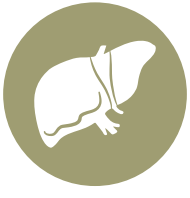
Voedingsadvies bij levercirrose



MARIA MIDDELARES

PATIËNTENINFORMATIE

INHOUD

1 Wat is levercirrose? 4
2 Speelt voeding een rol bij levercirrose? 4
3 Enkele praktische richtlijnen 5
Kleine, frequente maaltijden 5
Eiwitten 6
Koolhydraten 7
Voedingsvezels 7
Vetten 8
Lichaamsbeweging 9
Specifieke dieetadviezen 9

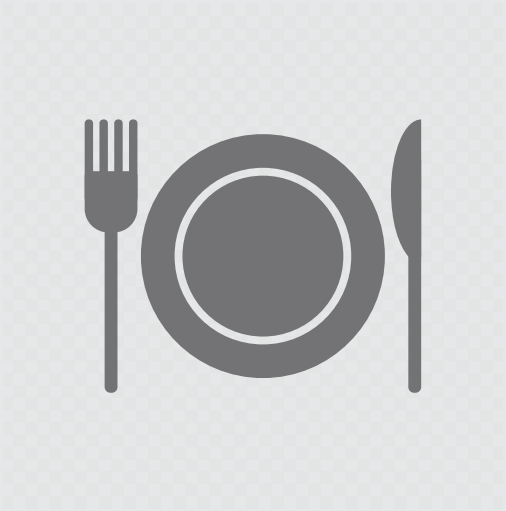
1 Wat is levercirrose?

Bij levercirrose wordt het normale leverweefsel (deels) vervangen door littekenweefsel. Dit kan als gevolg hebben dat de leverfunctie zal verminderen (steeds minder levercellen werken optimaal).

2 Speelt voeding een rol bij levercirrose?

Ondervoeding is één van de belangrijkste complicaties bij levercirrose. Levercirrose vraagt extra energie van het lichaam, de leverfunctie is verminderd en de inname verloopt vaak minder vlot.

Het is van belang een zo goed mogelijke voedingstoestand na te streven. De **energie**-inname is van belang, maar ook **eiwitten** verdienen extra aandacht. Om het lichaam van voldoende 'brandstof' te voorzien is er noch een koolhydraat- noch een vetbeperking. De keuze van de juiste producten speelt wel een rol in het voorzien van de juiste voedingsstoffen. Daarnaast dient **alcohol** volledig vermeden te worden.



3 Enkele praktische richtlijnen

Wanneer er geen acute complicaties zijn, gelden onderstaande aanbevelingen.

KLEINE, FREQUENTE MAALTIJDEN

De lever is niet meer in staat om grote maaltijden te verwerken. Hierdoor wordt aangeraden om de maaltijden te spreiden en zes à zeven keer per dag een kleine maaltijd te consumeren. Kleine, frequente maaltijden kunnen ook een vol gevoel en misselijkheid vermijden.

Anderzijds is de opslagcapaciteit van de lever beperkter. Een **goed ontbijt** en een **laatavondsnack** worden aanbevolen om het lichaam continu van voldoende koolhydraten, eiwitten ... te voorzien. De laatavondsnack wordt bij voorkeur zo kort mogelijk voor het slapengaan ingenomen en bevat bij voorkeur zowel koolhydraten als eiwitten. Enkele voorbeelden zijn: een (bruine) boterham met kaas, een kommetje yoghurt of platte kaas met muesli, een kommetje havermout, een bijvoeding (zie verder) ...

EEN GEVARIEERDE VOEDING MET DE JUISTE VOEDINGSSTOFFEN

Eiwitten

Om ondervoeding en spierafbraak te voorkomen, dient naast energie ook voldoende eiwitten ingenomen te worden. Eiwitten kunnen gemakkelijk in de voeding ingebouwd worden.

TIPS:

- Kies minimum eenmaal per dag voor hartig beleg (= kaas, charcuterie) op de boterham.
- Eet dagelijks 100 g vlees, vis of een vervangproduct bij de warme maaltijd. Ook eieren zijn een volwaardig alternatief.
- Kies voor zuivel zoals yoghurt, platte kaas ... als tussendoortje.
- Eventueel kan een eiwitrijke medische drinkvoeding gedronken worden.

Koolhydraten

Koolhydraten worden in ons lichaam omgezet tot glucose, wat een belangrijke energiebron is. De lever speelt een rol in de opslag van glucose en in het aanbieden ervan wanneer ons lichaam er nood aan heeft. Omdat de opslagcapaciteit van de lever minder werkt bij levercirrose, moet er voldoende glucose aangeboden worden via de voeding. Indien er een tekort is in ons lichaam, zal glucose uit spieren gehaald worden met spierafbraak tot gevolg. Om een tekort aan glucose te voorkomen, kunnen enkele tips helpen.

Voedingsvezels

Voedingsvezels zijn onmisbaar in een gezond voedingspatroon. Ze zorgen onder andere voor een langzame stijging van het bloedsuiker, verlagen de cholesterol, en zorgen voor een soepele, zachte stoelgang.
Voedingsvezels kunnen ingenomen worden door bv. groenten, fruit, bruin brood ... Indien er verteringsproblemen zijn, krijgen vezels vanuit zacht fruit, gekookte groenten, lichtbruin brood ... de voorrang op vezels uit rauwe groenten, volkoren producten, granen en pitten ...

TIPS:

- Sla geen maaltijden over.
- Neem steeds een ontbijt en een laatavondsnack (om de nacht door te komen).
- Neem steeds een koolhydraatbron bij zowel de warme maaltijd als de broodmaaltijd. Enkele voorbeelden zijn brood, muesli, ontbijtgranen, havermout, aardappelen, rijst, pasta, quinoa, couscous ...

Vetten

Bij levercirrose wordt gestreefd naar een goede voedingstoestand. Bij levercirrose is er **geen vetbeperking** aanbevolen. Dit omdat vetten belangrijke energieleveranciers zijn. De focus ligt op gezonde of on**verzadigde vetten**. Deze zijn van nature aanwezig in olie, vette vis, olijven, avocado, noten ... De verzadigde vetten zijn de ongezonde vetten en zijn vooral terug te vinden in chocolade, koekjes, boter, vet vlees ... Deze producten dienen met mate gegeten te worden.

LICHAAMSBEWEGING

Naast een goede voedingstoestand is voldoende lichaamsbeweging van belang om de algemene conditie op peil te houden. Beweging zorgt er ook voor dat de spiermassa behouden of opgebouwd wordt. Dit hoeft geen topsport te zijn. Een kleine wandeling, fietsen, de trap nemen ... is ook goed.

SPECIFIEKE DIEETADVIEZEN

Wanneer het lichaam teveel vocht vasthoudt, kan een **zoutarme** voeding aanbevolen zijn door de arts. Een apart advies wordt voorzien indien nodig.

Bij **slokdarmvarices** worden best geen voedingsmiddelen met harde stukjes gegeten. Dit kan het risico op bloedingen doen toenemen.

Indien het niet mogelijk is om via de normale maaltijden voldoende calorieën en eiwitten in te nemen, kan aanvullend een medische **bijvoeding** gedronken worden. Dit zijn energie- en eiwitrijke producten die ook voorzien zijn van vitamines en mineralen. Deze producten zijn verkrijgbaar in de apotheek. Extra informatie zal voorzien worden indien nodig.

Notities

Deze brochure is gedrukt op maxioffset – papier afkomstig uit bossen die duurzaam worden beheerd.

VOLG ONS OOK OP:

MARIA MIDDELARES
GezondheidsZorg met een Ziel

Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent | 09 246 46 46 | www.mariamiddelares.be | info@azmmsj.be

AZ Maria Middelares heeft deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt. Deze brochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet.
Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelares, zijn medewerkers en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.

22634 | Oktober 2020