

Patiënteninformatie

Voedingsadvies bij levercirrose

Inhoud

Inhoud.....	3
Inleiding	4
Algemene richtlijnen.....	5
Specifieke richtlijnen	5
Alcohol	5
Koolhydraten	6
Bronnen van koolhydraten	6
Advies.....	6
Eiwitten.....	7
Bronnen van eiwitten.....	7
Advies.....	7
Zes maaltijden per dag	8
Advies.....	8
Voorbeeld dagschema	8
Complicaties	10
Ascites.....	10
Advies.....	10
Hepatische encefalopathie	10
Advies.....	10
Wie contacteren bij vragen/problemen?	11
Persoonlijke notities/ vragen	11

Inleiding

Bij levercirrose is er sprake van ernstige verlittekening van de lever. Dit ontstaat doordat levercellen ontstoken raken en uiteindelijk beschadigd worden. Vervolgens sterven deze cellen af en worden ze vervangen door littekenweefsel. De lever verliest langzaam zijn functie.

Levercirrose kan ontstaan door:

- overmatig alcoholgebruik
- chronische infecties (hepatitis B & C, Auto-immuun hepatitis)
- leververvetting
- chronische leverziekten (cholestatische leverziekten en ijzerstapelingsziekte of hemochromatose).

Bij levercirrose is er een verhoogde kans op ondervoeding. Door aantasting van de lever zal er sneller een glucosetekort optreden, hierdoor wordt de vet- en eiwitafbraak verstoord en heeft men een verhoogde behoefte aan eiwitten en energie. De leverschade kan niet ongedaan gemaakt worden maar verdere achteruitgang kan wel vermeden worden.

Algemene richtlijnen

Volgende aanpassingen zijn noodzakelijk om verdere achteruitgang van de lever en spieraftoorn te voorkomen.

- Alcohol dient absoluut vermeden te worden.
- Neem zes maaltijden per dag, waaronder drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes.
- Neem een stevig ontbijt en een eiwitrijke avondsnack (voor het slapen gaan).
- Beweeg minstens 30 minuten per dag om spieropbouw te stimuleren. Bv: wandelen, fietsen, traplopen, ...

Specifieke richtlijnen

De maaltijden moeten voornamelijk uit koolhydraten en eiwitten bestaan maar buiten alcohol is er niets verboden. Volgende richtlijnen zijn ook verwerkt in het praktische voedingsschema dat volgt.

Alcohol

Alcohol wordt grotendeels afgebroken in de lever. De afbraakproducten die hierbij worden gevormd, zijn schadelijk voor de lever en zullen deze verder beschadigen. Het is noodzakelijk volledig te stoppen met alcoholconsumptie.

Koolhydraten

Koolhydraten zijn een belangrijke energiebron voor ons lichaam. Het lichaam breekt koolhydraten af tot zijn bouwsteentjes, ook wel glucose genoemd. Deze glucose kan in het bloed worden opgenomen en komt zo in de lever terecht. In de lever wordt de niet verbruikte glucose tijdelijk opgeslagen tot dat het lichaam terug opnieuw energie nodig heeft. Bij levercirrose kan de lever de glucose minder goed opslagen, hierdoor zal er minder energievoorraad zijn en zal er sneller een energietekort ontstaan.

Bronnen van koolhydraten

- Graanproducten: graan, aardappelen, pasta, rijst en brood
- Peulvruchten
- Melkproducten: melk, chocolademelk, yoghurt, plattekaas, pudding, ...
- Groenten en fruit
- Toegevoegde suikers: alle soorten suiker, koeken, snoep, taart, confituur, honing, ...

Advies

Eet bij elke maaltijd koolhydraten, men kiest best zoveel mogelijk voor koolhydraten uit graanproducten, groenten en fruit. Deze worden trager afgebroken en bijgevolg ook minder snel opgenomen in het bloed. De hoeveelheid glucose in het bloed zal dus minder snel stijgen en het lichaam zal langer energie kunnen halen uit de koolhydraten.

Eiwitten

Het lichaam gebruikt eiwitten als bouwstof. De eiwitten worden door het lichaam afgebroken tot hun bouwsteentjes of aminozuren. De aminozuren worden via het bloed opgenomen en komen zo terecht in de lever, spieren, organen en andere weefsels. De lever zet enkele aminozuren om in eiwitten die niet via de voeding opgenomen kunnen worden. Het overtollige eiwit wordt omgezet in energie of vetweefsel. Bij levercirrose is er vaak een verhoogde eiwitbehoefte. De eiwitten worden minder goed opgenomen omdat de lever minder grote hoeveelheden kan verwerken. Vaak is er ook een energietekort met als gevolg dat eiwitten onttrokken worden uit de spieren, weefsels en organen. Dit leidt tot spierafbraak, algemene verzwakking en vermoeidheid.

Bronnen van eiwitten

- Dierlijke producten: vlees, vis, gevogelte, melk en melkproducten
- Plantaardige producten: peulvruchten, sojaproducten, noten en pinda's

Opmerking: Eiwitten van dierlijke oorsprong worden beter opgenomen door het lichaam. Wanneer er enkel uit plantaardige voedingsmiddelen eiwitten worden gehaald, zal men meer van deze producten moeten nemen om aan de behoefte te geraken.

Advies

Het is belangrijk extra eiwitten op te nemen via de voeding om aan de verhoogde behoefte te kunnen voldoen. Volgende tips kunnen hierbij helpen:

- Gebruik eiwitrijke voedingsmiddelen bij alle maaltijden. Dit zowel bij de hoofdmaaltijden als bij de tussendoortjes.
- Beleg het brood royaal met hartig beleg: kaas, vleeswaren, vis, ei.
- Neem eiwitrijke tussendoortjes: kaasblokjes, stukjes worst, yoghurt, plattekaas, pudding, hartig beleg uit het vuistje, ...
- Neem een grote portie vlees of vis bij de warme maaltijd.
- Eiwitrijke vleesvervangers: eieren, kaas, peulvruchten (kikkererwten, linzen, witte bonen, ...), noten en kant- en klare vleesvervangers.

- Sluit de warme maaltijd af met een melkdessert: pudding, rijstpap, roomijs, ...
- Voeg extra kaas toe aan: groenten, soep, pasta, ...
- Soep kan verrijkt worden met: balletjes, vermicelli, room, smeerkaas, stukjes vlees/ vis, ...
- Puree kan verrijkt worden met: ei, boter, volle melk.

Zes maaltijden per dag

Bij levercirrose kan de lever minder grote hoeveelheden tegelijk verwerken, ook kunnen er minder grote hoeveelheden glucose in de lever worden opgeslagen. Om deze reden is het belangrijk meerdere maaltijden te nemen over de dag. Het lichaam kan op die manier de energie beter benutten en er zal minder snel een energietekort optreden. Om de nacht door te komen is een energie- en eiwitrijke avondsnack noodzakelijk.

Advies

- Neem drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes
- Tussendoortjes: 1x voormiddag, 1x namiddag, 1x avondsnack
- Avondsnack bevat: ongeveer 50 gram koolhydraten en ≥ 10 gram eiwitten

Verder is het belangrijk een stevig ontbijt te nemen dat zowel koolhydraten als eiwitten bevat. Op die manier zal het lichaam nooit lang zonder energie zitten.

Voorbeeld dagschema

Ontbijt

- 2-3 sneden bruin/volkorenbrood met goede (ongezouten) boter
- Beleg hartig: kaas, vleeswaren, vis, ei of pindakaas/ notenpasta
- Glas: melk, karnemelk, chocomelk

Opmerking: Het ontbijt dient direct na het opstaan genomen te worden.

Tussendoor

- 1 portie fruit: appel, peer, 2 mandarijntjes, appelsien, ... (125 gram)

- 1 handje noten/pinda's ongezoeten (30 gram)
- Glas: water, thee, koffie

Middag

- 3-4 sneden bruin/ volkorenbrood met goede (ongezouten) boter
- Beleg hartig: kaas, vleeswaren, vis, ei of pindakaas/ notenpasta
- 1 potje: natuuryoghurt, fruityoghurt, plattekaas, ...
- Glas: water, thee, koffie

Tussendoor

- 1 portie fruit: appel, peer, 2 mandarijntjes, appelsien, ... (125 gram)
- 3-4 blokjes kaas, plakjes worst, beleg uit het vuistje
- 1 potje: natuuryoghurt, fruityoghurt, plattekaas, ...
- Glas: water, thee, koffie

Warme maaltijd

- Kom groentesoep met: vermicelli, balletjes, kaas, smeerkaas, room, vlees, vis, ...
- 100-150 gram vlees, vis, gevogelte, vleesvervanger
- 5 opscheplepels groenten
- 4-5 kleine aardappelen, opscheplepels rijst of pasta
- Dessert: pudding, rijstpap, roomijs, ...

Avondsnack

- Kom volkoren ontbijtgranen met 150 ml melk
- 3 sneden brood met kaas/charcuterie en een glas melk
- 150 g yoghurt met fruit en een banaan

Opmerking: Voor het slapen gaan dient er een avondsnack genomen te worden die rijk is aan koolhydraten en eiwitten.

Complicaties

Volgende complicaties kunnen mogelijk optreden.

Ascites

Door de levercirrose zal het bloed minder goed door de lever stromen. Een verhoogde bloeddruk in o.a. de poortader kan hier het gevolg van zijn. Door de toegenomen druk kan er vocht vanuit het bloedvat in de buikholte terecht komen, dit wordt ascites genoemd. Uw arts zal waarschijnlijk plasmedicatie voorschrijven afhankelijk van de ernst van de ascites. Naast deze medicatie zal het volgen van een zoutbeperkt dieet noodzakelijk zijn. Men mag nog maximum 5 gram zout per dag eten, wat overeen komt met 2000 milligram natrium. De zoutbeperking zorgt ervoor dat er minder vocht wordt vastgehouden.

Advies

- Vermijd kant- en- klare maaltijden
- Beperk het gebruik van: gerookte vleeswaren, gezouten noten, kruidenmengsels en bouillonblokjes
- Voeg geen extra zout toe aan de maaltijden

Hepatische encefalopathie

Bij de afbraak van eiwitten komt ammoniak vrij. Deze ammoniak wordt normaal in de lever omgezet in ureum, wat met de urine uit het lichaam verwijderd wordt. Wanneer de lever niet meer goed werkt zal ammoniak minder afgebroken worden, waardoor er een teveel aan ammoniak in het bloed terecht komt. Via deze weg kan ammoniak in de hersenen terecht komen en de hersenfunctie aantasten. Dit wordt hepatische encefalopathie genoemd en uit zich o.a. in verwardheid en sufheid.

Advies

Voor patiënten met hepatische encefalopathie dienen bijna dezelfde voedingsrichtlijnen gevolgd te worden als voor patiënten met levercirrose zonder hepatische encefalopathie. Wel zouden deze patiënten dagelijks 30-40 gram oplosbare vezels (groenten, fruit, granen, noten, peulvruchten) moeten innemen. Deze verlagen het ammoniakgehalte in het bloed.

Wie contacteren bij vragen/problemen?

Specifieke voedingsvragen en/of problemen bespreken wij graag met u persoonlijk.

U kan ons bereiken op het nummer 014 40 60 31, elke weekday tussen 08.30 uur en 17 uur.

Persoonlijke notities/ vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met de arts, diëtiste of verpleegkundige.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout