

Voedingsadviezen bij levercirrose

Deze folder is bedoeld als aanvulling op uw gesprek met de diëtist over voeding bij levercirrose. De lever is een belangrijk orgaan, betrokken bij vele lichaamsprocessen.

Levercirrose

Men spreekt van levercirrose wanneer leverweefsel zo erg beschadigd is dat het niet meer kan herstellen. Levercirrose is het gevolg van een chronische infectie, een vergiftiging of een ziekte. Het beschadigde leverweefsel wordt vervangen door littekenweefsel. Hierdoor gaat er gezond leverweefsel verloren en werkt de lever minder goed.

Het duurt vaak jaren voordat u klachten krijgt. Levercirrose geeft klachten zoals vermoeidheid, krachtverlies, minder eetlust en concentratieverlies. Ook kunt u last hebben van gewichtsverlies, misselijkheid, braken, buikpijn, jeuk en geelzucht.

Als u al een tijd levercirrose heeft kunnen er complicaties ontstaan. Daarbij kunnen voedingsadviezen ervoor zorgen dat de complicaties niet nog erger worden. Complicaties zijn onder andere verlies van spieren, zwakte, slokdarmspataderen, ophoping van vocht in de buikholte (ascites) en in de enkels, of ophoping van afvalstoffen in het bloed (encefalopathie).

Goede voeding

Zorg ervoor dat de voeding voldoende voedingsstoffen bevat zoals eiwit, vet, koolhydraten, vitamines en mineralen. Daarnaast is het ook belangrijk om uw conditie goed op peil te houden. Het lichaam heeft dag en nacht voedingsstoffen nodig om te functioneren. Een gezonde lever heeft altijd genoeg op voorraad. Maar bij levercirrose kan de lever minder voedingsstoffen opslaan, zodat er 's nachts een tekort kan ontstaan.

Het lichaam heeft 's nachts ook energie nodig, terwijl er geen voorraad is. In zo'n situatie wordt spiermassa als energiebron gebruikt. Daardoor vermindert de spiermassa en de spierkracht. Conditie en weerstand gaan achteruit en de voedingstoestand vermindert. Uit onderzoek is gebleken dat mensen met levercirrose al een voedingstekort kunnen krijgen als ze 8 tot 10 uur lang niets gegeten hebben. (Bij gezonde volwassenen is dit pas na 36 uur)

Daarom is het belangrijk om te zorgen voor een regelmatig eetpatroon:

- Neem een goed ontbijt zo snel mogelijk na het opstaan
- Gebruik 3 hoofdmaaltijden per dag, en eventueel tussendoortjes
- Neem voor het slapen gaan een "bedtime snack"

De **bedtime snack** is een kleine maaltijd die genoeg koolhydraten (suikers en zetmeel) en eiwit levert voor de nacht.

Neem bijvoorbeeld een boterham of crackers met hartig beleg en een glas melk, een schaalkje vruchtenkwark, yoghurt met muesli of dadels/gedroogd fruit, een (sport-)eiwitshake of een schaalkje vla met een banaan.

Als u diabetes heeft, heeft u ook een bedtime snack nodig. Overleg met uw diëtist of diabetesverpleegkundige.

Spiermassa en spierkracht

Voor behoud van spiermassa en spierkracht is het belangrijk om elke dag te bewegen én voldoende eiwitten met de voeding binnen te krijgen.

Eiwitten zijn belangrijke stoffen voor de opbouw, het onderhoud en het herstel van onder andere de spieren. Eiwitten komen vooral voor in melkproducten, kip, vis, vlees, sojaproducten, noten en pinda's en ook in peulvruchten zoals bruine bonen. Hieronder staan enkele tips om voldoende eiwitten binnen te krijgen:

- Neem een zuivelproduct bij elke maaltijd
- Neem dubbel beleg op de boterham, zoals kaas, vis, ei, vlees of pindakaas
- Doe noten of pinda's door de rijst of pasta
- Neem eiwitrijke tussendoortjes, zoals een milkshake, kwark of een handje nootjes
- Eet een ruime portie vis, kip/kalkoen, vegetarische vleesvervangers, ei of peulvruchten
Neem maximaal 500 gram rood vlees, zoals rund-, varkensvlees en wild per week

Beweging

Dagelijks voldoende bewegen is belangrijk om kracht en conditie te behouden. Beweging zorgt ervoor dat de eiwitten in de spieren worden opgebouwd. Wandelen, fietsen, zwemmen en tuinwerk zijn uitstekende manieren die ook voor ontspanning zorgen.

Tips voor krachttraining: oefen uw armen met halve literflesjes water als gewichtjes en oefen uw benen door een paar keer achter elkaar vanaf een stoel op te staan.

Overleg met uw fysiotherapeut indien u moeite heeft om voldoende te bewegen.

Vitamines en mineralen

Bij levercirrose bestaat een grotere kans op tekorten aan vitamines en mineralen. Overleg met uw arts of diëtist over het gebruik van een multivitaminen/mineralen preparaat (100% ADH).

Veel mensen met levercirrose hebben een tekort aan vitamine D. Dan zijn vitamine D tabletjes of een drankje nodig.

Alcohol

Gebruik geen alcohol aangezien de lever dit niet meer onschadelijk kan maken.

Koffie

Het gebruik van 2 mokken koffie per dag wordt aanbevolen, dit kan verslechtering van de lever vertragen.

Preventie hepatitis E

Mensen met een chronische leveraandoening (zoals levercirrose) zijn gevoeliger voor hepatitis E. Het hepatitis-E virus kan voorkomen in het vlees van varkens of wild zwijn en edelhert. Daarom is het belangrijk het vlees altijd goed te doorbakken. Kies geen worsten of vleeswaren met daarin rauw of onvoldoende verhit varkensvlees. Voorbeelden hiervan zijn: leverworst, paté, bloedworst, boerenmetworst, salami, chorizo en fuet.

Risico op ondervoeding

Levercirrose geeft een verhoogd risico op tekorten aan energie, eiwitten en andere voedingsstoffen. Door de ziekte is meer energie en eiwit nodig. De bijkomende klachten (zoals vermoeidheid, verminderde eetlust, misselijkheid en vocht in de buik) zorgen er juist voor dat u minder eet. Hierdoor neemt de spiermassa en spierkracht af.

Het komt vaak voor dat het lichaam vocht vasthoudt. Hierdoor weegt u meer, maar kunt u wel minder spiermassa hebben. Daarom is het lichaamsgewicht geen goede maat om ondervoeding vast te stellen.

De volgende adviezen kunnen helpen om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen bij een verminderde eetlust en een vol gevoel.

- Neem naast de drie maaltijden ook tussendoortjes zoals kwark, ongezouten noten, kaas, koek, snoep, gebak, chocolade, candybar, of een ijsje.
- Gebruik zo min mogelijk bouillon, water, thee en koffie en vervang deze door dranken met meer voedingswaarde zoals volle melk, chocolademelk, milkshake of yoghurtdrink.

Drinkvoeding

Als ondersteuning van uw dieet kan drinkvoeding nodig zijn. Uw diëtist kan u hierover adviseren.

Voeding bij complicaties van levercirrose

Zoutbeperking bij ascites (vocht in de buikholte)

Als de levercirrose ver gevorderd is, stroomt het bloed steeds moeilijker door de lever. Hierdoor ontstaat er stuwings in o.a. de poortader: die het bloed naar de lever voert. Deze toenemende druk in de poortader wordt portale hypertensie genoemd.

Door de hoge bloeddruk in de lever komt er vocht vanuit de bloedvaten in de buikholte. Er ontstaat ascites. De arts schrijft vochtafdrijvende medicatie (plastabletten) voor in combinatie met een zoutbeperkt dieet. Zout houdt vocht vast in het lichaam. Ook werken de medicijnen beter als u een zoutbeperkt dieet volgt.

Gemiddeld gebruikt de Nederlander zo'n 9 gram zout per dag. Bij ascites is het dieetadvies om maximaal 5 gram zout per dag te gebruiken.

Het meeste zout komt in de voeding door toevoeging bij de bereiding thuis en in de voedingsmiddelenindustrie. Daarom geldt bij een zoutbeperking het volgende:

- Voeg geen zout toe aan maaltijden;
- Eet geen kant-en-klarmaaltijden, hartige snacks zoals kroketten, zoutjes, chips, soep uit pakjes of uit blik, gemarineerde, gepaneerde of gekruide vleessoorten en groente uit pot of blik.
- Gebruik zo min mogelijk kant en klare smaakmakers zoals ketjap, mosterd en dergelijke.

Vochtbeperking

Soms adviseert de arts ook een tijdelijke vochtbeperking, naast de zoutbeperking. Bij een vochtbeperking is dat meestal 1 tot 1,5 liter vocht per dag.

Slokdarm spataderen

Door de verhoogde druk in de poortader kunnen ook spataderen in de slokdarm ontstaan. Hierdoor is de slokdarm kwetsbaarder en is het belangrijk om het eten goed te kauwen, en harde of scherpe voedingsmiddelen, zoals botjes en graten te vermijden.

Encefalopathie (ophoping van afvalstoffen in het bloed)

Als de levercirrose ver gevorderd is kan uw lever moeilijker afvalstoffen onschadelijk maken. Hierdoor kan het ammoniak in uw bloed stijgen. De ammoniak komt via de bloedbaan ook in uw hersenen waardoor u traag of verward kunt raken.

Uw arts zal u dan "lactulose" voorschrijven. Op die manier kunnen de afvalstoffen door middel van diarree/dunne ontlasting uw lichaam verlaten.

Een heel enkele keer werkt medicatie niet voldoende, uw diëtist kan dan aanvullende adviezen geven.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of problemen dan kunt u deze bespreken met uw behandelend diëtist.

Datum:

Diëtist:

Telefoonnummer:

© Netwerk Diëtisten MDL (maag-, darm- en leverziekten) 2018

De inhoud van deze brochure is samengesteld door de werkgroep Lever van het Netwerk Diëtisten MDL.



Wanneer u meer informatie wenst over levercirrose:

De Maag Lever Darm Stichting zet zich in voor de bestrijding van ziekten van het hele spijsverteringskanaal en geeft onder andere voorlichting en steun aan patiënten. Kijk voor meer informatie op www.mlds.nl

Nederlandse Leverpatiëntenvereniging(NLV): De NLV wil 'Stem en Steun' zijn voor ieder die met een leveraandoening te maken krijgt. Ze informeren, ondersteunen en behartigen de belangen van leverpatiënten. Kijk voor meer informatie op www.leverpatientenvereniging.nl

Voor meer informatie over voeding in het algemeen, verwijzen wij u naar het Voedingscentrum. www.voedingscentrum.nl

Bronvermelding:

Informatorium Voeding en Diëtetiek; Hoofdstuk “Voeding bij lever- en galaandoeningen” , A.S. Donker, december 2017

Mandair et al. 2014; Janssen et al. 2009; Sinclair et al. 2016; Johnson et al. 2013; Tandon et al. 2016; Topcu et al. 2016; Plauth et al. 2006; Krol et al. 2014; Santos en Romeiro 2016 Abdelsayed 2015; Chadalavada et al. 2010; Ge et al. 2016; Tsien et al. 2012; Saab et al. 2014 IKNL 2013; Gluud et al. 2015

Voedingsadvies voor risicogroepen ter voorkoming van een infectie met het hepatitis E virus - RIVM, de NVWA en het Voedingscentrum, 2017