



Voedings- en dieetadviezen bij levercirrose

Levercirrose

Levercirrose is het gevolg van een chronische leverziekte, waarbij het leverweefsel dusdanig beschadigd is geraakt, dat het niet meer kan herstellen. Het beschadigde leverweefsel wordt vervangen door littekenweefsel.

Het duurt vaak jaren voordat u klachten krijgt. Levercirrose geeft klachten zoals vermoeidheid, krachtsverlies en verminderde eetlust. Ook kunnen afvalstoffen zich gaan ophopen in het bloed (encefalopathie), kunnen er slokdarmspataderen ontstaan en kunt u vocht in de buikholte (ascites) en in de enkels gaan vasthouden.

Als u al een tijd levercirrose heeft kunnen er complicaties ontstaan. Voedings-/dieetadviezen spelen een belangrijke rol in het voorkomen/verergeren van deze complicaties. Belangrijke aandachtspunten op het gebied van voeding zijn: voldoende energie en eiwit en een zout- en vochtbeperking bij ascites. In deze folder krijgt u meer informatie over de voedings-/dieetadviezen bij levercirrose en worden u tips aangereikt.

Gezonde voeding en voldoende beweging

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, waardoor er 's nachts een tekort kan ontstaan. 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.

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.

Het is belangrijk om te zorgen voor een regelmatig eetpatroon:

- Neem een goed ontbijt, zo snel mogelijk na het opstaan;
- Gebruik 3 hoofdmaaltijden per dag, mét minimaal 4 tussendoortjes;
- Neem voor het slapen gaan een 'bedtime snack'. Neem bijvoorbeeld een boterham of crackers met hartig beleg en een glas melk, een schaaltje vruchtenkwark, yoghurt met musli of dadels/gedroogd fruit, een (sport-)eiwitshake of een schaaltje vla met een banaan.

Eiwitten

Door levercirrose is de aanmaak van eiwitten verminderd, terwijl de afbraak juist verhoogd is. Door de maaltijden te spreiden over de dag kan het lichaam de opgenomen eiwitten uit de voeding in de lever beter benutten. De hoeveelheid eiwit die iemand met levercirrose moet gebruiken, wordt berekend aan de hand van lengte en gewicht. Het is verstandig met de diëtist contact op te nemen voor een individueel advies.

Eiwitten komen vooral voor in melkproducten, vlees, kip, vis, sojaproducten, ei, kaas, 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;
- Kies voor volvette producten, zoals volle melk, volle yoghurt, margarine, vette vleeswaren en kaas;
- Besmeer het brood dik en gebruik dubbel hartig beleg;
- Doe noten of pinda's door de rijst of pasta;

- Neem eiwitrijke tussendoortjes, zoals een milkshake, kwark of een handje ongezouten nootjes;
- Eet een ruime portie vlees, vis, vegetarische vleesvervanger, ei of peulvruchten (eet maximaal 500gram rood vlees, zoals rund- varkens- of wildvlees);
- Neem voor het slapen gaan een bedtime snack.

Vitamines en mineralen

Door stoornissen in de opname van vitamines en mineralen, regelmatige diarree, te weinig vitamines en mineralen in de voeding en door het gebruik van medicijnen bestaat er een grotere kans op tekorten aan vitamines en mineralen. Uw diëtist kan u eventueel een preparaat van multivitaminen en mineralen adviseren.

Vocht

Als uw lichaam vocht vasthoudt als gevolg van levercirrose en een tekort aan natrium in uw bloed, kunt u van uw arts een vochtbeperking voorgeschreven krijgen. Onder de toegestane hoeveelheid vocht wordt alleen het drinkvocht verstaan. Hieronder vallen: dranken zoals water, thee, koffie (advies: maximaal 2 per dag), melk, vruchtensappen, limonade, bouillon en vloeibare voedingsmiddelen zoals pap, vla, yoghurt, soep, ijs, vruchtenmoes. Het is verstandig de inhoud van uw kopjes glazen en schaaltes te meten, zodat u zelf kunt berekenen hoeveel vocht u gebruikt.

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

Alcohol

Alcohol kan de oorzaak zijn van leverproblemen. Gebruik géén alcohol aangezien de lever dit niet meer af kan breken. Alcohol zorgt voor verdere verslechtering van de leverfuncties.

Voeding bij complicaties van levercirrose

Ascites (vocht in de buikholte)

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

Slokdarmspataderen

Er kunnen spataderen in de slokdarm ontstaan. Hierdoor is de slokdarm kwetsbaarder en is het belangrijk om het eten goed te kauwen, en harde en 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, 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. Overleg met uw diëtiste of aanvullende dieetvoorschriften noodzakelijk zijn.

Heeft u nog vragen?

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop. Hierdoor kunt u alles nog eens rustig nalezen. Heeft u nog vragen over uw ziektebeeld (levercirrose), neem dan contact op met uw behandelend arts via het Maag-, Darm- Levercentrum, telefoon: (0475) 38 57 68. Heeft u vragen over de voedings-/dieetadviezen, neem dan contact op met de afdeling diëtetiek, telefoon: (0475) 38 20 16, of laat u door uw behandelend arts naar een diëtist verwijzen.

Voor wie meer wil weten:

- Netwerk diëtisten MDL;
- De Maag Lever Darm Stichting, 0900 20 25 625. Kijk voor meer informatie op www.mlds.nl
- De Nederlandse Leverpatiëntenvereniging (NLV), 033 42 20 981. Kijk voor meer informatie op www.leverpatiëntenvereniging.nl
- Voor meer informatie over voeding in het algemeen, verwijzen wij u naar het Voedingscentrum. www.voedingscentrum.nl

Extra toevoeging: Levercirrose met ascites

Zout

Zout (natrium) is een mineraal dat een rol speelt bij de regeling van de bloeddruk en de vochthuishouding in ons lichaam. Zout komt van nature in vrijwel alle voedingsmiddelen voor. Door het gebruik van veel zout houdt uw lichaam meer vocht vast. Vocht-afdrijvende medicijnen werken ook minder goed als u veel zout gebruikt. Bij levercirrose met ascites is het advies om een zoutbeperkt dieet te volgen.

Waar moet u rekening mee houden:

Gebruik geen producten die veel zout bevatten:

- Bouillonblokjes, bouillonpoeder, soeparoma (Maggi of Aromat);
- Mosterd, gistextract (Marmite), sambal, ve-tsin, ketjap, ketchup;
- Kant en klare soepen, sausen, juspoeder en kruiden-mixen (bijvoorbeeld kip-, vlees-, en maraconikruidenmixen);
- Kant en klare (diepvries)maaltijden en afhaalmaaltijden;
- Vleeswaren zoals rookvlees, pekelvlees, rauwe ham, bacon, ontbijtspek en alle soorten worst;
- Kant en klare vleesproducten, zoals aangemaakt en/of gepaneerd vlees, rookworst, gekruid gehakt, kroketten, hamburgers, frikandellen en slavinken, maar ook vegetarische vervangers zoals kaasplak of groenteburgers;
- Snacks (chips, kroepoek, zoutjes, kaaskoekjes, gezouten noten en gezouten pinda's);
- Zuurkool, augurken en uitjes uit pot;
- Diverse vissoorten, zoals zure en zoute haring en gerookte vis zoals gerookte zalm en makreel, gestoomde vis, gepaneerde vis, vissticks en ansjovis;
- Groente in blik of pot en bewerkte diepvriesgroente zoals spinazie à la crème;
- Tomatensap en groentesap;
- Drop.

Maak gebruik van ongezouten of lichtgezouten broodbeleg:

- Gebruik als smeersel een ongezouten variant. Op de verpakking van (dieet)margarine en roomboter moet dan vermeld staan: 'ongezouten' of 'zonder toevoeging van keukenzout';
- Gebruik een zoutarme kaas. Voor meer smaak is het een idee om zoutarme komijne- of kruidenkaas te gebruiken. Eventueel kunt u wat zoutarme mosterd, zoutarme pindakaas of jam op de kaas smeren. Kernhemmer, Maasdammer of Maaslander bevatten minder zout dan gewone kaas, maar meer zout dan zoutarme kaas;
- Probeer vleeswaren te kiezen die licht gezouten of zoutarm zijn, zoals kip- en kalkoenfilet, lever, rosbeef, fricandeau, gekookte ham, lichtgezouten rookvlees. Zoutarme vleeswaren zijn moeilijk verkrijgbaar. Een mogelijkheid is dat u zelf vers vlees of gevogelte zonder zout bereidt en dit (koud en in plakjes) als beleg gebruikt;
- Jam, appelstroop, suiker, hagelslag, vers fruit en rauwkost leveren weinig of geen zout. Ook kunt u een ei zonder zout proberen;
- Probeer als beleg: cottage cheese of magere kwark eventueel gemengd met fijngesneden ui en tuinkruiden (bieslook, peterselie) of met fijngesneden augurk en tuinkruiden of met jam of honing;
- Voor meer smaak kunt u uw boterham roosteren.

Bereid de warme maaltijd zonder zout:

- Gebruik verse kruiden en specerijen. Ongezouten bouillon kunt u trekken van kruiden (zoals lavas, laurier en foelie), veel verse groenten en vlees. U kunt ook gebruik maken van een kruidenbultje zonder toegevoegd zout en/of zoutarme bouillonpoeder. Zie ook de kruidenwijzer;
- Kook de groente kort in zo min mogelijk water. De smaak blijft zo beter behouden. Rauwkost heeft een sterker uitkomende smaak dan gekookte groente;
- Gebruik olie, ongezouten margarine, ongezouten roomboter of ongezouten bak- en braadvet voor de bereiding van vlees, vis of gevogelte. Ook kunt u verse, gedroogde kruiden en specerijen gebruiken;
- Vlees, vis en gevogelte kunt u op smaak brengen door deze te kruiden, te marinieren of in te wrijven met zoutarme sambal, zoutarme ketjap of zoutarme mosterd. Naar wens kunt u ui, tomaat, champignons, paprika, peperkorrels, laurierblad of kruidnagel meestoven;
- Vlees, vis of gevogelte, bereid in aluminiumfolie in de oven, behoudt de smaak zonder dat zout wordt

toegevoegd;

- Voor het bereiden van de maaltijd is de magnetron een uitkomst, zo gaat er minder smaak verloren. Ook is grillen of barbecueën een goed alternatief voor het bereiden van vlees, vis of gevogelte;
- Jus kunt u op smaak brengen met ene gesnipperd uitje, knoflook, tomaat, paprika, champignons of zoutarme smaakmakers;
- Voor een pastasaus is het aan te bevelen om als basis gebruik te maken van water, bouillon zonder zout of groentenat zonder zout of gezeefde tomaten. De saus kunt u eventueel binden met bloem of maïzena. Het geheel kunt u vervolgens op smaak brengen met kruiden en specerijen, kruidenmix zonder toevoeging van zout, champignons, prei en paprika e.d.

Smaakmakers zonder zout:

Smaakmakers die geen zout bevatten zijn: azijn, zoetstof, citroensap, alle verse en gedroogde tuinkruiden, specerijen (zoals peper, nootmuskaat, paprikapoeder), gember en knoflook. Kerrie is een specerij dat zout kan bevatten. Kijk daarom voor het gebruik goed op de verpakking. In plaats van keukenzout kunt u dieetzout met jodium (Ritter) gebruiken om de maaltijd op smaak te brengen. Deze bevat minder zout. Pas op: zee-, aroma-, kruiden-, knoflook-, selderij-, en uienzout bevatten evenveel zout als keukenzout en zijn dus niet geschikt als vervanger.

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius ziekenhuis
MDL - december 2018