

VOEDINGSADVIES BIJ LEVERCIRROSE

Inleiding

Bij levercirrose gaat de lever steeds minder goed werken. Het leverweefsel is zo ernstig beschadigd dat het niet meer kan herstellen. Dit komt doordat de levercellen eerst ontsteken en daarna afsterven. Er ontstaat zoveel littekenweefsel dat de functie van de lever achteruit gaat.

Voeding speelt een belangrijke rol bij het behoud van een zo goed mogelijke werking van de lever. In deze folder krijgt u informatie over het belang van voeding bij levercirrose en wat u bij specifieke problemen met de voeding kan doen.

De lever

De lever is een belangrijk orgaan in het lichaam met veel verschillende functies. Alles wat wij eten, wordt in het maagdarmkanaal verteerd tot voedingsstoffen en 'restafval'. De voedingsstoffen worden via de dunne darm opgenomen en gaan via het bloed naar de lever toe. De lever zorgt ervoor dat deze stoffen verwerkt worden en dat de samenstelling van ons bloed niet te veel varieert.

De functies van de lever zijn:

- 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 verwerkt en maakt eiwitten
 - de opbouw, opslag en afbraak van energierijke stoffen, zoals koolhydraten (zetmeel)
- opslag van vitamines en mineralen;
- het verwijderen van bacteriën en giftige stoffen, zoals geneesmiddelen en alcohol, uit het bloed;
- de aanmaak van gal, die nodig is voor de vertering van vet in onze voeding.

Levercirrose

De oorzaak van levercirrose is per persoon verschillend. Het kan ontstaan door een chronische infectie (hepatitis), vergiftiging door langdurig alcohol- of medicijngebruik, leververvetting bij ernstig overgewicht of een (erfelijke) ziekte.

Door levercirrose kunnen ook (voeding gerelateerde) klachten ontstaan. Voorbeelden hiervan zijn:

misselijkheid;
smaakverandering;
afname van de eetlust;
buikpijn;
braken;
concentratieverlies;
geelzucht;
jeuk.

Gewichtsverlies komt vaak voor bij patiënten met levercirrose. Door afname van spierweefsel en spierkracht worden vaak klachten gezien als vermoeidheid en zwakte.

Voedingsadviezen kunnen bijdragen aan een betere verwerking van de voedingsstoffen, verbetering van uw conditie en het behandelen, verminderen of niet verergeren van complicaties.

Goede voedingstoestand

Voeding gerelateerde klachten kunnen ervoor zorgen dat u minder goed eet. Dit kan leiden tot gewichtsverlies en uiteindelijk tot ondervoeding. Ook wanneer u overgewicht heeft. Een verslechtering van uw voedingstoestand kan ertoe leiden dat de lever nog minder gaat werken en de klachten kunnen toenemen.

Bij levercirrose heeft het lichaam meer energie en eiwit nodig. Als u minder eet dan u nodig heeft, haalt uw lichaam ergens anders energie vandaan. Deze energie is afkomstig uit vet en spieren. De spieren worden net als vet afgebroken, om zo het lichaam alsnog van energie te kunnen voorzien. Dit heeft als gevolg dat uw conditie en weerstand achteruit gaan. Om dit te voorkomen is het belangrijk om voldoende energie en eiwitten met de voeding

binnen te krijgen. Voldoende eiwitname zorgt ervoor dat uw lichaam de spieren weer kan opbouwen.

Het is van belang uw voedingstoestand te verbeteren of te handhaven. Dat kan bijvoorbeeld door:

- meer te eten dan u tot nu toe gewend bent;
- uw voedsel te verrijken met extra energie en eiwit;
- eventueel uw voeding aan te vullen met drinkvoeding;
- indien deze maatregelen onvoldoende werken, dan kan sondevoeding overwogen worden.

Energie

Voeding is brandstof voor het lichaam. Het levert energie voor al onze activiteiten: van ademen tot sporten. De hoeveelheid energie die voeding levert, wordt uitgedrukt in calorieën. Bevat uw voeding te weinig calorieën, dan kan het lichaam spiereiwitten gaan afbreken om zoveel mogelijk aan de energiebehoefte te voldoen. In de voeding komen drie voedingsstoffen voor die energie kunnen leveren. Dit zijn koolhydraten (suikers en zetmeel), vetten en eiwitten.

Extra energie kunt u als volgt toevoegen:

- kies voor producten waar veel calorieën inzitten, zoals volvette kaas, volle melkproducten, vettere vleeswaren en ruim margarine en/of roomboter. Bij het kiezen van deze voedingsmiddelen krijgt u automatisch meer calorieën binnen dan wanneer u de magere en halfvolle voedingsmiddelen kiest;
- voeg een scheutje opgeklopte of ongeklopte slag-, kook- of koffieroom of een klontje margarine toe aan bijvoorbeeld: ragout, aardappelpuree, pastasaus, pap, vla of een maaltijdsoep;
- crème fraîche heeft een frisse smaak en kan geklopt worden als slagroom. Bijvoorbeeld bij een fruit(salade), vruchtenmoes of ijs. Het kan ook worden toegevoegd aan saus, puree of soep;
- drink niet te veel voor of tijdens het eten: uw maag zit dan al vol, waardoor u minder eetlust heeft.

Eiwit

Eiwit is een bestanddeel dat onder andere nodig is voor opbouw en onderhoud van de spieren, het bloed en het herstel bij wonden. Eiwitten kunnen alleen als bouwstof gebruikt worden voor de lichaamscellen als er ook voldoende energie binnenkomt.

Eiwitten komen voornamelijk voor in dierlijke producten zoals:

- vlees, vis en kip
- ei
- kaas
- melkproducten (zoals (chocolade)melk, yoghurt, kwark, karnemelk, vla)

Daarnaast zijn sommige plantaardige producten ook eiwitrijk zoals:

- noten en pinda's
- vleesvervangers
- peulvruchten (zoals bruine bonen, linzen, erwten)
- sojaproducten (zoals sojamelk of sojayoghurt).

Extra eiwit kunt u als volgt toevoegen:

- neem bij uw brood altijd een beker melk of een andere melkdrink, zoals karnemelk, chocolademelk of drinkyoghurt;
- neem bij de warme maaltijd een grote portie vlees, vis, kip of vleesvervanger;
- neem regelmatig een ei (zonder zout). Zoals een gekookt eitje, gebakken ei of een omelet;
- drink koffie met een flinke scheut volle melk;
- beleg uw brood ruim met eiwitrijk beleg zoals kaas, vlees, vis of pindakaas;
- neem een melkproduct tussendoor eventueel met cruesli / muesli of een stukje fruit;
- neem tussendoor een handje noten (ongezouten).

Specifieke voedingsadviezen bij levercirrose

Het lichaam heeft dag en nacht brandstof en voedingsstoffen nodig om te kunnen functioneren. Een gezonde lever heeft genoeg suikers op voorraad om deze te kunnen gebruiken wanneer dat nodig is. Ook als u voor een lange tijd niet eet zoals in de nacht.

Bij levercirrose kan de lever minder suikers opslaan. Hierdoor kan er 's nachts een tekort ontstaan. Het lichaam gaat bij tekorten eiwitten gebruiken als brandstof, in plaats van als bouwstof voor de spieren. Hierdoor kan uiteindelijk de hoeveelheid spieren afnemen, waardoor de voedingstoestand verslechtert.

Mensen met levercirrose kunnen al een voedingstekort krijgen na 8 tot 10 uur niets eten. Bij gezonde mensen is dit pas na 36 uur! Regelmatig en verspreid over de dag eten, helpt ook om te voorkomen dat uw bloedsuiker te hoog of te laag wordt.

We adviseren u het volgende:

- blij zo kort mogelijk nuchter, eet regelmatig en gebruik minimaal 3 tussendoortjes;
- neem een goed ontbijt met koolhydraten (suikers en zetmeel) en eiwitten zo snel mogelijk na het opstaan;
- neem voor het slapen gaan een 'bedtime snack'. Dit houdt in dat u voor het slapen of in de nacht nog iets eet waar koolhydraten en eiwitten inzitten. Voorbeelden zijn:
 - een schaaltje kwark, (vruchten)yoghurt of vla met een stuk fruit (bijvoorbeeld banaan, druiven, meloen).
 - een schaaltje kwark of yoghurt met 6 eetlepels muesli of cruesli, dadels of ander gedroogd fruit;
 - 2 sneden brood met hartig beleg en een beker (chocolade)melk;
 - 4 stuks knäckebröd met kaas en een glas vruchtensap;
 - Of als u dit voorgeschreven heeft gekregen: een flesje drinkvoeding.

Complicaties levercirrose

Als de levercirrose langer bestaat of in een vergevorderd stadium is, kunnen er complicaties optreden. Veelvoorkomende complicaties zijn:

- ophoping van vocht in de buikholte;
- slokdarmspataderen;
- vocht in de enkels;
- traagheid door ophoping van afvalstoffen in het bloed en hersenen.

Aangepaste voeding kan voorkomen dat uw klachten en de complicaties erger worden. De meest voorkomende diëten bij een vergevorderd stadium van levercirrose met complicaties zijn een natriumbeperkt dieet (zoutbeperkt) en een vochtbeperkt 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.

Zoutbeperking

Naast vocht vasthouden werken bij veel patiënten ook de nieren minder, waardoor zout en vocht minder goed worden uitgeplast. Hierdoor kunnen voctophopingen ontstaan. Bij levercirrose moet om deze reden vaak de hoeveelheid zout in de voeding beperkt worden. Zout houdt namelijk vocht vast. Daarnaast wordt in de meeste gevallen gestart met medicatie. Als de medicijnen niet voldoende werken, is het nodig om naast de zoutbeperking ook een vochtbeperking aan te houden.

Keukenzout is het bekendste zout in de voeding. De scheikundige naam is natriumchloride (NaCl). Keukenzout bestaat uit een deel natrium en een deel chloride. Wanneer het gaat over de effecten van zout gaat het vrijwel altijd over de effecten van het natrium. 1 gram (1000 mg) zout levert 400 mg natrium. Natrium is nodig voor de vochtbalans van uw lichaam en vervult een belangrijke rol bij het regelen van uw bloeddruk. Natrium zit van nature in vrijwel alle voedingsmiddelen.

Gemiddeld gebruikt een persoon ongeveer 9 gram zout per dag. Bij ophoping van vocht in de buikholte wordt geadviseerd om maximaal 5 gram zout per dag te gebruiken.

Een zoutbeperking betekent in de praktijk:

- bereid de warme maaltijd zonder toegevoegd zout, zonder samengestelde kruiden met zout en zonder smaakmakers die zout bevatten (zoals maggi, bouillonblokjes, etc.);
- maak geen gebruik van kant-en-klaar producten waaraan zout is toegevoegd;
- gebruik normaal brood met ongezouten (dieet)margarine of (dieet)halvarine;
- neem maximaal 4 plakken kaas en/of vleeswaren per dag;
- toegestaan hartig beleg: gewone kaassoorten, smeerkaas, Monchou, Hüttenkäse, fricandeau, kalkoenfilet, kipfilet, licht gezouten rookvlees, rosbief, gekookte ham, leverpastei, casselerrib en ei;
- af te raden hartig beleg: sterk gezouten vleeswaren zoals rookvlees, bacon, cervelaatworst, salami, rauwe ham en ontbijtspek;
- eet geen zoutrijke snacks (zoals chips, harde worst, saucijzenbroodjes, etc.)

Veel mensen hebben in het begin moeite met het eten van minder zout. Vaak went het eten van zoutbeperkte maaltijden na twee tot drie weken. Dit komt doordat de smaakpapillen zich elke zeven tot tien dagen vernieuwen. Smaak is een kwestie van gewenning.

Vochtbeperking

Soms adviseert de arts de hoeveelheid vochtinname (tijdelijk) te beperken tot 1 á 1,5 liter per 24 uur. Dit wordt geadviseerd wanneer de medicatie samen met het zoutbeperkte dieet niet leiden tot een afname van de hoeveelheid vocht in de buikholte. Daarnaast komt het voor dat de hoeveelheid natrium (zout) in het bloed te laag is. Om dit te laten stijgen, is het nodig om de hoeveelheid drinkvocht in de voeding tijdelijk sterk te beperken.

Hoe minder u mag drinken, hoe groter het risico op een tekort aan energie en eiwit uit de voeding en hoe hoger het risico op ondervoeding. Beperk daarom het gebruik van caloriearme dranken als water, thee, koffie en limonade. Gebruik met name melkproducten en als afwisseling vruchtensappen.

Tips bij een vochtbeperking:

- 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;
- kauwgom, zuurtjes of eventueel een ijsblokje kan ervoor zorgen dat het dorstgevoel iets minder wordt;
- kauw het voedsel goed, hierdoor wordt er meer speeksel aangemaakt en wordt het voedsel minder droog;
- partjes ingevroren fruit werken dorstlessend;
- neem de medicatie in op een lepel appelmoes, vla of yoghurt (als dit toegestaan is). Dit is veel minder vocht dan een glas water.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u op werkdagen contact opnemen met de medewerkers van de afdeling Diëtetiek.

- Franciscus Gasthuis, Rotterdam

Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 – 461 6547
(telefonisch spreekuur: 09.00 – 10.00 uur en 13.30 – 14.00 uur) of
dietetiekgasthuis@franciscus.nl

- Franciscus Vlietland, Schiedam

Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 - 893 1710
(telefonisch spreekuur: 9.00 – 10.00 uur en 13.00 – 13.30 uur) of
dietetiek.vlz@franciscus.nl

U heeft gesproken met: _____