mdlfonds
voor maag, darm en lever

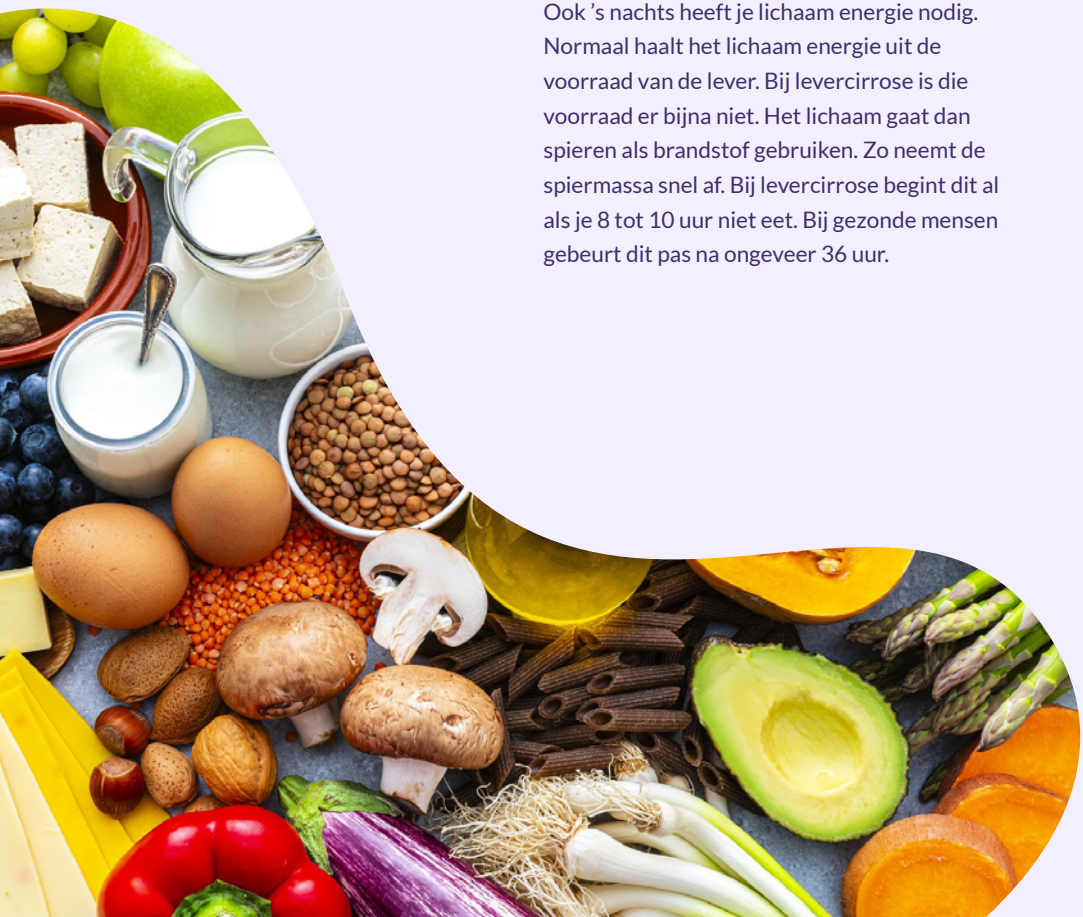
Informatie over

levercirrose en voeding



Levercirrose en voeding

Door levercirrose kan je vaak minder goed eten. Je kan minder trek hebben, eten kan anders smaken, en je kan last hebben van buikpijn en misselijkheid. Als je minder eet, verlies je snel spierkracht en conditie. Dit gaat bij levercirrose nog sneller. Dat komt doordat de lever minder goed energie kan aanmaken en opslaan.



Ook 's nachts heeft je lichaam energie nodig. Normaal haalt het lichaam energie uit de voorraad van de lever. Bij levercirrose is die voorraad er bijna niet. Het lichaam gaat dan spieren als brandstof gebruiken. Zo neemt de spiermassa snel af. Bij levercirrose begint dit al als je 8 tot 10 uur niet eet. Bij gezonde mensen gebeurt dit pas na ongeveer 36 uur.

Eiwitten

Eiwitten zijn bouwstoffen voor je lichaam. Ze helpen bij het opbouwen, onderhouden en herstellen van je spieren. Bij levercirrose zijn eiwitten extra belangrijk. Ze zorgen dat spieren minder snel afbreken. Eiwitten zitten in melkproducten (ook in soja- en lactosearme producten), vlees, kip, vis, kaas, noten en pinda's, ei en peulvruchten zoals bonen en linzen. Er zijn ook producten met extra eiwitten.

Een diëtist kan, als het nodig is, speciale drinkvoeding of dieetpreparaten voorschrijven. Dit is medische voeding met extra energie en/of eiwitten. Eiwitten helpen het beste voor spieropbouw in combinatie met beweging, zoals wandelen of krachttraining.

De lever

De lever heeft veel belangrijke taken, zoals het afbreken van afvalstoffen en het opslaan van energie. Normaal kan de lever zichzelf herstellen. Bij levercirrose is de lever beschadigd door littekenweefsel en kan hij niet meer herstellen. Daardoor kan je klachten krijgen, zoals vermoeidheid, buikpijn, vocht in de buik (ascites), jeuk en verlies van spiermassa.

Diëtist

Bij de diagnose levercirrose is het belangrijk om voedingsadvies te krijgen van een diëtist die hierin gespecialiseerd is. Meestal verwijst je arts je door naar een diëtist in het ziekenhuis. Krijg je geen verwijzing? Vraag hier dan zelf om.

Mogelijke complicaties bij levercirrose

- **Vocht in de buik (ascites)**

Door een verhoogde druk in de poortader (groot bloedvat in de lever) kan er vocht in de buikholte komen. Dit heet ascites. Bij ascites is een zoutarm dieet het advies. Vraag bij je diëtist wat dit voor jou betekent.

- **Ondervoeding en spierverlies**

Je lichaam heeft bij levercirrose meer energie en eiwitten nodig. Door klachten kan je minder eten, waardoor je spieren en kracht afnemen. Je kan dan ondervoed raken: je lichaam krijgt te weinig energie binnen, of kan de energie niet goed opslaan. Je kan dit merken aan gewichtsverlies, dunnere armen en benen en minder conditie. Als je vocht vasthoudt, is het lastig om te zien of

je gewicht en spiermassa verliest en ondervoed bent. Gewicht alleen is daarom geen goede manier om ondervoeding vast te stellen. Ook het meten van spiermassa is belangrijk. Bij ondervoeding is het belangrijk om energie- en eiwitrijk te eten.

- **Spataderen in de slokdarm**

Door een hoge druk in de poortader (groot bloedvat in de lever) kunnen spataderen in de slokdarm ontstaan. De slokdarm is dan kwetsbaarder. Kauw daarom goed en eet geen harde of scherpe voeding, zoals botjes en graten.

- **Afvalstoffen in het bloed (encefalopathie)**

De lever kan afvalstoffen, zoals ammoniak, niet goed meer afbreken. Te veel ammoniak in het bloed kan je traag en verward maken. Ook wanneer je spieren afbreken, komt er ammoniak in het bloed. Het is belangrijk dat je genoeg eitwitten eet, verdeeld over de dag. En daarnaast om te blijven bewegen. Het medicijn lactulose helpt om ontlasting zacht te houden, zodat het snel je lichaam verlaat. Daardoor blijft ammoniak korter in de darmen. Zo komt er ook minder ammoniak in het bloed, en dus minder in de hersenen terecht.

Wat kan ik zelf doen?

Doordat je minder eet en sneller spiermassa verliest, is het belangrijk om extra op je voeding en beweging te letten. Ook zonder klachten helpt dit om je conditie en spieren zo goed mogelijk te houden.

1. **Verdeel je maaltijden over de dag:** eet 3 hoofdmaaltijden en 3 eiwitrijke tussendoortjes.

2. **Neem een avondsnack:** 's nachts breekt je lichaam sneller spieren af. Een eiwitrijke snack in de avond helpt dit te verminderen. Eet een schaaltje kwark met een banaan of een krentenbol met kaas.

3. **Ontbijt direct na het opstaan:** zo is de periode zonder eten zo kort mogelijk en voorkom je spierafbraak.

4. **Eet genoeg eiwitten:** zorg dat er eiwitten zitten in elke maaltijd en elk tussendoortje.

5. **Beweeg elke dag:** kies iets wat bij je past, zoals wandelen, fietsen of sporten. Eet of drink na het bewegen iets met veel eiwitten.

6. **Drink geen alcohol:** de lever kan dit niet goed afbreken en het is niet goed voor het lichaam.

Gezondheid begint in je buik

Ieder jaar zoeken maar liefst vier miljoen Nederlanders medische hulp voor aandoeningen aan maag, darm, lever, slokdarm, galwegen of alvleesklier.

MDL-ziekten kunnen zowel levensbedreigend als chronisch zijn, en vaak hebben ze grote impact op het dagelijks leven.

MDL Fonds maakt zich sterk voor een gezonde buik voor iedereen.
Dat kunnen we alleen met steun van donateurs. Jouw bijdrage helpt.
Doneer op mdlfonds.nl



Meer weten over levercirrose en voeding? Ga naar mdlfonds.nl/levercirrose-en-voeding Hier kan je het uitgebreide voedingsadvies downloaden. Dit advies is gemaakt door diëtisten die gespecialiseerd zijn in voeding bij leveraandoeningen.

> Ik begeleid mensen met levercirrose om inzicht te krijgen in hun voedings-behoeften. Samen kijken we naar wat haalbaar is en stemmen het voedingsadvies af op jouw persoonlijke situatie en wensen.

Greta Wijnsma
(MDL-diëtist)

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

MDL Fonds, 2026

Redactie MDL Fonds **Ontwerp** BeeldBlinkers
Fotografie iStock

Overleg altijd met je arts voor een juiste beoordeling van je eigen situatie. MDL Fonds aanvaardt geen aansprakelijkheid voor mogelijke onjuistheid en/of onvolledigheid van de in deze brochure verstrekte informatie. Aan deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend.

Postbus 800
3800 AV Amersfoort
033 752 35 00
info@mdlfonds.nl
mdlfonds.nl