

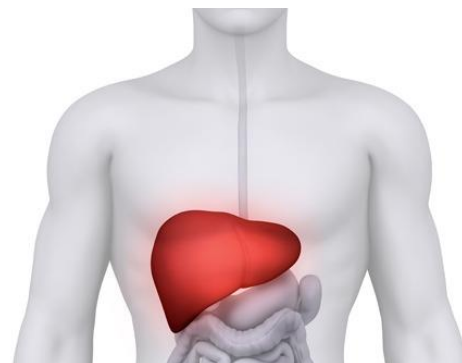
Koperbeperkt dieet

Inleiding

In deze folder leest u meer over voeding bij de ziekte van Wilson. Er wordt uitgelegd waar u rekening mee moet houden en waarom. Ook worden er voorbeelden gegeven van koperrijk eten en drinken. De diëtist geeft u adviezen ten aanzien van koper in de voeding.

Wat is de ziekte van Wilson?

De ziekte van Wilson is een zeldzame ziekte waarbij de lever het te veel aan koper niet kan uitscheiden. Hierdoor gaat koper zich ophopen in de lever. Wanneer de lever vol is met koper gaat het te veel aan koper via het bloed naar andere organen; dit kan schade aanrichten.



Voedingsadvies

Koper is een belangrijke stof voor de werking van ons lichaam. Het lichaam haalt koper uit verschillende etenswaren. Koperrijke producten zijn bijvoorbeeld, schaal- en schelpdieren, noten, chocolade, paddenstoelen, gedroogd fruit en orgaanvlees. Bij iemand met de ziekte van Wilson is het belangrijk dat eten en drinken met veel koper zoveel mogelijk vermeden wordt. Dit zorgt ervoor dat de ziekte minder snel verergert en onder controle gehouden wordt. Patiënten krijgen vaak ook medicijnen van de arts ter ondersteuning van de dieetadviezen.

Hoeveel koper mag u binnenkrijgen tijdens de koperbeperking?

Wanneer u koperrijke producten zoveel mogelijk moet vermijden (ook wel koperbeperking genoemd), mag u maximaal 1 milligram koper per dag binnenkrijgen. De diëtist vertelt u wat dit precies betekent.

Invloeden op de hoeveelheid koper in eten en drinken

De hoeveelheid koper in etenswaren verschilt per product. Zo hebben onder andere bereidingswijze, kookgerei en het materiaal waarin het product (eten/drinken) zich bevindt invloed op hoeveel koper er in het product zit. Verder kunnen koperen waterleidingen ook invloed hebben op de hoeveelheid koper in het drinkwater.

Bereidingswijze

Producten, zoals gedroogde/rauwe groenten of peulvruchten, moeten in ruim water gekookt worden, zodat het meeste koper uit het eten wordt gekookt. Stomen wordt om die reden afgeraden.

Kookgerei en bewaren

Let tijdens het koken, bereiden en bewaren van eten of drinken erop dat u geen gerei (pannen, potten, servies, bestek), bakjes of flessen gebruikt waarin koper is verwerkt. Het koper in de spullen kan na verloop van tijd lekken in het eten of drinken. Op de verpakking van de spullen is te lezen of er wel of geen koper in zit. Voor het bewaren van eten of drinken kunnen glazen of plastic bakjes of flessen worden gebruikt.



Water

Als u water uit de kraan wil gebruiken, laat de kraan dan eerst even stromen/doorspoelen voordat u het water gebruikt. De hoeveelheid koper in het water is namelijk het hoogst als de kraan net opengaat en pas in contact is geweest met de koperhoudende leidingen.



Overige voedingsadviezen

Alcoholgebruik wordt sterk afgeraden bij patiënten met de ziekte van Wilson, omdat alcohol schadelijk is voor de lever en de lever daardoor verder kan beschadigen. Ook wordt het gebruik van vitaminepillen met koper sterk afgeraden, zodat de inname van koper zo laag mogelijk gehouden wordt.

Koperbeperking? Tel de sterren!

In onderstaande overzichten is met sterren (= ★) aangegeven hoeveel koper in verschillend eten en drinken zit. Eén ster (★) is ongeveer 0,1 mg koper. U mag maximaal 1 mg koper per dag; dit komt neer op maximaal 10 sterren. Om bij te houden hoeveel koper u binnenkrijgt, kunt u het aantal ★'s van de voedingsmiddelen die u op een dag eet bij elkaar optellen.

De producten die u sowieso moet vermijden zijn: orgaanvlees (lever, nieren, maag), oesters en haas. Hierin zit te veel koper.

Producten met geen/weinig koper per portie

- Brood, graanproducten en aardappelen: bijvoorbeeld wit brood, stokbrood wit, brioche brood, suikerbrood, focaccia, croissant, beschuit wit, patentbloem, pannenkoekenmeel, wraps/tortilla's, gekookte witte rijst, maïzena, zoete aardappel, aardappel, cassave, stokbrood bruin, creamcrackers, rijstwafels, griesmeel, havermout, maismeel, volkoren/meergranen beschuit, paneermeel
- Zoet broodbeleg: Bijvoorbeeld appelstroop, jam, vruchtenhagel, muisjes (gestampt/roze/blauw)
- Alle zuivel, behalve chocolademousse
- Alle dranken
- Groenten en fruit: vers fruit en groenten, groene olijven, zwarte olijven, kappertjes
- Peulvruchten: rauwe rode kidneybonen uit blik/glas
- Vlees en ei: bijvoorbeeld sukadelappen, gehaktbal, kip cordon bleu, karbonade, shoarmavlees, rookworst, biefstuk, varkenshaas, gekookt ei
- Vis, schaaldieren en schelpdieren: bijvoorbeeld haring, tonijn, paling, tilapia, sardines, zalm, schol, kabeljauw, roodbaars, kleine gekookte roze garnalen, ansjovis, gekookte mosselen
- Alle smeer- en bereidingsvetten
- Noten en zaden: lijnzaad, pompoenpitten, rauwe kastanje
- Hartige versnaperingen: Bijvoorbeeld kaaskoekjes, Pepsels, chips, popcorn, bittergarnituur
- Zoete versnaperingen: bijvoorbeeld suiker, (Engelse) drop, witte chocolade en melkchocolade, noga, popcorn
- Alle kruiden en specerijen
- Diversen: zout, azijn en spijs

Hoeveel koper levert elk voedingsmiddel per portie?

<i>Producten met 0,1 mg koper per portie</i>	
Brood, graanproducten en aardappelen	
1 snee brood: meergranen brood met diverse zaden, grof/fijn volkoren-, tarwe-, moutbrood (35 gram)	★
1 snee krentenbrood (40 gram)	★
2 stuks knäckebröd (20 gram)	★
2 eetlepels tarwezemelen (10 gram)	★
2 eetlepels boekweitgrutten (20 gram)	★
1 opscheplepel gekookte quinoa (50 gram)	★
1 opscheplepel gekookte pasta (45 gram)	★
Zoet broodbeleg	
1 portie kokosbrood voor 1 snee brood (20 gram)	★
1 portie vlokken melk/puur/wit/mix voor 1 snee brood (15 gram)	★
1 portie hagelslag melk/puur/extra puur/wit/mix voor 1 snee brood (15 gram)	★
1 portie chocoladepasta melk/puur/hazelnoot/duo voor 1 snee brood (15 gram)	★
Hartig broodbeleg	
1 portie hummus naturel voor 1 snee brood (20 gram)	★
1 portie pindakaas met/zonder stukjes voor 1 snee brood (20 gram)	★
Zuivel	
Kleine beker chocolademelk mager of halfvol (150 gram)	★
Mok volle chocolademelk (250 gram)	★
Schaaltje volle chocoladevla (150 gram)	★
Fruit	
1 gele kiwi (75 gram)	★
Groenten	
1 eetlepel tomatenpuree geconcentreerd uit blik (25 gram)	★
1 opscheplepel doperwten uit blik/glas (50 gram)	★
1 zongedroogde tomaat (15 gram)	★
2 opscheplepels gekookte broccoli (100 gram)	★
Peulvruchten	
1 opscheplepel gekookte kikkererwten, gekookte groene spliterwten, gekookte bruine bonen (60 gram)	★
Vlees en ei	
1 stuk bereid tartaar (70 gram)	★
1 portie bereid half om half gehakt (80 gram)	★
Vis, schaaldieren en schelpdieren	
1 portie makreel in water/olie uit blik/glas voor 1 snee brood (40 gram)	★
2 vissticks (60 gram)	★
1 eetlepel gekookte Hollandse garnalen (10 gram)	★
Een portie krab in water uit blik voor 1 toastje (15 gram)	★
Een portie gekookte kreeft voor 1 toastje (15 gram)	★
Noten en zaden	
1 eetlepel sesamzaad (10 gram)	★
2 eetlepels chiazaad (12 gram)	★

Zoete versnaperingen	
2 stukjes marsepein (50 gram)	★
1 mueslireep met/zonder chocolade (25 gram)	★
Diversen	
3 blaadjes gedroogd zeewier (9 gram)	★
<i>Producten met 0,2 mg koper per portie</i>	
Brood, graanproducten en aardappelen	
1 snee volkorenbrood met zonnebloempitten (35 gram)	★★
1 snee stol met spijs en noten (55 gram)	★★
1 verse chocoladecroissant (60 gram)	★★
1 portie krokante muesli met noten en/of chocolade (45 gram)	★★
1 opscheplepel rauwe gierst (50 gram)	★★
1 portie ontbijtgranen waarin chocolade is verwerkt (40 gram)	★★
1 portie Brinta (35 gram)	★★
1 opscheplepel couscous (60 gram)	★★
Groenten	
Een halve avocado (90 gram)	★★
1 opscheplepel gekookte champignons (50 gram)	★★
Peulvruchten	
1 opscheplepel bruine bonen, zwarte bonen, black eyed bonen of kikkererwten uit blik/glas (60 gram)	★★
1 opscheplepel kapucijners, rode linzen of rode kidneybonen gekookt (60 gram)	★★
1 opscheplepel kapucijners uit blik/glas (55 gram)	★★
1 opscheplepel bruine linzen uit blik/glas (70 gram)	★★
Vlees en ei	
1 kipdrumstick (80 gram)	★★
Vis, schaaldieren en schelpdieren	
1 stuk gerookte/gestoomde/gebakken bokking (110 gram)	★★
1 portie magere vis (100 gram)	★★
Noten en zaden	
1 eetlepel maanzaad (10 gram)	★★
Zoete versnaperingen	
3 blokjes pure chocolade (21 gram)	★★
<i>Producten met 0,3 mg koper per portie</i>	
Zuivel	
1 bakje chocolademousse (60 gram)	★★★
Fruit	
1 schaaltje gedroogde abrikozen (80 gram)	★★★
Peulvruchten	
1 opscheplepel gekookte groene of bruine linzen (60 gram)	★★★
Noten en zaden	
1 handje ongezouten noten gemengd (25 gram)	★★★
Diversen	
1 eetlepel cacaopoeder (7 gram)	★★★
Een half blokje verse gist (21 gram)	★★★
<i>Producten met 0,4 mg koper per portie</i>	
100 gram rauwe of gekookte cantharellen	★★★★★

1 portie gekookte kreeft (120 gram)	★★★★
1 zakje gedroogde gist (7 gram)	★★★★
<i>Producten met 0,5 mg koper per portie</i>	
100 gram volkoren tarwemeel	★★★★★
1 stukje inktvis (50 gram)	★★★★★
1 eetlepel hennepzaad (25 gram)	★★★★★
<i>Producten met 0,6 mg koper per portie</i>	
1 schaaltje gedroogde krenten (80 gram)	★★★★★★
1 opscheplepel gekookte sojabonen (60 gram)	★★★★★★
<i>Producten met 0,8 mg koper per portie</i>	
50 gram sojameel	★★★★★★★★

Koperschema

Zie het in te vullen koperschema op de volgende pagina.

Extra informatie

Hieronder staan twee websites met meer informatie over de ziekte van Wilson:

- Nederlandse Leverpatiënten Vereniging: <https://www.leverpatientenvereniging.nl/ziekte-van-wilson>
- Maag Lever Darm Stichting: <https://www.mlds.nl/chronische-ziekten/wilson-ziekte-van/>

Aantekeningen

Koperschema

In dit koperschema kunt u aankruisen hoeveel sterren u aan koper heeft binnengekregen.
 U mag per dag **maximaal 10 sterren** aangekruist hebben, anders krijgt u te veel koper binnen.

Datum	Dag	Inname	Totaal
<i>Voorbeeld</i>	<i>Voorbeeld</i>		10
	Maandag		
	Dinsdag		
	Woensdag		
	Donderdag		
	Vrijdag		
	Zaterdag		
	Zondag		