

Levercirrose met vochtbeperking

Deze folder geeft u informatie over levercirrose met vochtbeperking. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

De lever is een belangrijk orgaan die in het lichaam veel functies heeft. Wanneer er sprake is van levercirrose is het leverweefsel onherstelbaar beschadigd. Levercellen gaan eerst ontsteken en sterven daarna af. De afgestorven levercellen worden vervolgens vervangen door littekenweefsel. De lever raakt steeds meer beschadigd en gaat steeds minder goed werken.

Oorzaken

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.

Klachten

Levercirrose ontstaat langzaam. In het begin zijn er vaak niet of nauwelijks klachten of symptomen. Deze ontstaan pas als de lever meer beschadigd raakt. Klachten en symptomen die kunnen optreden bij levercirrose zijn: vermoeidheid, verlies van spiermassa, buikpijn, verminderde eetlust, smaakverandering, snel een vol gevoel, misselijkheid, braken, gewichtsverlies, jeuk en geelzucht (icterus). Als de levercirrose langer bestaat, kunnen er complicaties optreden, zoals ophoping van vocht in de buikholte (ascites) en vocht in de enkels of stoornis van het bewustzijn door ophoping van afvalstoffen in het bloed (encefalopathie).

Voeding

De voedingsadviezen bij levercirrose zijn erop gericht om uw conditie zo goed mogelijk in stand te houden en complicaties of het risico daarop te verminderen. Zorg ervoor dat u gevarieerd eet, zodat het lichaam alle voedingsstoffen binnen krijgt die het nodig heeft.

Energie

Mensen met levercirrose hebben een groter risico om ondervoed te raken. Dit komt aan de ene kant door de hogere energie- en eiwitbehoefte en aan de andere kant door een verminderde voedingsinname als gevolg van een verminderde eetlust, misselijkheid of een vol gevoel. Hierdoor kunt u in korte tijd veel afvallen wat kan leiden tot ondervoeding. Ondervoeding heeft een negatief effect op het ziekteverloop. Het is dus belangrijk om ondervoeding te voorkomen en/of te bestrijden.

Eiwitten

Eiwitten zijn de bouwstoffen van ons lichaam en worden onder andere gebruikt voor de opbouw en het behoud van spieren. Eiwitten komen met name voor in vlees, vis, gevogelte, vleeswaren, eieren, melk- en melkproducten, kaas, noten, soja-producten, vleesvervangers en peulvruchten zoals witte en bruine bonen, kapucijners en linzen. Brood, beschuit, aardappelen, rijst, deegwaren, groente en fruit bevatten in mindere mate eiwitten.

Tips voor extra energie- en eiwitinname:

- Kies vaker hartig beleg zoals kaas, vis, ei, vlees of pindakaas, voor op brood en beleg uw brood hiermee royaal.
- Gebruik bij de hoofdmaaltijden een melkproduct zoals een glas melk of chocolademelk, schaalte yoghurt, vla of kwark.

Levercirrose met vochtbeperking

- Kies voor volvette producten zoals volle melk, volle yoghurt, volvette kaas.
- Eet regelmatig: gebruik 6-7 kleine maaltijden per dag. Maak hierbij gebruik van een eiwitrijke tussendoortjes zoals blokjes kaas, plakjes vleeswaren, cracker met hartig beleg, (ongezouten) nootjes of pinda's, melkproducten zoals skyr, kwark en vla.

Soms is het gebruik van dieetpreparaten zoals drinkvoeding noodzakelijk. De diëtist zal dit met u bespreken.

Koolhydraten

Om te functioneren heeft het lichaam koolhydraten nodig. Koolhydraten komen in de voeding voor in de vorm van zetmeel (o.a. brood, aardappelen, rijst en pasta), melksuiker (o.a. melk, yoghurt, vla en kwark), vruchtensuiker (fruit en vruchtensappen) en suiker (gebak, snoep, frisdrank, koekjes en suiker uit de suikerpot). De lever is een opslagplek voor koolhydraten. Bij levercirrose is de opslag van koolhydraten in de lever verminderd. Het lichaam heeft energie nodig en gaat daarom op zoek naar een alternatieve energiebron. Spierweefsel wordt dan afgebroken en gebruikt als energiebron. Dit leidt tot een ongewenste afname van spieren en gaat ten koste van uw welbevinden. Uit onderzoek is gebleken dat mensen met levercirrose al een tekort aan koolhydraten kunnen krijgen als ze 6 tot 10 uur lang niets eten. Een nacht vasten heeft hetzelfde effect als twee tot drie dagen vasten bij gezonde personen.

Het is daarom belangrijk om:

- Direct na het opstaan uw ontbijt te nuttigen.
- De periode van 'vasten' in de nacht zo kort mogelijk te houden. Daarom wordt aanbevolen vlak voor het slapen een kleine maaltijd te gebruiken. Dit wordt de 'bedtime snack' genoemd. De 'bedtime snack' is een maaltijd die genoeg koolhydraten en eiwitten levert om de nacht mee door te komen.

Voorbeelden 'bedtime snack':

- Snee (krenten)brood met (royaal) zoet beleg en melkproduct (bijvoorbeeld glas (chocolade)melk/drinkyoghurt).
- Snee (krenten)brood met (royaal) hartig beleg en glas vruchtensap.
- Schaaltje volle yoghurt of vla met muesli/cruelsli/cornflakes en/of fruit.
- Plak ontbijtkoek met royaal boter en melkproduct (bijvoorbeeld glas (chocolade)melk/drinkyoghurt).
- Vier tot vijf toastjes met paté, brie of kruidenboter en glas vruchtensap.

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.

Alcohol

Alcohol kan de oorzaak zijn van leverproblemen en het zorgt voor verdere verslechtering van de leverfunctie. Gebruik daarom géén alcohol aangezien de lever dit niet meer af kan breken.

Natriumbeperving bij vochtophoping in de buik (ascites)

Natrium is een onderdeel van keukenzout. Natrium is nodig voor het goed functioneren van het lichaam (de zogenaamde water- en zouthuishouding). Natrium houdt vocht vast en als er een stoornis is in het lichaam, dan kan het lichaam het overtollig vocht niet kwijtraken. Het is dan nodig de toevoer van natrium via de voeding te verminderen. Bij ascites wordt geadviseerd een natriumbeperving aan te houden van maximaal 2000 mg natrium = 5 gram zout per dag.

Adviezen:

- Voeg geen zout toe aan de warme maaltijd. U kunt eventueel gebruik maken van kruiden zonder zout en specerijen om de maaltijd op smaak te brengen.
- Beperk producten die van zichzelf erg zout zijn.

Natriumrijke producten

Onderstaande producten bevatten veel zout en u kunt ze beter niet of zo weinig mogelijk gebruiken.

- Kruidenmengsels zoals vlees- en gehaktkruiden, viskruiden e.d.
- Smaakmakers zoals maggi, soeparoma, aromaat, bouillonblokjes of- poeders, ketjap, sambal, mosterd, mayonaise, ketchup en tomatenpuree.
- Mixen voor sauzen, jus en soepen.
- Kant-en-klare maaltijden, sauzen en soepen.
- Kant- en klare vlees- en visproducten zoals rookworst, hamburgers, saucijzen, gepaneerd vlees, zoute haring en gerookte vis.
- Vleeswaren zoals rauwe ham, rollade, rookvlees, bacon, ontbijtspek en alle soorten worst.
- Snacks zoals kroket, frikandel, loempia, nasibal, pizzabroodjes en andere hartige broodjes.
- Zoute tussendoortjes zoals gezouten noten, chips, kaaszoutjes.
- Groenten uit blik of glas.

Natriumarme producten

Verse en onbewerkte voedingsmiddelen bevatten maar weinig zout. 'Onbewerkt' wil zeggen: niet gemarineerd en zonder dressing.

Specerijen en tuinkruiden

Kruiden en specerijen geven kleur, geur en smaak aan het eten. Omdat u maar weinig zout mag gebruiken kan dit een prettig hulpmiddel zijn, aangezien kruiden en specerijen van nature weinig zout bevatten. Voorbeelden van specerijen zijn peper, nootmuskaat, kruidnagel, kerrie, gemberpoeder, kaneel, cayennepeper, laurier en paprikapoeder.

Tuinkruiden zijn in diverse vormen verkrijgbaar: vers, gedroogd of ingevroren. Voorbeelden van tuinkruiden: selderij, peterselie, bieslook, tijm, basilicum, koriander, bonenkruid, dille, dragon, rozemarijn en salie. Kant- en klare kruidenmixen bestaan vaak voor de helft uit zout en zijn daarom niet geschikt. Er zijn ook kruidenmengsels zonder zout te koop. Deze kunt u herkennen aan de term 'natriumarm' of 'zonder toegevoegd zout'. Bijvoorbeeld de natriumarme kruidenmengsels van Verstegen en Jonnie Boer.

Andere soorten zout?

Zeezout bevat net zoveel zout als gewoon keukenzout. Dit geldt ook voor de meeste andere zouten zoals selderijzout, knoflookzout, uienzout etc.

Vochtbeperking bij vochtophoging in de buikholte (ascites)

Vanwege ascites mag u niet onbeperkt vocht gebruiken. De arts heeft met u besproken hoeveel u vocht u mag gebruiken per dag. Hieronder vindt u een aantal tips.

Wat telt als vocht?

Bijna alle voedingsmiddelen bevatten vocht. De volgende voedingsmiddelen worden als vocht meegeteld:

- Alle dranken zoals water, thee, koffie, melk, frisdrank, vruchtensap en alcoholische dranken.
- Alle vloeibare producten die met een lepel gegeten kunnen worden, waaronder soep, pap, vla, yoghurt, appelmoes en ijs.
- Een keer per dag fruit (125 gram, gemiddeld stuk zoals bijvoorbeeld een appel) is toegestaan, voor elk extra stuk

fruit dient 100 ml vocht gerekend te worden.

- Vocht in de warme maaltijd en in 'vaste' voedingsmiddelen worden niet meegeteld zoals: jam, jus, saus, vocht in groente, vlees, aardappelen, pasta en rijst.

Praktische tips

- Houdt u aan uw natriumbepanking. Zout trekt vocht aan én geeft meer dorst.
- Het kan helpen om vooraf een verdeling van de hoeveelheid vocht over de dag te maken, om te voorkomen dat u aan het einde van de dag niets meer kunt drinken.
- Het kan helpen om uw vochtgebruik na te meten, zo houdt u er meer zicht op. Zet, aan het begin van de dag, een litermaat klaar op het aanrecht. Telkens als u iets gedronken heeft, vult u hetzelfde kopje of glaasje met water en schenkt dit in de litermaat. Aan het einde van de dag kunt u zien wat uw vochtgebruik is geweest.
- Meet de inhoud van uw kopjes, glazen en schaalpjes. Hierdoor weet u hoeveel vocht u per keer binnenkrijgt.
- Gebruik kleine kopjes en glazen. Op deze manier kunt u vaker wat drinken.
- U doet langer met uw drinken wanneer u kleine slokjes neemt of een rietje gebruikt.
- Spoel (slik niet door!) de mond regelmatig met koud water.
- Gebruik dranken en vloeibare gerechten of warm of heel koud.
- Neem uw medicatie in overleg met de arts in met een lepel vla, yoghurt of appelmoes. Dit bevat veel minder vocht dan een glas water.
- Verdeel fruit in partjes/stukjes en bewaar die in de koelkast. Neem een stukje als u dorst krijgt.
- Probeer tijdens de maaltijden niet teveel te drinken. Het gebruik van smeerbaar beleg op brood zoals jam, paté of smeerkaas maakt de broodmaaltijd smeuiger waardoor u minder behoefte heeft om iets te drinken.
- Het zuigen op een ijsklontje helpt het dorstgevoel te verminderen.
- Door kauwgum te kauwen stimuleert u de speekselklieren en wordt uw mond minder snel droog. Ook het zuigen op een zuurtje of pepermuntje helpt bij een droge mond.
- Door goed te kauwen, stimuleert u de speekselaanmaak en is het eten minder droog.
- Zoete dranken lessen minder goed de dorst dan (koud) water, thee, zure melkproducten en zure vruchtensappen.

Vragen?

Heeft u naar aanleiding van dit informatiemateriaal nog vragen, dan kunt u contact opnemen met afdeling Diëtetiek via 088 125 44 25.