

Eet je longen sterk; over de nieuwe schijf van vijf

Op donderdag 9 maart 2017 kwam diëtist Maren Rothkegel op Longpunt Haarlem vertellen over verstandig maar ook gezond eten voor mensen met een longziekte. Zij heeft samen met haar collega een praktijk op verschillende plekken in Haarlem en omgeving. Hieronder vindt u een samenvatting van deze bijeenkomst. In de bijlage vindt u de hand-out die iedereen ten slotte mee naar huis kreeg. Daarop staan ook Mw. Rothkegel 's contactgegevens.

1. Quiz: wat is gezonder

Wat bevat meer calorieën?

- a) 1 beker Vifit of 1 beker Optimel
- b) 1 softijsje of 1 cornetto
- c) 2 zoute haringen of 1 portie kibbeling zonder saus

Wat is gezonder?

- a) 2 zoute haringen of 1 portie kibbeling zonder saus
- b) Een punt brie of een handje noten
- c) Een toostje met paté of een toostje met gerookte zalm

Oplossing: zie onder aan dit verslag.

2. In de **Schijf van Vijf** staan alle voedingsmiddelen vermeld die deel uitmaken van een verstandig voedingspatroon is voor mensen die in Nederland wonen. Hieronder vindt u een overzicht.

a) Groente en fruit

Het eten van groente en fruit verlaagt het risico op hart- en vaatziekten, darmkanker, longkanker en diabetes type 2 (ouderdomsdiabetes). Er zitten onder andere vitamines, mineralen en vezels in. Wie opziet tegen de voorgeschreven hoeveelheden, kan over de hele dag verdeeld wat extra groente of fruit eten.

b) Smeer- en bereidingsvetten

Om de kans op hart- en vaatziekten te verlagen, is het van belang producten met veel verzadigd vet te vervangen door producten met veel onverzadigd vet. Onverzadigd vet past in een gezonde voeding. Het verlaagt het LDL-cholesterol ("slechte" cholesterol) van het bloed. Vet dat zacht of vloeibaar is bij kamertemperatuur bevat veel onverzadigd vet. Dit zijn bijvoorbeeld vloeibare bak- en braadproducten en margarine in een kuipje.

De bedoelde vetten leveren vitamines A, D en E. Zij zorgen voor het herstel van onze cellen. Andere bronnen van onverzadigde vetten: vette vis (zoals haring, zalm en makreel), avocado, ongebrande noten en pindakaas.

N.B. De noten die je o.a. op de markt kunt kopen, zijn vaak gebrand en kunnen voorzien zijn van smaaktoevoegingen; daarom zijn ze minder gezond.

c) Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel

Vis verlaagt het risico op hart- en vaatziekten. Peulvruchten en noten verlagen je LDL-cholesterol, (om de bloedvaten gezond te houden). In vlees en ei zitten veel goede voedingsstoffen, zoals ijzer en vitamine B12. Zuivel levert onder andere calcium en vitamine B12.

d) Brood, graanproducten en aardappelen

Volkorenbrood en andere volkoren graanproducten verlagen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker. Het zijn vezelrijke producten. Ze leveren niet alleen vezels maar ook eiwitten, B-vitamines en ijzer.

N. B. Een aardappel is geen graanproduct, maar wel een bron van nuttige voedingsstoffen.

e) Dranken

Wat je aan vocht verliest vul je vooral aan met drinken. Vocht heb je nodig om een goede darmfunctie te krijgen.

Niet in de Schijf van Vijf staan overigens de volgende producten.

- Producten met *te veel zout, suiker, transvet of te weinig vezels*. Bijvoorbeeld vet vlees, gezouten noten, witbrood en witte pasta.
- Producten die een verkeerde uitwerking op uw gezondheid kunnen hebben zoals *vleeswaren, bewerkt vlees en dranken met veel suiker* (frisdrank en sap).
- Producten die niet bijdragen aan een gezonde voeding: *koek, snoep en snacks* zijn hier voorbeelden van.

4. Wat is gezonde voeding

Onder gezonde voeding rekenen wij alles wat wij nodig hebben om gezond te blijven. Hieronder valt ook: *regelmatig* eten, veel *variatie* in uw eten aanbrengen en voldoende *vocht* innemen. Elke maaltijd hoort in ieder geval eiwitten, koolhydraten en vetten te bevatten. Goede broodvervangers zijn havermout en goede muesli (zonder toegevoegde suikers of andere toegevoegde stoffen).

Gezonde voeding bevat ook voldoende vitamine B. Dit is belangrijk voor onder andere celopbouw, spijsvertering en zuurstoftransport van het bloed.

Calcium, wat u in zuivel aantreft, is belangrijk tegen botontkalking.

Groente uit blik of diepvries is ook een prima basis.

5. Ziek zijn en energiebehoefte

Het lichaam van zieke mensen heeft meer behoefte aan voedingsstoffen dan dat van gezonde mensen. Dit geldt in het bijzonder voor longpatiënten. Er is een extra energiebehoefte van 600 calorieën. Dat kan lastig zijn omdat u veel minder eetlust heeft. U kunt dan het beste met een diëtist contact opnemen om te zien of uw voeding volwaardig is en of er een eventuele aanvulling nodig is (bijvoorbeeld met specifieke eiwitten in poedervorm).

7. Hoe bepaal je of je gewicht gezond is

De body-mass index (BMI) is een cijfer dat de verhouding tussen lengte en gewicht bij een persoon weergeeft. Hieraan kunt u zien of uw gewicht te hoog of te laag is. Individuele verschillen in lichaamsbouw worden hierin echter niet betrokken. Belangrijk is hoeveel spiermassa u hebt en hoe hoog het vetpercentage is. Bij een BMI lager dan 21 loopt u meer kans op infecties. De diëtist kan ook werken met een ander instrument: de BIA-analyse.

Om de verhouding tussen lichaamsgewicht, spiermassa en vetmassa zo goed mogelijk te krijgen is het belangrijk naast een verstandig (eiwitrijk en calorierijk) eetpatroon goed te bewegen (bijvoorbeeld door fietsen of wandelen). "If you don't use it, you loose it".

Hoe beter uw conditie is, des te sneller bent u weer gezond.

Aangepaste voeding bij bepaalde klachten

Kortademig: sondevoeding, op slechte dagen 's morgens koken.

Diabetes in combinatie met longproblemen: andere voeding, in overleg met diëtist.

Droge mond bij diabetes (door hoge bloedsuikers): spoelen met water of yoghurt.

Friszure producten bevorderen de eetlust, bij voorbeeld karnemelk.

Zure melkproducten zorgen in het algemeen voor een goede darmflora.

Als u moeite heeft met slikken is een banaan aan te bevelen.

Soms kan het gewoon verstandig zijn uw warme maaltijd tussen de middag te gebruiken.

Probeer u ook zoveel mogelijk uw werklust te verdelen.

Als u aan sport doet: binnen ½ uur na het sporten is het slim iets met eiwitten eten want dan worden die nog gemakkelijk door de spieren opgenomen.

U kunt ook vlak voor het slapen gaan nog wat extra eiwitten gebruiken, bijvoorbeeld een bakje yoghurt met nootjes.

Door vermoeidheid kunt u een grotere zoetbehoefte ontwikkelen. Probeer u dan wat regelmatigiger te eten.

9. Wat moet u onthouden

- Volwaardige voeding is belangrijk! Dus voldoende calorieën, maar vooral voldoende voedingsstoffen: eiwitten, koolhydraten, vetten plus vitaminen, mineralen en vezels. Als u eet volgens de Schijf van Vijf, dan krijgt u van alles voldoende binnen.
- Gezond eten ondersteunt het lichaam om optimaal te functioneren.
- Iemand met een longziekte heeft een hogere behoefte aan eiwitten, energie, calcium en vitamine D dan een gezond persoon.
- Honig is op zich niet gezonder dan suiker en cocosolie is ronduit ongezond.
- U moet vooral lekker kunnen genieten en u goed voelen.
- De ziektekostenverzekering vergoedt de begeleiding door een diëtist.

Verslag: Annemarie Broek

Bovenstaand verslag kwam tot stand zonder wetenschappelijke toetsing; er kunnen derhalve geen rechten aan worden ontleend.

Oplossing quiz

1a. Optimel bevat 75 cal.; Vifit 150 cal. (door de toegevoegde suikers).

1b. Een softijsje levert 153 cal.; een cornetto 208 cal.

1c. 2 Zoute haringen bevatten 258 cal; een portie kibbeling 306 cal.

2a. 2 Zoute haringen bevatten 15 g vet; een portie kibbeling bevat 18 g vet.

2b. Noten zijn gezonder dan brie vanwege het lagere vetgehalte.

2c. Een toostje gerookte zalm is gezonder dan een toostje paté omdat zalm goede vetten bevat.

Voeding bij COPD : Eet je spieren sterk!

Informatieblad



Algemeen:

Koolhydraten zijn de belangrijkste brandstof van het lichaam, zo ook voor de (ademhalings) spieren. Plan de koolhydraten goed over de dag en met name op het actieve gedeelte van de dag zodat het lichaam op een juiste manier wordt voorzien van deze brandstof.

Goede koolhydratenbronnen zijn rijk aan vezels en vertragen de opname van suikers in de darmen. Voorbeelden van gezonde koolhydraatbronnen zijn bijvoorbeeld volkoren granen (volkoren tarwe, rogge, haver/mout) zetmeelbronnen (peulvruchten, aardappelen) zilvervliesrijst en vers fruit.

Koolhydraten die snel opgenomen worden, geven een korte tijd veel energie, maar zorgen daarna ook voor een energiedip en vermoeidheid. Deze koolhydraten zitten in de vezelarme granen (wit brood, krentenbrood, cruesli), fruitsap, zoet beleg, koek en overige suikerrijke versnaperingen.

Eiwitten en vetten

De voeding is volwaardig wanneer er voldoende groente, maar ook eiwitbronnen en gezonde vetbronnen aanwezig zijn. Het zijn belangrijke bouwstoffen voor het lichaam en dragen bij aan een goede herstel en reparatie van cellen en weefsels. Hierbij kan er gedacht worden aan halfvolle zuivelproducten, kaas, eieren, kipfilet, mager vlees, vis (zowel mager als vet) en vetzuren uit avocado, noten, pitten, zaden, oliën of vloeibare boter.

Aandachtspunten:

- ✓ Verspreid het eten goed over de dag. Ga uit van drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes. Door het eten goed te verdelen blijven de darmen gestimuleerd en voorkomt u dat er teveel zuurstof bij een grote maaltijd naar de spijsvertering toe gaat.
- ✓ Zorg dat u uitgerust aan de hoofdmaaltijden begint, vloeibaardere producten zijn over het algemeen makkelijker in gebruik dan vaste voeding (bijv een havermoutpap ipv brood).
- ✓ Zorg voor voldoende vocht over de dag als transportmiddel en goede vochtbalans.
- ✓ Na inspanning is het lichaam in staat om voeding snel op te nemen om aan het herstel te werken. Dit geldt vooral voor de eerste 30 minuten. Neem bij voorkeur een eiwitrijk product direct na een training met een kleine hoeveelheid koolhydraten om optimaal te herstellen. Voorbeelden zijn: yoghurt met fruit of muesli / volkoren boterham of cracker met dubbel beleg van magere vleeswaren, kaas, pindakaas of een gekookt ei / beker karnemelk of halfvolle melk.
- ✓ Neem later op de avond ook een schaalje halfvolle yoghurt, magere kwark of griekse yoghurt om spierherstel in de nacht te ondersteunen.
- ✓ Neem eventueel een slok water of sap indien u het gevoel hebt dat zuivel slijmvorming veroorzaakt (slijm in de mond).

Ondergewicht? → U hebt al gauw 600kcal extra nodig om te zorgen voor gewichtstoename. Zorg voor vollere producten zoals volle griekse yoghurt, royaal broodbeleg, extra noten en ruimer gebruik van gezonde vetten. Indien nodig zal er gestart worden met drinkvoeding ter ondersteuning.

Afvallen? → Wilt u juist het gewicht omlaag brengen, dan is het goed om samen te kijken naar het huidige voedingspatroon en daar aanpassingen op te maken die voor u werken. Zorg dat er ieder geval genoeg eiwitten in de voeding blijven om ervoor te zorgen dat het lichaam zo min mogelijk spiermassa zal verliezen.

Komt u gerust langs voor een afspraak, de diëtiste word ook dit jaar weer vergoed.

Maren Rothkegel : diëtist@focusvoeding.nl 0655890440