een santeon ziekenhuis

# Prednison en een gezond gewicht

Prednison is een ontstekingsremmend medicijn dat bij longaandoeningen voorgeschreven kan worden. Vooral bij hogere doseringen en langer gebruik heeft dit medicijn een aantal bijwerkingen. Zo kan onder andere meer eetlust ontstaan waardoor het moeilijk is om op gewicht te blijven.

Hieronder vindt u adviezen voor een gezond gewicht bij het gebruik van prednison. Ook vindt u uitleg over het gebruik, de werking en de mogelijke bijwerkingen van prednison.

## Hoe werkt prednison?

Prednison is een corticosteroïd. Corticosteroïden zijn medicijnen die lijken op de hormonen die ons eigen lichaam aanmaakt in de bijnierschors. Ze remmen ontstekingen en overgevoeligheidsreacties. Corticosteroïden zijn ook nodig om energie, mineralen en zouten vrij te maken en op te slaan. Prednison werkt ongeveer op dezelfde manier als de corticosteroïden die uw eigen lichaam aanmaken.

Prednison kan uw longaandoening niet genezen maar wel rustiger maken. Prednison werkt al binnen 24 uur. Maar het duurt vaak langer voordat u hier iets van merkt. Afhankelijk van uw aandoening en klachten krijgt u het middel in een hoge dosering gedurende enkele dagen tot weken (stootkuur) of in een lagere dosering gedurende meerdere maanden (langdurige behandeling) voorgeschreven.

## Stop nooit plotseling met prednison

Bij gebruik van prednison maken de bijnieren minder corticosteroïden aan. Zolang u prednison gebruikt, is dat geen probleem. Maar als u plotseling stopt, ontstaat er een tekort aan corticosteroïden. De bijnieren kunnen namelijk niet zo snel weer met de eigen productie starten. Dit kan tot levensgevaarlijke situaties leiden. Stop daarom nooit zomaar met prednison, ook al heeft u last van bijwerkingen. Overleg altijd eerst met uw longarts of huisarts. Uw longarts schrijft u zo nodig geleidelijk aan steeds minder prednison voor. De bij-nieren maken daardoor ook geleidelijk aan weer lichaamseigen corticosteroïden aan.

## Mogelijke bijwerkingen

Helaas heeft prednison vaak bijwerkingen. Vooral bij langer gebruik en/of een hogere dosering. Maar ook bij lage doseringen (10 mg prednison per dag of minder) kunnen bijwerkingen optreden. Dit zijn de belangrijkste:

- een gezwollen gezicht (vollemaansgezicht);
- (veel) meer eetlust: de kans dat u zwaarder wordt is daardoor groot;
- wondjes genezen minder snel en u krijgt sneller blauwe plekken;
- soms krijgt u een dunnere, glimmende huid;
- kans op een botbreuk en inzakken van de wervelkolom door osteoporose (botontkalking); uw longarts schrijft vaak extra medicatie voor om dit te voorkomen;

- vasthouden van vocht: uw enkels worden daardoor bijvoorbeeld dikker;
- hoge bloeddruk door vasthouden van vocht: laat dit na een aantal weken controleren bij uw huisarts;
- spierzwakte;
- staar;
- verhoogde bloedsuiker: laat dit 1 week na de start bij uw huisarts (nuchter) controleren (afhankelijk van de uitslag kunt u met de huisarts afspreken of en hoe vaak controle nodig is);
- buikpijn en misselijkheid;
- maagzweer of maagbloeding: overleg met uw arts als u eerder een maag- of darmzweer gehad heeft;
- veranderde stemming en/of gevoel;
- iets grotere kans op een infectie zoals griep, bronchitis, long- of blaasontsteking of wondroos.

In de bijsluiter van de apotheek staan alle bijwerkingen van prednison die ooit zijn voorgekomen. Lees deze goed door.

## Vruchtbaarheid en zwangerschap

In de meeste gevallen heeft prednison geen invloed op de vruchtbaarheid van mannen en vrouwen. Ook tijdens een zwangerschap kunt u prednison blijven gebruiken. Wel is het belangrijk dat u aan uw arts doorgeeft als u zwanger wilt worden, zwanger bent of als er een vruchtbaarheidsprobleem speelt.

**Borstvoeding**

U kunt beter geen prednison gebruiken als u borstvoeding geeft. Het medicijn komt namelijk in de moedermelk terecht.

## Body Mass Index (BMI)

Een veelvoorkomende bijwerking van prednison is een grotere eetlust. Het is daardoor moeilijk(er) om op gewicht te blijven.

Met de zogenoemde BMI kunt u berekenen of u een gezond gewicht heeft.

BMI staat voor Body Mass Index en geeft de verhouding weer tussen uw gewicht en lengte. U kunt uw BMI zelf berekenen:

- Deel uw gewicht in kilogram door uw lengte in meters;
- Deel de uitkomst nogmaals door uw lengte in meters.

*Bijvoorbeeld: BMI bij een lengte van 64 kg en 176 cm*

- *64/1,76 =36,4*
- *36,4/1,76 = 20,7*
- *BMI = 20,7*

Een BMI tussen de 18,5 en 25 wijst op een gezond gewicht. Een BMI tussen de 25 en 30 wijst op matig overgewicht. Een BMI boven de 30 wijst op ernstig overgewicht (obesitas).

U kunt ook op voedingscentrum.nl (http://voedingscentrum.nl) uw BMI laten berekenen. U weet dan of u ondergewicht, overgewicht of een gezond gewicht hebt.

Wekelijks wegen geeft inzicht of uw gewicht stabiel blijft. In de tabel onderaan deze informatie kunt u uw gewicht bijhouden.

## Risico's van overgewicht

Mensen met overgewicht en obesitas hebben meer kans op ernstige ziekten zoals suikerziekte, hoge bloeddruk, galstenen, hart- en vaatziekten, slaapapneu, rug- en gewrichtsklachten en bepaalde soorten kanker.

Als u meer eet dan u verbruikt, slaat het lichaam het teveel aan energie op in de vorm van vet. Om overgewicht te voorkomen, is het dus belangrijk dat uw lichaam niet meer energie krijgt dan het nodig heeft. Ook bewegen stimuleert het energieverbruik. Maar dit kan door uw longziekte juist lastig zijn.

## Richtlijnen van het Voedingscentrum

Hieronder vindt u een **overzicht van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheden voe-dingsmiddelen** van het Voedingscentrum (voedingscentrum.nl (http://voedingscentrum.nl)).

| Productgroep | 19-50 jaar | 51-70 jaar | 71 jaar en ouder |
|---|---|---|---|
| **Groente** | 200 g (4 opscheplepels) | 200 g (4 opscheplepels) | 150 g (3 opscheplepels) |
| **Fruit** | 200 g (2 stuks) | 200 g (2 stuks) | 200 g (2 stuks) |
| **Brood** | 6-7 sneetjes | 5-6 sneetjes | 4-5 sneetjes |
| **Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten** | 200-250 g (4-5 aardappelen/ opscheplepels) | 150-200 g (3-4 aardappelen/ opscheplepels) | 100-200 g (2-4 aardappelen/ opscheplepels) |
| **Melk(producten)**<br>**Kaas** | 450 ml<br>1,5 plak (30 g) | 500 ml<br>1,5 plak (30 g) | 650 ml<br>1 plak (20 g) |
| **Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers** | 100-125 g | 100-125 g | 100-125 g |
| **Halvarine** | 30-35 g (5 g/sneetje) | 30-35 g (5 g/sneetje) | 30-35 g (5 g/sneetje) |
| **Bak-, braad- en frituurproducten, olie** | 15 g (1 eetlepel) | 15 g (1 eetlepel) | 15 g (1 eetlepel) |
| **Dranken (inclusief melk)** | 1-2 liter | 1-2 liter | 1-2 liter |

### Indeling van het voedingscentrum

Binnen de verschillende productgroepen in deze tabel is volop variatie mogelijk. Daarbij is de ene keus gezonder dan de andere. Bepalend zijn onder andere de hoeveelheid vet en vezels in het product. Het Voedingscentrum heeft een indeling gemaakt van de verschillende producten binnen een productgroep op basis van onder andere het vet- en vezelgehalte:

- Bij voorkeur: dit zijn voedingsmiddelen met relatief weinig vet die u gerust kunt gebruiken;
- Middenweg: dit zijn voedingsmiddelen die u voor de afwisseling af en toe gerust kunt eten: wel leveren ze iets meer energie;
- Uitzondering: dit zijn voedingsmiddelen met veel vet en/of suiker en leveren dus veel energie.

U vindt hieronder een overzicht van deze indeling. Kiest u vaker iets uit de categorie 'bij voorkeur'? Dan kunt u ook eens een keer een product uit de categorie 'bij uitzondering' nemen. Maar doe dit liever niet te vaak: afvallen gaat daardoor minder snel.

**Groente**

In vrijwel geen enkel land is er zoveel variatie in groente als in Nederland. Het hele jaar door kunt u iedere dag volop variëren. Qua voedingswaarde maakt het niet uit of u kiest voor verse, diepgevroren of groenten uit pot of blik. Voegt u boter, olie of saus toe, dan verhoogt u het energiegehalte. Verse (tuin)kruiden als bieslook en peterselie of nootmuskaat geven wel extra smaak, maar geen extra calorieën.

| Bij voorkeur | Middenweg | Uitzondering |
|---|---|---|
| alle soorten verse groenten, groente uit diepvries, blik of pot zonder toevoegingen | groentepuree, tomatensap, vruchtensap | groenten à la crème of met saus |

**Fruit**

Neem iedere dag 2 porties fruit. Meer is niet nodig, want fruit levert ook energie. Gebruik het ook eens als broodbeleg. Als u fruit uit blik kiest, let er dan op dat geen extra suiker is toegevoegd in de vorm van siroop.

| Bij voorkeur | Middenweg | Uitzondering |
|---|---|---|
| alle soorten vers fruit, fruit uit diepvries, blik of pot op water of eigen sap | vruchtenpuree zonder toegevoegde suikers, sinaasappelsap met vruchtvlees | fruit uit blik of pot op siroop, appelsap, druivensap, sinaasappelsap zonder vruchtvlees |

**Brood en broodvervangers**

Brood is een van de belangrijkste voedingsmiddelen binnen de Nederlandse voeding.
Het levert zetmeel, eiwit, voedingsvezel en diverse vitamines en mineralen. Kies vooral vol-korenbrood: hier zitten veel vezels in. De meeste broodsoorten leveren dezelfde hoeveel-heid energie. Maar een 'broodje' levert meer energie dan een snee brood. Het weegt name-lijk bijna tweemaal zoveel. Aan luxe broodsoorten is vaak extra vet toegevoegd.

| Bij voorkeur | Middenweg | Uitzondering |
|---|---|---|
| volkorenbrood (alle soorten), roggebrood, volkorenkrentenbrood, volkorenknäckebröd, mueslibrood, Brinta, Bambix, 8 granen-ontbijt | bruinbrood (alle soorten), muesli zonder toegevoegde suiker | wit brood, krentenbrood, beschuit (alle soorten), croissant, meeste soorten knäckebröd, gezoete ontbijtgranen zoals cruesli, cornflakes, rice crispies en honey pops |

**Aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten**

Veel mensen denken dat aardappelen en vervangers zoals rijst en pasta (macaroni, spa-ghetti) dikmakers zijn. Dit is niet juist. Het zijn de vette sausen en vette jus die veel energie leveren. Aardappelen en pasta zijn belangrijke leveranciers van zetmeel en vezels.
Vezels zijn nodig voor een goede darmfunctie en geven een voldaan gevoel na het eten.

| Bij voorkeur | Middenweg | Uitzondering |
|---|---|---|
| gekookte aardappelen, aardappelpuree, volkoren pasta, peulvruchten (alle soorten) | aardappelpuree, volkoren pasta, peulvruchten (alle soorten) zilvervliesrijst, couscous | gebakken aardappelen, frites, aardappelkroketten, pasta, rijst |

**Melkproducten**

Melk en melkproducten kunnen nogal verschillen in hoeveelheid vet en energie. Een halfvol of mager product bevat (veel) minder energie en vet dan het volle product. Zo zit er in een beker volle melk 5 gram vet en in een beker halfvolle melk slechts 2 gram. Minder vette melk(producten) bevatten wél evenveel kalk en B-vitamines. Aan chocolademelk, zuivel-toetjes en yoghurtdrank wordt suiker toegevoegd. Zij leveren dus wat meer energie dan de andere (magere) melkproducten.

| Bij voorkeur | Middenweg | Uitzondering |
|---|---|---|
| magere melk, karnemelk, magere yoghurt, magere kwark, magere vruchtenyoghurt en magere vla zonder toegevoegde suikers | halfvolle melk, halfvolle yoghurt, magere vruchten-kwark | volle melk, volle yoghurt, volle vla, magere vla met suiker, meeste soorten vruchtenyoghurt en yoghurtdranken met suiker, alle soorten chocolademelk met suiker, alle soorten pudding |

**Kaas**

Kaas kan veel vet bevatten en daardoor veel energie leveren. Niet alle kazen zijn even vet. Het getal voor de + geeft het minimale vetgehalte aan en zegt iets over hoeveel energie de kaas levert. De begrippen jong, jong belegen, belegen en oud duiden op de leeftijd van de kaas en niet op de hoeveelheid vet of energie.

| Bij voorkeur | Middenweg | Uitzondering |
|---|---|---|
| 20+ en 30+ kaas, 30+ Camembert, Mozzarella, hüttenkäse, verse geitenkaas, verse light kaas | 40+ Edammer, 45+ Camembert, 50+ Brie, Maasdammer, 40+ Friese nagelkaas, Saint Paulin, Parmezaanse kaas, Limburgse kaas | 48+ Goudse kaas, alle soorten smeerkaas en korstloze kaas, alle soorten roomkaas, 60+ (room-)brie, Bluefort, Roquefort, Emmentaler, Gruyère, Stilton, Cheddar, rookkaas |

**Vleeswaren**

| Bij voorkeur | Middenweg | Uitzondering |
|---|---|---|
| beenham, achterham, schouderham, casselerrib, gekookte lever, varkensfricandeau, magere knakworst, kipfilet, vegetarische paté | knakworst | meeste soorten worst, rauwe ham, leverkaas, rookvlees, leverpastei, paté |

**Vlees, vleesvervangers, kip en ei**

| Bij voorkeur | Middenweg | Uitzondering |
|---|---|---|
| mager rund- en varkensvlees zoals runderbaklap, entrecote, rosbief, hamlap en varkensfilet, vegetarisch gehakt, vegetarische burgers, Valess, kipfilet, gekookt ei | rundergehakt, kip met vel | gehakt, hamburger, lamsvlees, doorregen rundvlees, schouderkarbonade, slavinken, worst, gebakken ei |

**Vis, schaal- en schelpdieren**

| Bij voorkeur | Middenweg | Uitzondering |
|---|---|---|
| alle verse vis en vis uit diepvries en blik, zoute en zure haring, gestoomde makreel, gerookte zalm, mosselen, garnalen | | vissticks, kibbeling, lekkerbekje |

**Vetten en oliën**

De vetten en oliën voor de bereiding van een warme maaltijd bestaan meestal voor 80 tot 100% uit vet. Het lichaam heeft dit vet nodig, omdat het vitamine A, D en E oplevert.
Om op gewicht te blijven, is het belangrijk niet meer te gebruiken dan de aanbevolen dage-lijkse hoeveelheid.

| Bij voorkeur | Middenweg | Uitzondering |
|---|---|---|
| halvarine, alle soorten olie, vloeibare margarine en vloeibare bak-, braad- en frituurproducten | margarine uit een kuipje | margarine uit pakjes, roomboter, hard bak-, braad- en frituurvet |

**Tussendoortjes**

Het aanbod van tussendoortjes is overweldigend. Vaak bevatten tussendoortjes veel suiker en vet en dus veel calorieën. Het is belangrijk om niet vaker dan 3 keer per dag een gezond tussendoortje te nemen.

*Gezonde tussendoortjes*

Voorbeelden van gezonde tussendoortjes zijn een boterham, fruit of zuivel. Kiest u voor een koekje? Neem dan een koekje met niet te veel calorieën zoals een biscuitje, speculaasje, bokkenpootje, café Noir of een plak ontbijtkoek. Of een hartig tussendoortje, een cracker of toastje met hartig beleg bijvoorbeeld.

# Beweging

Beweging is belangrijk voor een goede balans tussen inname en verbruik van energie. Bewegingsdeskundigen adviseren een half uur per dag te bewegen. Als u wilt afvallen, is het advies om dagelijks een uur te bewegen, bij voorkeur in blokjes van 10 minuten. Het lichaam wordt dan geprikkeld om vetreserves aan te spreken. Zo beweegt u vaker en meer:

- maak tijdens de lunchpauze een wandeling;
- gebruik de fiets of ga lopend;
- stap een halte eerder uit of neem de fiets naar het station of de bus- of tramhalte;
- maak na het eten een wandeling;
- neem de trap in plaats van de lift.

Misschien zijn deze adviezen door uw longziekte niet haalbaar. Overleg dan met uw arts of verpleegkundige over alternatieven. Denk hierbij bijvoorbeeld aan begeleiding van een fysiotherapeut bij het opzetten van aangepast beweegschema.

# Zo bereikt u een gezond gewicht

Een gezond gewicht kan verschillende voordelen hebben, onder andere:

U raakt minder snel buiten adem;

Bewegen is gemakkelijker;

U heeft meer zelfvertrouwen.

Ga voor uzelf na waarom u graag een gezond gewicht wilt hebben en/of wilt afvallen. Dit ‘waarom’ is uw motivatie. Uw motivatie kan u helpen de draad weer op te pakken op momenten dat het tegenzit. Misschien heeft u verder iets aan de volgende adviezen.

## Streef naar een realistisch gewicht

Streef een realistisch gewicht na. 5 tot 10 % gewichtsvermindering is een haalbaar doel dat al veel gezondheidswinst oplevert. Verder is de kans groter dat u dan langere tijd op gewicht kunt blijven. Zorg dat u niet te snel afvalt, een halve kilo per week is voldoende. Als u sneller afvalt, verliest u ook spiermassa. De kans dat u ook snel weer aankomt, is daardoor groter.

## Eet niet te weinig

U wilt afvallen, maar eet niet te weinig. Er breekt meer spiermassa af en u krijgt tussen de maaltijden door misschien hongergevoel. De verleiding om dan koek of snoep te nemen, wordt hierdoor groter. Kies daarom voor 3 gezonde maaltijden per dag en neem maximaal 3 tussendoortjes per dag.

## Houd een eetdagboek bij

Door een eetdagboek bij te houden, kunt u achterhalen wat uw zwakke momenten zijn. Gun uzelf af en toe iets lekkers als dat voorkomt dat u op uw zwakke momenten te veel eet of snoept.

## Echte trek of ...

Als u zin in eten heeft, dan kan het goed zijn om u af te vragen of het echte trek is. Misschien heeft u dorst of bent u moe. Mensen verwarren dit nogal eens met trek. Ook is er verschil tussen hoofd- en maaghonger. Bij maaghonger geeft het lichaam aan trek te hebben. Bij hoofdhonger wilt u eten of snoepen uit verveling, gewoonte, onvrede, verdriet of uit blijdschap.

## Tips voor bijzondere gelegenheden

- Durf nee te zeggen als mensen in uw omgeving blijven aandringen om iets lekkers te nemen. Als de ander twijfel proeft, zal hij blijven aandringen. Probeer sterk in uw schoenen te staan.
- Heeft u binnenkort een feestje? Maak dan van tevoren al bewuste keuzes en afspraken met uzelf. Kiest u voor de taart, de hapjes of voor alcohol? Bedenk ook hoeveel u neemt. Verder is het belangrijk dat u hier dan van geniet.
- Gaat u uit eten? Kies dan als voorgerecht een heldere soep bijvoorbeeld. Of kies 2 voorgerechten in plaats van een voorgerecht en een (groot) hoofdgerecht. Neem in plaats van een toetje koffie, thee of vers fruit (liefst zonder slagroom).
- Bent u een keer in de fout gegaan? Dan is dat niet erg. Probeer de draad wel meteen weer op te pakken en wacht niet tot de volgende dag.

## Uw gewicht

Wekelijks wegen geeft inzicht of uw gewicht stabiel blijft. Hieronder kunt u uw gewicht bijhouden.  Print hiervoor onderstaande pagina uit via de oranje knop 'Printversie van deze pagina (PDF)' bovenaan de pagina.

## Houd uw gewicht bij in onderstaand overzicht:

| Datum | Gewicht | Opmerkingen |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

## Meer informatie over uw medicijnen?

U kunt met vragen over uw medicijnen altijd terecht bij uw arts, apotheker of verpleegkundige.

Betrouwbare aanvullende informatie over medicijnen vindt u op deze websites:

- Apotheek.nl (https://www.apotheek.nl/): voor heldere schriftelijke informatie.
- Kijksluiter.nl (https://www.kijksluiter.nl/): voor duidelijke animatiefilmpjes over veelgebruikte medicijnen. Na het invullen van enkele gegevens ontvangt u een inlogcode.

## Expertise en ervaring

Het St. Antonius Longcentrum heeft veel ervaring met onderzoek en behandeling van longziekten. Patiënten met klachten en aandoeningen aan het ademhalingssysteem (luchtwegen en longen) kunnen bij ons terecht. Gespecialiseerde longartsen en longverpleegkundigen behandelen uiteenlopende aandoeningen zoals, longfibrose (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/4046), sarcoïdose (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/3944), longontsteking (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/4188), astma (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/4130), apneu (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/3828), longkanker (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/4198), COPD (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/3364), etc. Jaarlijks vinden er circa 400 longoperaties en 2000 slaapstudies plaats.

Binnen het Longcentrum zijn er expertisecentra voor diverse zeldzame aandoeningen, zoals het ILD Expertisecentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/336)en het ROW Expertisecentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/4122).

## Gerelateerde informatie

### Specialismen

- Longcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/longcentrum)
- ILD Expertisecentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/ild-expertisecentrum)
- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)

**Contact Longcentrum** **T 088 320 14 00**