

Diëtetiek / Voedingsteam

Voedingsadviezen

Bij levercirrose

Inleiding

U heeft van uw arts vernomen dat u levercirrose heeft. Bij levercirrose kunnen voedingsproblemen optreden. Daarom heeft u voedingsadviezen ontvangen van uw arts en/of diëtist. In deze brochure kunt u alles rustig nalezen.

Wat is levercirrose?

Levercirrose is een gevolg van een chronische leverziekte. Chronisch betekent langdurig. Levercirrose is een sluipend proces. Vaak treden pas na jaren klachten op. U kunt dan last krijgen van vermoeidheid, zwakte, minder eetlust en concentratieverlies. Ook klachten als gewichtsverlies, misselijkheid, braken, buikpijn, jeuk en geelzucht kunnen optreden. Wanneer u niet goed meer kunt eten, kunt u ondervoed raken en botontkalking krijgen. In een later stadium van levercirrose kunnen complicaties optreden, zoals slokdarmspataderen, ophoping van vocht in de buikholte en in de enkels, of ophoping van afvalstoffen in de hersenen.

Ondervoeding bij levercirrose

Mensen met levercirrose kunnen ondervoed raken. Dit betekent dat het lichaam te weinig energie en voedingsstoffen beschikbaar heeft. De belangrijkste oorzaken hiervan zijn:

- Te weinig eten: door weinig eetlust, misselijkheid, een vol gevoel of alcoholmisbruik;
- Onvoldoende variatie in voedingsstoffen, bijvoorbeeld door zelf een vetarm dieet te gaan volgen;
- Een verhoogde energie- en eiwitbehoefte door de ziekte;
- Diarree, waarbij de darmen minder voedingsstoffen opnemen;
- De lever krijgt minder voedingsstoffen aangevoerd;
- De lever kan voedingsstoffen niet goed omzetten en opslaan.

Om ondervoeding bij levercirrose tegen te gaan, kunt u extra koolhydraten en eiwitten gebruiken. Verder zijn voldoende vet, vitaminen en mineralen onmisbaar in uw dagelijkse voeding. Het is belangrijk dat u extra voedingsmaatregelen neemt.

Dieetadviezen bij levercirrose

Vaker eten, een goed ontbijt en eten voor het slapen gaan

Bij levercirrose kan de lever niet veel voedingsstoffen tegelijk verwerken. Daarom kunt u het best vier tot zeven kleinere maaltijden verspreid over de dag gebruiken.

Uw lichaam kan dan makkelijker voldoende energie en eiwitten uit de voeding halen. Hiermee voorkomt u bovendien een vol gevoel en misselijkheid. Daarbij is het belangrijk dat u een maaltijd voor het slapen gaan en een maaltijd direct na het opstaan neemt. Een nacht niet eten heeft in uw geval hetzelfde effect als twee tot drie dagen niet eten bij gezonde personen, Belangrijk hierbij is dat deze maaltijden koolhydraten en bij voorkeur ook eiwitten bevatten, Denk hierbij een boterham met kaas of vlees of een schaalpje yoghurt met muesli.

Gebruik extra energie

Levercirrose kost uw lichaam extra energie. Hoe ernstiger de levercirrose, hoe meer extra calorieën nodig zijn. Door te zorgen dat u voldoende energie uit de voeding haalt, voorkomt u dat spiermassa wordt afgebroken en als energiebron gaat dienen. In het beginstadium van levercirrose, als er nog weinig klachten zijn, is een kleine hoeveelheid extra energie al voldoende, bijvoorbeeld een beker melk, of een portie fruit. In een later stadium van levercirrose zijn andere adviezen noodzakelijk.

Gebruik extra eiwitten

Een gevolg van levercirrose is dat de lever meer eiwitten afbreekt dan in de gezonde situatie, terwijl de aanmaak van eiwitten is verminderd. Ook kan de zieke lever niet te veel eiwitten tegelijkertijd verwerken. Het is daarom belangrijk dat u verdeeld over de dag meer eiwitten binnenkrijgt. Eiwit is een bestanddeel dat nodig is voor de opbouw en instandhouding van de spieren, ons bloed en herstel bij wonden. Bij ziekte is eiwit de belangrijkste voedingsstof voor herstel. Eiwit komt vooral voor in vlees, vis, kip, vleesvervangers, ei, noten, kaas en melkproducten zoals melk, chocolademelk, yoghurt, karnemelk, vla, yoghurt en kwark. Ook peulvruchten zoals bruine bonen, erwten, linzen en sojaproducten zoals sojamelk of sojayoghurt bevatten veel eiwit. In brood zit een kleine hoeveelheid eiwit.

Praktische adviezen om meer eiwit binnen te krijgen

Broodmaaltijden

- Beleg uw brood ruim met eiwitrijk beleg zoals kaas, vlees, vis en pindakaas.
- Neem af en toe een gekookt of gebakken ei bij de broodmaaltijd.
- Neem een melkproduct bij de broodmaaltijd.

Tussendoortjes

- Probeer drie eiwitrijke tussendoortjes per dag te gebruiken. Vooral het tussendoortje voor het slapen gaan is belangrijk.
- Probeer eens een snee brood of knäckebröd met eiwitrijk beleg zoals kaas, vlees, vis en pindakaas.
- Neem een melkproduct tussendoor eventueel met cruesli / muesli of een stukje fruit.
- Neem eens een handje noten (liefst ongezoeten).
- Neem een aantal blokjes kaas of vlees.

Warme maaltijd

- Neem dagelijks een portie vlees, vis, ei of een vleesvervanger bij uw maaltijd om voldoende eiwitten binnen te krijgen.
- Neem eens peulvruchten, deze bevatten ook eiwitten.
- Neem een nagerecht in de vorm van een melkproduct zoals een bakje yoghurt of vla.

Gebruik voldoende vet

Het gebruik van voldoende vet is belangrijk bij levercirrose, omdat vet een energieleverancier is. Ook zorgen vetten voor een goede opname van de in vet oplosbare vitaminen A, D, E en K. Onverzadigde vetten zoals dieetmargarine, dieethalvarine, olie, noten en vette vis zijn gezonde vetten.

Vitamines

Bij leverziekten kunnen vitaminetekorten ontstaan. Deze tekorten kunnen ook ontstaan door het gebruik van medicijnen. Tekorten ontstaan vooral als levercirrose een gevolg is van alcoholmisbruik. 25% van deze patiënten heeft een tekort aan vitamine B1 (thiamine).

De behandelend arts kan de vitaminestatus van het lichaam laten bepalen. Uw arts of diëtiste kan u adviseren een preparaat van multivitaminen en mineralen te gebruiken

Dieetproducten als ondersteuning van uw dieet

Als ondersteuning van uw dieet kunnen dieetproducten nuttig zijn. Dieetproducten zijn voedingsmiddelen die afgestemd zijn op een specifieke situatie. Zij kunnen extra energie, eiwitten, vitaminen en mineralen bevatten. De arts of diëtist bepaalt welke soort en de hoeveelheid van de dieetproducten.

Verschillende zorgverzekeraars vergoeden dieetproducten als de verzekerde ze om medische redenen gebruikt.

Extra dieetmaatregelen bij complicaties van levercirrose

Als de levercirrose in een vergevorderd stadium is, kunnen complicaties ontstaan, zoals vochtophoping in de buik, vochtophoping in de enkels, slokdarmspataderen of ophoping van afvalstoffen in de hersenen. Aangepaste voeding kan voorkomen dat uw klachten en de complicaties erger worden. Een diëtist kan u in deze situatie het best een persoonlijk dieetadvies geven.

De meest voorkomende diëten bij een vergevorderd stadium van levercirrose met complicaties zijn een natriumbepoort dieet (zoutarm), en een vochtbepoort dieet. Als u slokdarmspataderen hebt, kunt u beter geen voedsel eten waarin harde stukjes, graatjes of botjes voorkomen. Hiermee verkleint u de kans op bloedingen in de slokdarm.

Zoutarm dieet (natriumbepoort)

Als uw lichaam vocht vasthoudt, mag u niet veel zout hebben. Vochtafdrijvende medicijnen werken ook beter als u minder zout gebruikt. In veel producten is zout verwerkt. De gemiddelde Nederlander krijgt 9 gram zout per dag binnen. Het advies bij een zoutarm dieet is 3 tot 5 gram zout per dag. Om dit bereiken kunnen onderstaande adviezen u helpen

De onderstaande tips kunnen u helpen bij een zoutarm dieet:

- Voeg geen zout toe aan uw maaltijden. Zelfs een klein beetje zout bij bijvoorbeeld het bereiden van vlees is in uw geval al te veel. U kunt het eten wel op smaak brengen met kruiden en specerijen die geen zout bevatten zoals peper, knoflook, kerrie en paprikapoeder. Kijk bij kruidenmengsels altijd op de verpakking of er zout aan is toegevoegd. U kunt om uw eten op smaak te maken bijvoorbeeld een uitje meebakken met het vlees.
- Kook aardappelen en groenten zo kort mogelijk in een bodempje water om de smaak te behouden. Roerbakken is ook prima voor het behoud van de smaak. Kies zoveel mogelijk verse of diepvriesgroenten. Aan groenten in pot of blik is

namelijk zout toegevoegd om de houdbaarheid te verlengen. Let op: bij diepvriesgroenten a la crème is meestal wel zout toegevoegd.

- Eet liever geen kant-en-klare maaltijden, hartige snacks zoals kroketten, soep uit pakjes of uit blik, gemarineerde, gepaneerde of gekruide vleessoorten en groenten uit blik of pot. Deze producten bevatten veel zout.
- In ketjap, sojasaus, ketchup, strooiaroma, kant-en-klare kruidenmengsels, bouillonblokjes, smaakmakers (bijvoorbeeld Maggi) en juskorrels zit veel zout. Er zijn ook natriumarme smaakmakers te koop.
- Eet geen chips, zoute stengels, gezouten nootjes en andere zoute snacks. Ongezouten nootjes of zoete popcorn zijn hier goede alternatieven voor. Gebruik geen drop, ook zoete drop bevat veel zout.

Vochtbeperking

Bij ascites (vochtophopping in de buikholt) kan het noodzakelijk zijn vocht te beperken. Meestal mag u dan 1,5 liter vocht per 24 uur gebruiken. Uw arts geeft aan welke hoeveelheid u per dag mag gebruiken. Alle producten die vocht bevatten worden binnen deze vochtbeperking meegenomen. Dus ook een toetje en een stukje fruit tellen mee.

Gebruik geen alcohol

De lever maakt medicijnen en giftige stoffen, zoals alcohol, onschadelijk. Gebruik daarom geen alcohol. Alcohol kan de oorzaak zijn van leverproblemen, maar niet elke leverpatiënt heeft (te veel) alcohol gebruikt. De lever breekt meer dan negentig procent van de alcohol die in het bloed komt af. Bij de afbraak ontstaan schadelijke en agressieve stoffen. Het zijn juist deze stoffen die de levercellen beschadigen. Als u levercirrose hebt, mag u absoluut geen alcohol gebruiken. Bij leveraandoeningen zorgt alcohol voor verslechtering van de leverfuncties.

Meer informatie

Voedingscentrum

☎ (070) 306 88 88

www.voedingscentrum.nl

Nederlandse Maag Lever Darm Stichting

☎ (030) 605 58 81

www.mlds.nl

Vragen

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, neem dan gerust contact op met het secretariaat diëtetiek. Via onderstaand telefoonnummer is het ook mogelijk om een afspraak te maken bij de diëtist.

Secretariaat diëtetiek VieCuri en Vitaal in voeding en dieet

Bereikbaar op werkdagen van 8.30-17.00uur

☎ 0478-52 27 74

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

internet: www.viecuri.nl