent dat u eerder vatbaar bent voor ziektes.

Een te laag gewicht betekent dus dat uw conditie verslechtert en het kan bovendien nadelig zijn voor herstel na een ziekte, ontsteking of behandeling. Aankomen in gewicht kan met voedingstherapie in combinatie met specifieke lichamelijke activiteit. Onderzoek heeft namelijk aangetoond dat COPD-patiënten met een betere voedingstoestand minder kans hebben op infecties en deze beter doorstaan.

In het schema op de volgende pagina kunt u zien of u een gezond gewicht heeft.





Op de juiste manier in gewicht toenemen

Basalt biedt voor COPD-patiënten met ondergewicht een speciaal trainingsprogramma aan. Specifieke beweging in combinatie met een volwaardige voeding is namelijk het meest effectief om in gewicht aan te komen. Uit onderzoek is gebleken dat wanneer u alleen meer zou eten, u wel in gewicht aan zult komen, maar dat alleen de vetmassa wordt vergroot. Een COPD-patiënt is echter vooral gebaat bij toename van de spiermassa. Door specifieke beweging zal de hoeveelheid energie die u via voeding binnenkrijgt gebruikt worden voor de verbetering van uw spieren.

U kunt eenvoudig controleren of u voldoende eet door uzelf regelmatig te wegen. Het is meer dan voldoende op eenmaal per week op dezelfde weegschaal te staan. Bedenk dat aankomen in gewicht een tijd kan duren. Als u in 3 à 4 weken 1 kilo in gewicht toeneemt, heeft u al een heel goed resultaat bereikt.

Het energieverrijkt dieet

Om zwaarder te worden is het nodig dat u meer energie binnenkrijgt met uw voeding dan uw lichaam nodig heeft. U bereikt dit met een energieverrijkt dieet. Het gaat hierbij niet alleen om extra energie geleverd door eiwitten, vetten en koolhydraten, maar ook om een goed samengestelde voeding. Soms kiezen mensen die aan willen komen voor bijvoorbeeld extra slagroom, koek en snacks. Hiermee krijgt u echter onnodig veel vet binnen en vaak ook de ongezonde vetten. Met een energieverrijkt dieet is het mogelijk om uw gewicht te laten toenemen of op gewicht te blijven. In de volgende hoofdstukken leest u hoe een energieverrijkt dieet is samengesteld.

Eiwit

Eiwit is nodig voor opbouw en herstel van het lichaam. Spierweefsel is opgebouwd uit eiwit, dus is eiwit goed voor spierbehoud. Om te voorkomen dat de spiermassa wordt afgebroken door een tekort aan

eiwit in de voeding is het belangrijk om voldoende eiwit op te nemen. Om de extra eiwitten die u eet goed te kunnen gebruiken, is het noodzakelijk dat u óók voldoende calorieën binnenkrijgt. Anders wordt het eiwit gebruikt als energiebron in plaats van voor opbouw en herstel van de spieren. Alléén extra eiwitten eten heeft dus geen zin.

Een COPD-patiënt heeft extra eiwit nodig voor behoud en opbouw van de spiermassa, waaronder natuurlijk de ademhalingsspieren.

Eiwitten kunnen van dierlijke en plantaardige oorsprong zijn.

- Plantaardige eiwitten komen voor in brood- en graanproducten, peulvruchten, aardappelen, groenten en sojaproducten zoals tahoe en tempé.
- Dierlijke eiwitten komen voor in melk- en melkproducten, vlees, wild, gevogelte, vis en ei.

De belangrijkste eiwitleveranciers zijn:

- Melk en melkproducten
- Vlees, vleeswaren en gevogelte
- Brood- en graanproducten en peulvruchten - Eieren en kaas
- Vis en schaaldieren
- Vegetarische vleesvervangers zoals tahoe, tempé, tival en quorn.

De diëtist bespreekt met u of u met uw voeding voldoende eiwit binnenkrijgt.

Dieetproducten

Bij de thuiszorgwinkel of apotheek zijn diverse dieetproducten te koop als aanvulling op uw voeding of ter vervanging hiervan. Deze producten bevatten de noodzakelijke hoeveelheid extra voedingsstoffen in kleine porties. Het zijn bijvoorbeeld kant-en-klare drinkvoedingen of producten in poedervorm die u kunt verwerken in allerlei gerechten en dranken. De dieetproducten zijn vaak duur worden alleen onder bepaalde voorwaarden vergoed door de zorgverzekeraar. De diëtist adviseert u of dieetproducten zinvol voor u zijn en kan u begeleiden bij het aanvragen ervan.



Tips om de voeding uit te breiden Er zijn verschillende mogelijkheden om uw dagelijkse voeding uit te breiden. U vindt hier een aantal tips en ideeën om dranken, tussendoortjes, de broodmaaltijd of warme maaltijd méér energie te geven.

Het aanpassen van eetgewoonten en het gebruiken van nieuwe producten lukt het best wanneer deze goed zijn afgestemd op uw huidige eetpatroon. Daarom geeft de diëtist u nooit een standaardlijstje, maar stemt ze het voedingsadvies af op uw wensen en mogelijkheden. Ook vraagt zij u om actief mee te denken en zelf op zoek te gaan naar geschikte producten.

Algemeen

- Zorg voor structuur in de maaltijden, door het eten op vaste tijdstippen vergeet u minder snel te eten. Het lichaam went aan de tijdstippen en zal eerder een hongergevoel aangeven.
- Neem de tijd voor de maaltijden en kauw goed.
- Maak het eten zo aangenaam mogelijk. Een mooi bord en een fijne omgeving stimuleert om goed te eten.

Dranken

Probeer voldoende te drinken, minimaal 1½ liter per dag. Kies zoveel mogelijk dranken die ook calorieën, eiwit, vet of suikers leveren:

- yoghurt dranken. Bijvoorbeeld Yogho Yogho, Vifit en Yoki met suiker;
- chocomel, of eigenbereide chocolademelk van volle melk.
- energierijke dranken. Bijvoorbeeld AA, Extran of Isostar;
- zelfgemaakte dranken, zie hiervoor de voorbeelden op bladzijde 11;
- vruchtensap of limonade, zoals sinaasappelsap, grapefruitsap, limonadesiroop, Dubbeldrank of Hero fruitontbijt;
- frisdrank;

- thee en koffie met suiker en/of (koffie)melk. Bouillon, thee en koffie zonder suiker en melk, water en light frisdrank geven een vol gevoel maar leveren geen calorieën en voedingsstoffen.

Tussendoortjes

U kunt kiezen uit:

- creamcracker, knäckebröd (deze zijn ook kant-en-klaar belegd verkrijgbaar), een sneetje brood of een paar toastjes met (dieet)margarine en beleg;
- plak ontbijtkoek, suikerbrood of krentenbol met (dieet)margarine;
- Evergreen, Sultana, Liga milkbreak of een mueslireep. Time-out. etc.
- zuivelproducten, bijvoorbeeld: Mona verwenyoghurt of Almhof Biogarde of Almhof Biogarde roomyoghurt, Danone fruitkwark, Mona verwenkwark of andere kant-en-klaar calorierijke zuivelproducten; raadpleeg het zuivelvak van uw supermarkt.
- schaalte volle melk of volle yoghurt met cornflakes of muesli;
- portie fruit (probeer ook eens zuidvruchten zoals dadels, vijgen, abrikozen en avocado) of een schaalte vruchtencompote;
- kopje soep met stukjes vlees en vermicelli. Dit kan ook soep uit blik zijn. Eenvoudig is bijvoorbeeld Cup a soup of soep van Unox, vul deze aan met een scheutje koffieroom of slagroom, geraspte kaas.
- rolletje vleeswaar, stukje kaas of stukje worst; - handje noten of studenten haver;
- kant-en-klare salade (bijvoorbeeld: huzarensalade, eiersalade, zalmalade).



Broodmaaltijd

Besmeer uw brood royaal met (dieet)margarine of roomboter en gebruik dubbel beleg. Probeer te variëren en maak uw boterham zo lekker dat u er nog wel een lust. Geroosterd brood of een vers broodje is ook een goede keus.

Probeer als beleg eens:

- kaas en stukjes banaan
- kaas, tomaat en ui onder de grill of als tosti - een buitenlandse kaassoort
- rosbief en piccalilly - pindakaas en plakjes komkommer
- chocoladepasta, notenpasta, sandwichspread of kwark met jam
- gekookt ei en tomatenketchup, roerei of gebakken ei met spek
- warme ragout (uit blik), een hamburger, kroket of knakworstje - gebakken vis, haring of vis uit blik (tonijn, zalm)
- kant-en-klare salade

Warme maaltijd

Het is belangrijk om dagelijks een warme maaltijd te gebruiken. Een warme maaltijd levert meestal méér calorieën en voedingsstoffen dan een broodmaaltijd of een tussendoortje. Als afwisseling kunt u gerust eens een maaltijdsoep, een maaltijdsalade of een stampot eten. Heeft u weinig tijd of geen zin om te koken dan kan een kant-en-klare (gekoelde-, of diepvries) maaltijd uitkomst bieden.

Een uitgebreide broodmaaltijd met een ruime portie hartig beleg (vleeswaren, ei, vis, kip), een portie fruit of rauwkost, een glas sinaasappelsap of groentesap én een beker melk of een schaalje yoghurt kan zo af en toe de warme maaltijd vervangen.

Aardappelen

In plaats van gekookte aardappelen kunt u ook gebruiken:

- gebakken aardappelen, patates frites, aardappelpuree of stampot met een extra klontje (dieet)margarine. U kunt ook gebruik maken van de verschillende aardappelvarianten uit het diepvriesvak zoals: aardappelschijfjes,
- blokjes of -kroketjes en rösti.
- gekookte / gebakken rijst, pasta (zoals macaroni, spaghetti) of peulvruchten.

Groente

Gekookte groente geeft een minder vol gevoel dan rauwe groente. Gekookte groente kunt u serveren met:

- een extra klontje (dieet)margarine
- een sausje van (dieet)margarine en bloem of maïzena met melk of bouillon
- geraspte kaas en fijngesneden ham (lekker bij witlof, prei, andijvie en bloemkool)
- een kant-en-klaar groentesausje
- diepvriesgroenten à la crème

Gebruik naast de maaltijd vruchtencompote. Deze zijn te verkrijgen in potten van verschillende merken.

Vlees

Soms kan gebraden vlees tegenstaan. Neem dan eens een omelet, vis, een vegetarische vleesvervanger of een groenteburger. Ook kunt u kiezen uit koud gebraden vlees in dunne plakjes (bijvoorbeeld gehakt), rolletjes vleeswaar (fricandeau of rosbief), vlees van de grill, een ragout met vlees of een vleessalade. Of bereid het vlees op een andere wijze, bijvoorbeeld in de oven.

Jus

De jus kunt u binden tot een sausje met bloem of maïzena. Voeg naar uw eigen smaak zout, peper, kruiden en andere smaakmakers zoals een uitje, champignons, tomatenketchup of room toe.

Saus

Door saus toe te voegen aan uw maaltijd kunt u de maaltijd calorierijker en smeuïger maken. U kunt de sauzen zelf bereiden of kiezen voor een kant-en-klare variant.



Nagerecht

Varieer en combineer eens verschillende soorten nagerechten bijvoorbeeld:

- Fruit of vruchtenmoes met vla, yoghurt, kwark of pap of de voorbeelden van kant en klare zuivelproducten gegeven bij de tussendoortjes.

Maaltijdvervangers

Ook al bent u moe of heeft u weinig trek, het is toch belangrijk om iets te eten. U kunt dan uw maaltijd vervangen door iets anders.

Om de broodmaaltijd te vervangen kunt u denken aan pap, Hero fruitontbijt, Vifit Goedemorgen drinkontbijt of kwark met bijvoorbeeld een stuk fruit eraan toegevoegd..

Als vervanging van de warme maaltijd kunt u twee potjes peutervoeding gebruiken. Deze hebben weinig volume, maar bevatten de energie en voedingsstoffen die u nodig heeft. U kunt zelfs afslankproducten als maaltijdvervanger gebruiken. Daar zijn ze uiteindelijk ook voor gemaakt. Alleen u gebruikt ze niet om af te vallen maar als eenvoudige manier om toch een maaltijd te nuttigen. Dit zijn namelijk ook kleine porties en bevatten veel voedingsstoffen. De hoeveelheid calorieën is laag, dus het is beslist aan te raden om daarnaast ter aanvulling calorierijke producten te nemen.

U kunt hierbij bijvoorbeeld denken aan Prodimed, Weightcare of Modifast. Ze zijn te verkrijgen in maaltijdrepen, maar ook in soepen, blikjes of puddingvorm. Doe dit niet zonder overleg met uw diëtist.

Het verschil tussen energiearme en energierijke voeding.

N.B. : Dit is een voorbeeld, dus niet een advies om op te volgen!

In de voorbeeldmenu's op de volgende pagina's ziet u hoe u met extra toevoegingen energiearme voeding kunt omzetten in energierijke voeding. Uw diëtist bespreekt met u wat voor u de aanbevolen hoeveelheid calorieën en eiwit is.

Voorbeeld energiearme dagvoeding	calorieën	eiwit
Ontbijt		
2 sneden bruin brood met margarine en beleg	325	13
1 beker thee met suiker	50	-
Tussendoor 's ochtends		
2 kopjes koffie met melk en suiker	50	1
1 koekje	50	0,5
Middagmaaltijd		
2 sneden bruin brood met margarine en beleg	325	13
1 beker (karne)melk	50	5
Tussendoor 's middags		
1 beker thee met suiker	50	1
Avondmaaltijd		
4 aardappelen (200 gram)	150	4
3-4 groentelepels	30	2,5
1 stuk vlees (100 gram)	220	22
1 lepel jus	100	-
's Avonds		
2 kopjes koffie	-	-
Totaal	1400	62



Voorbeeld advies energierijke dagvoeding	calorieën	eiwit
Ontbijt		
2 sneden bruin brood met margarine en <u>dubbel beleg*</u>	400	19
1 beker thee met suiker?	50	-
1 stuk <u>fruit</u> of glas <u>vruchtensap</u>	60	-
Tussendoor 's ochtends		
2 kopjes koffie met melk en suiker met een <u>tussendoortje*</u>	200	4
Middagmaaltijd		
2 sneden bruin brood met margarine en <u>dubbel beleg*</u>	400	19
1 beker <u>yoghurt</u> drank*	90	5
Tussendoor 's middags		
1 beker thee met een <u>tussendoortje*</u>	150	3
1 glas <u>jus d'orange</u>	50	1
Avondmaaltijd		
4 aardappelen (200 gram)	150	4
3-4 groentelepels (<u>aangemaakt*</u>)	30	3
1 stuk vlees (100 gram)	220	22
1 lepel jus	100	-
1 schaalje <u>vruchtencompote*</u>	140	1
Tussendoor 's avonds		
2 kopjes koffie	-	-
1 schaalje <u>calorierijk zuivelproduct*</u>	150	5
een glas <u>fris/sap</u>	60	-
Totaal	2250	86
* te vinden in 'Tips om uw voeding uit te breiden' op bladzijde 6		

Recepten van energierijke dranken

Het eten van vast voedsel kost vaak meer moeite dan drinken. Wanneer het eten te veel moeite kost, kunt u gebruik maken van energierijke dranken als tussendoortje. Hier volgt een aantal voorbeelden. Er is uitgegaan van hoeveelheden voor 1 persoon. U kunt natuurlijk een grotere hoeveelheid maken en deze bewaren in de koelkast. Dan heeft u altijd een drankje klaarstaan.

Aardbeienyoghurt shake

50 gram aardbeien, vers of op siroop

1 dl volle yoghurt

2 bolletjes roomijs

50 ml slagroom

1 zakje vanillesuiker

De aardbeien met een vork fijnmaken. In een kom met mixer aardbeien, yoghurt, roomijs, slagroom en vanillesuiker schuimig kloppen. Mengsel in een hoog glas schenken en direct opdienen.

Bevat per portie 510 kcal.

Hazelnootchocolademelk

1 dl volle melk

1 theelepel cacaopoeder

1 eetlepel suiker

1 eetlepel hazelnootpasta

50 ml slagroom (1 eetlepel nougatine)

Melk aan de kook brengen. Intussen een papje maken van de cacaopoeder, suiker en een scheutje melk. Al roerende eerst het cacaomengsel en dan de hazelnootpasta aan de kokende melk toevoegen en even laten koken.

Eventueel de slagroom stijfkloppen met wat suiker; op de melk scheppen (en bestrooien met nougatine) óf de slagroom ongeklopt door de iets afgekoelde melk roeren.

Bevat per portie 430 kcal.



Appel-roomyoghurt

50 ml appelmoes

50 ml yoghurt

25 ml slagroom

50 ml appelsap suiker kaneel

Meng de appelmoes, yoghurt en appelsap. Voeg suiker en kaneel naar smaak toe. In plaats van yoghurt en slagroom kunt u ook roomyoghurt gebruiken of kant-en-klare vla met slagroom.

Bevat per portie 205 kcal.

Vragen aan de diëtist:

Sinaasappel-yoghurtdrank

75 ml volle yoghurt of roomyoghurt

75 ml sinaasappelsap suiker/honing

Meng de yoghurt en sinaasappelsap. Voeg suiker of honing naar smaak toe.

Bevat per portie 110 kcal.

