een santeon ziekenhuis

Dieetadvies bij levercirrose

Deze informatie bevat algemene adviezen over de voeding bij levercirrose. De voedingsadviezen zijn erop gericht om uw conditie zo goed mogelijk in stand te houden en complicaties of het risico daarop, te verminderen.

De informatie is bedoeld als aanvulling op uw gesprek met de diëtist en niet ter vervanging van een persoonlijk advies.

Meer over levercirrose

De lever is een belangrijk orgaan die in het lichaam veel functies heeft. Wanneer er sprake is van levercirrose, is het leverweefsel zo ernstig beschadigd dat het niet meer kan herstellen. Levercellen gaan eerst ontsteken en sterven daarna af. Hierdoor ontstaat er zoveel littekenweefsel dat de lever verder beschadigd raakt en steeds minder goed werkt.

Oorzaak

Levercirrose kan ontstaan door:

- Een chronische infectie (hepatitis)
- Vervetting van de lever bij ernstig overgewicht
- Vergiftiging na bijvoorbeeld overmatig alcohol- of medicijngebruik
- Door een (erfelijke) ziekte

Klachten

Het duurt vaak jaren voordat er klachten optreden. Deze klachten kunnen zijn:

- Afname van de eetlust
- Misselijkheid
- Braken
- Buikpijn
- Concentratieverlies
- Geelzucht
- Jeuk
- Gewichtsverlies, met daarbij vermoeidheid en zwakte door afname van spierweefsel en spierkracht

Complicaties

Als de levercirrose al langer bestaat, kunnen er complicaties optreden. Voorbeelden hiervan zijn:

- Slokdarmspataderen (varices)

- Ophoping van vocht in de buikholte (ascites)
- Vocht in de enkels
- Traagheid door ophoping van afvalstoffen in het bloed (encefalopathie)
- Ondervoeding, waardoor er meer risico is op infecties

Neem voldoende voedingsstoffen

Zorg ervoor dat u gevarieerd eet, zodat het lichaam alle voedingsstoffen krijgt die het nodig heeft. Niet alleen overdag, maar ook ‘s nachts zijn voedingsstoffen nodig om te kunnen functioneren.

Voedingstekort

Een gezonde lever heeft genoeg suikers op voorraad om te gebruiken wanneer dat nodig is. Als er lange tijd niet wordt gegeten, zoals in de nacht, worden normaal gesproken de opgeslagen suikers omgezet in energie. Echter, bij levercirrose kan de lever minder suikers opslaan, zodat er 's nachts een energietekort ontstaat. In zo’n situatie wordt spiermassa als energiebron gebruikt. Daardoor verminderen de spiermassa en spierkracht. Conditie en weerstand gaan achteruit en de voedingstoestand vermindert.

Uit onderzoek is gebleken dat mensen met levercirrose al een voedingstekort kunnen krijgen als ze 8 tot 10 uur lang niets eten. Bij mensen met een gezonde lever gebeurt dit pas na 36 uur.

Hoe voorkomt u een voedingstekort?

- Neem een goed ontbijt met koolhydraten (suikers en zetmeel) en eiwitten, zo snel mogelijk na het opstaan.
- Gebruik minimaal 4 maaltijden per dag (ontbijt, lunch, avondmaaltijd, 'bedtime snack') en eventueel tussendoortjes.
- Neem voor het slapen gaan een ‘bedtime snack’

Wat is een ‘bedtime snack’?

Een ‘bedtime snack’ is een maaltijd vlak voor het slapen gaan die genoeg koolhydraten (suikers en zetmeel) en eiwitten levert om de nacht mee door te komen. Bijvoorbeeld:

- Een ruime portie vruchtenkwark of -yoghurt of vla met cruesli en een banaan.
- Een ruime portie kwark of yoghurt, met dadels of ander geweekt gedroogd fruit.
- 2 sneden brood waarvan 1 belegd met hartig beleg, 1 met zoet beleg en een beker chocolademelk.
- Een paar crackers met Franse kaas, makreel of tonijnsalade en een glas vruchtensap;
- 2 wentelteefjes en een glas vruchtensap.
- 1 Snicker en een beker melk.

Ook als u diabetes heeft, is een ‘bedtime snack’ van belang. Overleg met uw diëtist en/of diabetesverpleegkundige over een goede ‘bedtime snack’ en de diabetesmedicatie.

Voorkom ondervoeding

Patiënten met levercirrose lopen een groter risico op tekorten aan energie, eiwitten en andere voedingsstoffen. Door de ziekte is er meer energie en eiwit nodig, echter door bijkomende klachten heeft u vaak juist minder zin

in eten. Hierdoor is de kans op afname van spiermassa en spierkracht groot. Dit kunt u merken doordat de bovenarmen en bovenbenen dunner worden, u gewicht verliest en uw conditie vermindert.

Hoe weet u of u een risico heeft op ondervoeding?

- **Als u geen vocht vasthoudt**, kunt u aan uw lichaamsgewicht goed zien of u voldoende energie uit de voeding krijgt. Regelmatig wegen is dan verstandig. Wanneer de eetlust niet goed is en u afvalt, is het verstandig om de voeding aan te passen door energie- en eiwitrijke voeding te kiezen.
- **Als uw lichaam wel vocht vasthoudt**, is uw gewicht niet te beoordelen. Uw gewicht kan goed lijken, terwijl er ondertussen toch sprake kan zijn van verlies van spieren en daardoor van ondervoeding. Alleen meten van uw lichaamsgewicht is om deze reden geen betrouwbare manier om het risico op ondervoeding vast te stellen. Wanneer de eetlust niet goed is en wanneer uw gewicht gelijk blijft, maar de hoeveelheid vocht in de buik of benen toeneemt, is het verstandig om de voeding aan te passen door energie- en eiwitrijke voeding te kiezen.

Hoe kunt u energie- en eiwitrijk eten?

- Verdeel het eten over de dag en gebruik 5 tot 7x per dag een kleine maaltijd of een tussendoortje. Hierbij verdient een goed ontbijt en een maaltijd voor het slapen gaan extra aandacht (zie ook de informatie over de ‘bedtimesnack’).
- Neem tussendoortjes, zoals volle melkproducten (volle vla, kwark, chocolademelk), een roomijsje, (ongezouten) noten, blokjes kaas, rolletjes vleeswaren, slaatjes, koek, gebak en/of chocolade met noten.
- Beperk het gebruik van bouillon, water, thee en koffie. Deze dranken vullen wel de maag, maar leveren geen voedingsstoffen. Vervang ze daarom liever door eiwitrijke dranken als volle melk, karnemelk, chocolademelk, milkshake of yoghurtdrank.

Neem voldoende eiwitrijke voeding

Eiwitten in de voeding zijn nodig voor opbouw, onderhoud en herstel van onder andere de spieren. Ze komen vooral voor in melk en melkproducten, kaas, vlees, vis, kip, ei, sojaproducten, noten en pinda's en ook in peulvruchten zoals bruine bonen.

Gebruik bij iedere maaltijd voldoende eiwitten om spiermassa en spierkracht te behouden. De eiwitten worden vooral als bouwstof benut als u ook voldoende beweegt.

Hieronder staan enkele voorbeelden hoe u kunt zorgen voor voldoende eiwitten in uw voeding.

- Gebruik bij elke maaltijd een zuivelproduct.
- Kies royaal hartig beleg op de boterham, zoals kaas, vis, ei, vlees of pindakaas.
- Vermeng noten of pinda's door de rijst of de pasta.
- Strooi extra geraspte kaas over gerechten.
- Kies eiwitrijke tussendoortjes, zoals een milkshake, (vruchten)kwark, Skyr, proteïnerijke zuivelproducten of een handje nootjes of pinda’s.
- Kies dagelijks een ruime portie vis, kip/kalkoen, vegetarische vleesvervangers, ei of peulvruchten.

Beweeg voldoende

Dagelijks voldoende bewegen zorgt voor behoud van spierkracht en conditie. De eiwitten uit de voeding kunnen

zich pas optimaal inbouwen in de spieren als u ook lichamelijk actief bent. Ga bijvoorbeeld wandelen, traplopen, fietsen, zwemmen of in de tuin werken.

Krachtoefeningen zijn ook aan te raden. Gebruik bijvoorbeeld halve literflesjes water als gewichtjes om uw armen te trainen. Uw benen kunt u al trainen door enkele keren achter elkaar vanuit een stoel op te staan.

Overleg met een fysiotherapeut wanneer u meer adviezen wilt over voldoende beweging en het trainen van de spieren.

Neem vitamines en mineralen

Bij levercirrose is er een grotere kans op tekorten aan vitamines en mineralen. Botontkalking komt vaak voor door een tekort aan vitamine D. Bij overmatig alcoholgebruik ontstaat een tekort aan B-vitamines.

Overleg met uw arts of diëtist over het gebruik van een vitaminen- en mineralenpreparaat.

Gebruik geen alcohol

De lever kan alcohol niet meer onschadelijk maken. Gebruik daarom geen alcohol.

Neem, zo nodig, dieetpreparaten

Soms is het nodig om de voeding aan te vullen met dieetpreparaten, zoals drinkvoeding. Deze zijn niet te koop in de supermarkt, maar worden voorgeschreven door uw diëtist. De apotheek of facilitaire bedrijven kunnen deze producten leveren. De ziektekostenverzekeraar vergoed de kosten op indicatie. Uw diëtist kan u hierover meer uitleg geven en adviseren.

Voeding bij vocht in de buikholte

Als de levercirrose verergert, stroomt het bloed steeds moeilijker door de lever. Hierdoor ontstaat er een hoge druk in de ader die het bloed naar de lever voert. Deze toenemende druk in de poortader wordt *portale hypertensie* genoemd. Door de hoge druk komt er vocht vanuit de bloedvaten in de buikholte. Zo ontstaat ascites.

De arts schrijft hierbij vocht afdrijvende medicatie voor (plastabletten/diuretica). Deze medicijnen werken beter als de hoeveelheid zout in de voeding wordt beperkt. Teveel zout houdt vocht vast in het lichaam, terwijl het juist de bedoeling is om het vocht kwijt te raken.

Gemiddeld gebruikt een volwassene ongeveer 9 gram zout per dag. Bij ascites wordt geadviseerd om maximaal 5 gram zout per dag te gebruiken.

Hoe kunt u zout minderen?

Het meeste zout dat men onbewust binnen krijgt, komt uit kant en klare producten. Daarnaast zorgt het toevoegen van zout bij het bereiden van de maaltijd ook voor een hoge zoutinname. Het volgen van een zoutbeperkt dieet wordt als een belasting ervaren vanwege de veranderde smaak. Uw diëtist kan meer informatie geven over zoutarme producten en praktische adviezen over het smakelijk bereiden van de maaltijd.

Let op: Voorkom dat u daardoor minder gaat eten. Voldoende eten is belangrijk om op gewicht te blijven en spierkracht te behouden.

Overige adviezen voor zoutbeperkte voeding

- Voeg geen zout toe bij het bereiden van de maaltijden; Gebruik tuinkruiden of specerijen om de gerechten op smaak te maken.
- Vermijd kant-en-klaarmaaltijden, sausjes en jus uit pakjes en zakjes, hartige snacks zoals kroketten, zoutjes, chips, bouillon(blokjes), soep uit pakjes of uit blik, gemarineerde, gepaneerde of gekruide vleessoorten en beperk het gebruik van groente uit pot of blik; Kies verse, onbewerkte voedingsmiddelen of onbewerkte diepvriesproducten.
- Beperk het gebruik van kant-en-klare smaakmakers zoals ketjap, Maggi, Aromat en mosterd; Er zijn ook zoutarme smaakmakers te koop bij de wat grotere supermarkten. Bijvoorbeeld dieetzout, zoutarme Aromat, zoutarme ketjap, potgroentes van HAK met op het etiket 0 % zout toegevoegd of vlees-, vis- en kipkruiden zonder zout.

Voeding bij vochtbeperking

Wanneer u plastabletten gebruikt, is het verstandig om maximaal 2 liter vocht te drinken. Hieronder wordt ook verstaan het vocht uit bijvoorbeeld kwark, melk, vla en appelmoes.

Als de hoeveelheid natrium (zout) in het bloed te laag is adviseert de arts de hoeveelheid vocht tijdelijk te beperken tot 1 á 1 liter per dag. Hierdoor kan het natriumgehalte in het bloed weer stijgen.

Hoe minder u mag drinken, hoe groter het risico op een tekort aan voedingsstoffen en hoe hoger het risico op ondervoeding. Beperk daarom het gebruik van caloriearme dranken, die ook geen eiwit bevatten zoals water, thee, koffie en limonade. Kies vooral melkproducten en als afwisseling een keer een glaasje vruchtensap.

Voeding bij slokdarmspataderen

Door de verhoogde druk in de poortader kunnen spataderen in de slokdarm ontstaan. Het weefsel van de slokdarm is hierdoor kwetsbaarder, waardoor gemakkelijker bloedingen kunnen ontstaan. Daarom is het belangrijk om het eten goed te kauwen, en voedingsmiddelen met botjes en graten te vermijden.

Voeding bij afvalstoffen in bloed

Als de werking van de lever verder achteruit gaat, kan de lever afvalstoffen niet meer goed onschadelijk maken. Ammoniak is een afvalstof, die vanuit de darm via de bloedbaan naar de hersenen gaat, waarbij traagheid of verwardheid kan ontstaan.

Ook bij spierafbraak komt ammoniak in het bloed. Houdt de spiermassa daarom op peil door te kiezen voor eiwitrijke voeding verdeeld over de dag. Zorg ook voor voldoende lichaamsbeweging.

Uw arts schrijft lactulose voor. Dit medicijn zorgt dat de ontlasting dun blijft en het lichaam snel kan verlaten. De hoeveelheid ammoniak in het bloed blijft hierdoor laag. Soms werkt de medicatie niet voldoende en kan het nodig zijn uw voeding aan te passen. De diëtist kan dan aanvullende adviezen geven.

Voorkom hepatitis E

Mensen met een chronische leveraandoening (zoals levercirrose) lopen een groter risico op besmetting met het hepatitis E virus. Het hepatitis E virus kan voorkomen in het vlees van varkens, wild zwijn en edelhert. Het is belangrijk om dit vlees goed te verhitten, zodat het virus niet kan overleven. Kies geen worsten of vleeswaren, waarin rauw of onvoldoende verhit varkensvlees is verwerkt. Voorbeelden hiervan zijn leverworst, paté, bloedworst, boerenmetworst, salami, chorizo en fuet.

Goed eten en bewegen rondom uw opname, operatie of behandeling

Als u geopereerd moet worden, is goed eten en bewegen extra belangrijk. Hierdoor herstelt u sneller en gaat u fitter naar huis. Op de pagina Goed eten en bewegen rondom uw opname, operatie of behandeling (https://www.antoniusziekenhuis.nl/goed-eten-en-bewegen-rondom-uw-opname-operatie-behandeling) vindt u voedings- en beweegadviezen.

Meer informatie

Wanneer u meer informatie wenst over levercirrose en/of over de voeding bij levercirrose, kunt u terecht bij de volgende instanties:

- De Maag Lever Darm Stichting zet zich in voor de bestrijding van ziekten van het hele spijsverteringskanaal. Kijk voor meer informatie op www.mlds.nl (http://www.mlds.nl).
- Het Voedingscentrum geeft algemene informatie over gezonde voeding: Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl (http://www.voedingscentrum.nl).
- De Nederlandse Leverpatiëntenvereniging (NLV) informeert, ondersteunt en behartigt de belangen van leverpatiënten. Kijk voor meer informatie op www.leverpatientenvereniging.nl (http://www.leverpatientenvereniging.nl).

©Netwerk Diëtisten MDL (maag-, darm-en leverziekten) 2018 De inhoud van deze brochure is samengesteld door de werkgroep Lever van het Netwerk Diëtisten MDL.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Levercirrose (https://www.antoniusziekenhuis.nl/levercirrose)

Specialismen

- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek) **T 088 320 78 00**