Behandeling

Levercirrose, leefstijl en adviezen bij symptomen

Levercirrose is een ernstige ziekte van de lever. De lever raakt langzaam beschadigd en krijgt littekens.

In het begin merkt u vaak weinig of niets. Mogelijke klachten bij levercirrose (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/levercirrose) zijn: minder eetlust, vermoeidheid, buikpijn, spierkrampen, vocht vasthouden, gele huid en oogwit, jeuk, invloed op intimiteit en seksualiteit. Hieronder leest u adviezen voor een gezonde leefstijl en voeding. Ook geven we tips bij de verschillende klachten.

Wanneer neemt u contact op?

Bij onderstaande klachten is het belangrijk dat u belt naar de polikliniek Maag-, Darm-, Leverziekten:

- Als uw gewicht snel toeneemt (meer dan 2 kg in 2 dagen).
- Benauwdheidsklachten, als u plastabletten gebruikt.
- Als de grootte van uw buik (buikomvang) toeneemt.
- Koorts.
- Buikpijn die opnieuw is ontstaan.
- Toenemende sufheid of verwardheid.
- Wanneer uw partner ervaart dat u niet meer uzelf bent.
- Bij zwarte ontlasting (wanneer u geen ijzertabletten slikt).

Braakt u rood, donkerbruin of zwart braaksel? Bel dan naar uw huisarts of het alarmnummer 112.

(073) 553 30 51

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Leefstijladviezen

Medicijnen

- Gebruik geen NSAID's, zoals ibuprofen, naproxen en diclofenac.
- Als u start met nieuwe medicijnen geef dit dan altijd door aan uw MDL-arts.
- Gebruikt u plastabletten?
    - Spreek dan met uw behandelend arts af hoeveel u mag wegen (streefgewicht).
    - Val niet te snel af, niet meer dan 0.5 kilogram per dag.

- Kom niet te snel aan, niet meer dan 1,5 kilogram per dag.
- Weeg uzelf iedere dag of 3 keer per week. Weeg altijd op hetzelfde moment van de dag.

Bewegen

- Voldoende bewegen zorgt er voor dat u uw spierkracht en conditie goed houdt. De eiwitten uit de voeding kunnen zich pas zo goed mogelijk inbouwen in de spieren als u ook lichamelijk actief bent.
- Beweeg elke dag 30 minuten (4 uur per week). Ga bijvoorbeeld wandelen, traplopen, fietsen, zwemmen of in de tuin werken. U kunt ook krachtoefeningen doen. Gebruik bijvoorbeeld halve literflesjes water als gewichtjes om uw armen te trainen. Doe vooral iets wat u ook leuk vindt.
- Vermoeidheid beperkt u in het bewegen. Dit is een drempel om te gaan bewegen. Uit onderzoek is gebleken dat wanneer u vermoeid start met een activiteit, u zich daarna toch beter voelt, ook geestelijk.
- Overleg met een fysiotherapeut als u meer adviezen wilt over voldoende beweging en het trainen van de spieren.

Infecties

Door de levercirrose heeft u een vergrote kans op infecties. Daarom is het belangrijk dat u:

- de jaarlijkse griepprik haalt;
- bij koorts altijd overlegt met uw behandelaar, want een simpele infectie kan snel een ernstige worden.

Voedingsadviezen

Goed en regelmatig eten

Door klachten of complicaties die ontstaan als de levercirrose al langer bestaat, kunt u ondervoed raken. Daardoor heeft u meer kans op infecties. Het belangrijkste is om regelmatig en gevarieerd te eten. Zo krijgt uw lichaam alle voedingsstoffen die het nodig heeft om goed te kunnen werken.

Het lichaam gebruikt dag en nacht voedingsstoffen. Een gezonde lever heeft een voorraad van suikers om deze te kunnen gebruiken wanneer dat nodig is. Ook als u lange tijd niet eet, zoals in de nacht. Maar bij levercirrose kan de lever minder suikers opslaan, waardoor er 's nachts een tekort kan ontstaan. Het lichaam gaat dan zijn bouwstoffen gebruiken als brandstof. Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor uw spieren. Als deze worden gebruikt als brandstof kunnen spieren afnemen. Met als gevolg een verminderde spierkracht en conditie.

Algemene voedingsadviezen

- Gebruik 3 hoofdmaaltijden per dag en 3 kleinere tussendoortjes.
- Zorg ervoor dat u verschillende dingen (gevarieerd) eet, zodat uw lichaam alle voedingsstoffen krijgt die het nodig heeft.
- Start de dag met een goed ontbijt met koolhydraten (zoals brood, muesli en havermout) en eiwitten (zoals vlees, vis en zuivel).
- Eet iets met koolhydraten en eiwitten voordat u gaat slapen (zie kopje 'Bedtime snack').
- Drink meer dan 2 kopjes koffie per dag; dit kan de achteruitgang van de leverfunctie vertragen.
- Gebruik geen alcohol.

Bedtime snack

Een ‘bedtime snack’ eet u tussen 21:00 en 23:00 uur ‘s avonds. Kies een maaltijd waar genoeg suikers, zetmeel en eiwitten in zitten om de nacht mee door te komen.

Voorbeelden hiervan zijn:

- 150 - 200 gram halfvolle vruchtenkwark met 3 eetlepels cruesli.
- 225 gram halfvolle yoghurt met een banaan.
- 150-200 gram halfvolle kwark, met 3-4 dadels of ander geweekt gedroogd fruit.
- Een paar crackers met 30+ kaas of hüttenkäse en een glas vruchtensap.
- 2 wentelteefjes met jam en beker halfvolle melk of karnemelk.
- 1 mueslibol en een beker milk & fruit.

Eiwitten voor spiermassa en spierkracht

Om geen spiermassa en spierkracht te verliezen, is het belangrijk dat u bij iedere maaltijd voldoende eiwitten neemt en dagelijks beweegt. Eiwitten in de voeding zijn nodig voor de opbouw, het onderhoud en het herstel van onder andere de spieren.

Eiwitten komen vooral voor in dierlijke producten zoals: vlees, vis, kip, ei, melk en melkproducten. Maar ook in sojaproducten, noten, pinda's en in peulvruchten, zoals bruine bonen, linzen, kikkererwten.

Enkele voorbeelden voor voldoende eiwitten in de voeding zijn dagelijks gebruik van:

- Een zuivelproduct (melk, yoghurt, kwark) bij iedere maaltijd.
- Royaal hartig beleg op de boterham (kaas, vis, ei, vlees of pindakaas).
- Noten of pinda’s bij de rijst of de pasta.
- Geraspte kaas over pastagerechten.
- Eiwitrijke tussendoortjes, zoals volle melkproducten (bijvoorbeeld volle vla, kwark en chocolademelk), ongezouten noten, blokjes kaas, rolletjes vleeswaren, slaatjes.
- Een ruime portie vlees, vis, kip/kalkoen, vegetarische vleesvervangers, ei of peulvruchten. Waarvan maximaal 500 gram rood vlees (rund- of varkensvlees) en wild, per week.

Voeding bij complicaties

Zoutbeperking bij vochtophoping in de buikholte (ascites)

Als de levercirrose lang bestaat en 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 bloeddruk in de poortader komt er vocht vanuit de bloedvaten in de buikholte. Zo ontstaat ascites. De arts schrijft dan vocht afdrijvende medicijnen voor (plastabletten/diuretica). Deze medicijnen werken beter als de hoeveelheid zout in de voeding wordt beperkt. Zout houdt vocht vast in het lichaam, terwijl het juist de bedoeling is om het vocht kwijt te raken.

Gemiddeld gebruikt een persoon ongeveer 9 gram zout per dag. Bij ascites wordt geadviseerd om maximaal 5 gram zout per dag te gebruiken. Het meeste zout in de voeding wordt toegevoegd bij klaarmaken van de maaltijden thuis (20 procent) en in de voedingsmiddelenindustrie (80 procent). Daardoor krijgt u dus onbewust al veel zout binnen.

Enkele algemene adviezen voor een zoutbeperkte voeding:

- Voeg geen zout toe bij het klaarmaken van de maaltijden.
- Gebruik geen kant-en-klaar maaltijden, sausjes en jus uit pakjes en zakjes, hartige snacks zoals kroketten, zoutjes, chips, bouillon, soep uit pakjes of uit blik, gemarineerde of gepaneerde of gekruide vleessoorten en beperk het gebruik van groente uit pot of blik,

- Maak wel gebruik van speciale producten die geschikt zijn voor het zoutarme (natriumarme) dieet. Deze zijn bij de wat grotere supermarkten te koop. Enkele voorbeelden zijn dieetzout, natriumarme smaakmakers (vaak met een blauwe verpakking), natriumarme ketjap of sojasaus, potgroentes met op het etiket 0 procent zout toegevoegd of natriumarme vlees-, vis- en kipkruiden.

Slokdarm spataderen (varices) door verhoogde druk in de poortader (portale hypertensie)

Door de verhoogde druk in de poortader kunnen spataderen in de slokdarm ontstaan. Het weefsel van de slokdarm is hierdoor kwetsbaarder. Daardoor kunnen makkelijker bloedingen ontstaan. Als u slokdarmspataderen heeft, is het niet nodig uw voeding aan te passen en anders te gaan eten.

Het voorkomen (preventie) van hepatitis E

Mensen met een chronische leveraandoening (zoals levercirrose) lopen een groter risico op het ontstaan van hepatitis E. Dit een ontsteking van de lever door het hepatitis E-virus.

Het hepatitis E-virus kan voorkomen in het vlees van varkens of wild zwijn en edelhert. Het is belangrijk om dit vlees goed te doorbakken, zodat dit virus niet kan overleven. Worsten of vleeswaren, waarin rauw of onvoldoende verhit varkensvlees zijn verwerkt, kunt u beter niet eten. Voorbeelden hiervan zijn leverworst, paté, bloedworst, boerenmetworst, salami, chorizo en fuet.

Aanvullende voeding (dieetpreparaten)

Soms is het nodig om uw voeding aan te vullen met dieetpreparaten, zoals drinkvoeding. De diëtist schrijft de dieet preparaten voor. De apotheek of facilitaire bedrijven kunnen deze producten leveren. Deze zijn niet te koop in de supermarkt. Uw zorgverzekeraar vergoed de kosten op indicatie. Uw diëtist kan u hierover meer uitleg en advies geven.

Voedingssupplementen

- Voedingssupplementen hoeft u alleen te gebruiken als er een reden voor is en uw arts u dit adviseert.
- Als u een multivitamine/mineralentablet wil gebruiken. Doe dit altijd in overleg met uw arts of diëtist.
- Gebruik geen kruidenmedicijnen voor de lever, dit kan uw eigen medicijnen tegen werken.

Vragen over voeding?

Heeft u vragen over voeding, bel dan naar het secretariaat van de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer (073) 553 20 19. Zij kunnen zo nodig een afspraak met u maken voor een gesprek met de diëtist. Heeft u tijdens uw opname al een diëtist gesproken? Geeft u dan als u belt uw naam, geboortedatum en telefoonnummer door. De diëtist waar u al eerder mee gesproken heeft, belt u dan zo snel mogelijk terug.

Minder eetlust

Er zijn verschillende oorzaken waardoor u minder trek kunt hebben. Bijvoorbeeld: verandering van smaak- en geurwaarneming, medicijngebruik, ziekte, weinig beweging, zich alleen voelen en moe zijn.

Heeft u een verminderde eetlust? Onderstaande tips kunnen helpen om toch voldoende te eten.

- Frisse gerechten kunnen de eetlust stimuleren, zoals een beetje sap of een paar stukjes fruit.
- Een half kopje bouillon ongeveer een half uur voor de warme maaltijd kan de trek op gang brengen. Let erop dat u hier

niet te vol van raakt.
- Varieer met smaken, bijvoorbeeld door hartig en zoet met elkaar af te wisselen.
- Eet meerdere kleine maaltijden verspreid over de dag, bijvoorbeeld 6–8 eetmomenten.
- Eet het nagerecht eventueel een uur na de maaltijd. Zo heeft u tijdens de maaltijd meer ruimte voor het hoofdgerecht.
- Gebruik bij voorkeur halfvolle of volle producten, zoals (half)volle melk, yoghurt en volvette kaas (48+).
- Gebruik zo min mogelijk magere en light producten, omdat deze minder energie leveren.
- Gebruik ruim margarine of roomboter op brood en bij warme maaltijden.
- Drink 1,5 tot 2 liter per dag.
- Koffie, thee en water leveren geen energie en eiwitten. Kies daarom ook voor voedzame dranken zoals zuivelproducten, smoothies, shakes of verse vruchtensap.
- Zorg voor een prettige en rustige eetomgeving.
- Maak het eten aantrekkelijk: kleur op het bord en een gezellig gedekte tafel helpen.
- Maak maaltijden goed op smaak met verse kruiden, specerijen of een klontje boter. Let op: kruidenmengsel, jus en sauzen bevatten vaak te veel zout.
- Neem de tijd voor het eten en eet rustig.
- Eet samen als dat kan.
- Woont u alleen? Kijk of u af en toe met familie, vrienden of via initiatieven (https://www.restovanharte.nl/) in de buurt samen kunt eten.
- Probeer elke dag even naar buiten te gaan en te bewegen. Beweging kan de eetlust stimuleren.
- Kook meerdere porties en vries restjes in, zodat u ook op dagen met weinig eetlust gemakkelijk een maaltijd heeft.

Een verminderde eetlust kan ervoor zorgen dat u minder eet dan u nodig heeft en daardoor afvalt. U kunt dit zien op de weegschaal, aan kleding die losser zit en/of een riem of horlogebandje dat een gaatje strakker moet. Het is belangrijk om deze signalen serieus te nemen, ook als u het niet erg vindt om wat lichter te worden, bijvoorbeeld omdat u eerder wat te zwaar was.

Meer tips en adviezen leest u op de website van het Voedingscentrum (https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/afvallen-en-gewicht/wat-kun-je-doen-bij-verminderde-eetlust-.aspx).

Moe en zwak voelen

Vermoeidheid kan toenemen door pijn, andere lichamelijke klachten of medicijnen. Maar ook door uw stemming, slecht slapen, problemen met denken of concentreren, een slechte conditie, angst en negatieve gedachten over vermoeidheid.

Veel mensen met levercirrose zoeken naar manieren om hier in het dagelijks leven beter mee om te gaan.

Als u merkt dat u vastloopt in het dagelijks leven, bespreek dit dan met de MDL-arts of verpleegkundig specialist. Deze kan samen met u kijken waar de klachten vandaan komen en een plan maken om ermee om te gaan.

Wat kunt u zelf doen?

- Zorg voor een goede nachtrust; lees ook de slaapadviezen op de website Thuisarts (https://www.thuisarts.nl/slecht-slapen/ik-wil-beter-slapen-slaapadviezen).
- Verdeel uw activiteiten over de dagen. Probeer niet de ene dag heel veel te doen en daarna één of meer dagen bijna niets.
- Zorg voor afwisseling tussen activiteiten waarbij u veel moet denken en veel moet doen.
- Blijf zoveel mogelijk in beweging.
- Neem liever meerdere korte pauzes op een dag dan één lange rustpauze.
- Bekijk ook de adviezen: 'omgaan met uw energie bij een chronische aandoening (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/omgaan-met-uw-energie-bij-een-chronische-aandoening-of-voor-mensen-met-kanker)'.

Pijn (in de buik)

Buikpijn bij levercirrose ontstaat vaak wanneer de lever ernstig ziek is. De lever zelf heeft geen pijnzenuwen. Dus het kan meerdere oorzaken hebben dat u pijn heeft. Pijn kan invloed hebben op het dagelijks leven en het slapen.

Wat kunt u zelf doen?

- Bespreek uw klachten met uw behandelend specialist.
- Niet alle pijnstilling is veilig voor mensen met levercirrose. Op de website 'geneesmiddelen bij levercirrose (https://www.geneesmiddelenbijlevercirrose.nl/pati%C3%ABnten/)' leest u welke medicijnen veilig zijn en welke risico's er zijn. Overleg bij twijfels altijd met uw behandelend specialist.
- Zorg voor voldoende rust en verdeel activiteiten over de dag.
- Let op uw houding; dit kan helpen bij buik- of rugpijn.

Spierkrampen en spierpijn

Spierkrampen bij levercirrose kunnen ontstaan door een combinatie van factoren, waaronder spierafbraak en een verstoorde stofwisseling. Door de verminderde leverfunctie kan het lichaam 's nachts eiwitten uit spieren afbreken voor energie. Dat leidt tot verminderde spierkracht.

Het is belangrijk om met een arts te overleggen, omdat er meerdere oorzaken voor spierkrampen kunnen zijn.

Wat kunt u zelf doen?

- Rek voorzichtig. Trek de tenen van het krampende been naar u toe (richting de neus) met gestrekte knie.
- Masseer de verkrampte spier zachtjes.
- Een warme douche kan helpen de spier te ontspannen.
- Zorg voor voldoende beweging om uw spieren soepel te houden.
- Bij het sporten: zorg voor een goede warming-up en cooling-down.

Vocht vasthouden

Als de levercirrose lang bestaat en 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 (de poortader). Door de hoge bloeddruk in de poortader komt er vocht vanuit de bloedvaten in de buikholte.

Een verstoorde vochtbalans kan ervoor zorgen dat u ook vocht vasthoudt in enkels of benen.

Vocht vasthouden kan zwaar aanvoelen en klachten geven bij bewegen of ademhalen.

Wat u zelf kunt doen?

- Neem dagelijks uw plastabletten in.
- Eet zoutbeperkte voeding.
- Houd uw gewicht in de gaten: weeg uzelf dagelijks op hetzelfde moment.
- Leg de benen omhoog als u zit of ligt; dit helpt tegen dikke benen.
- Draag geen knellende kleding bij buik of benen.
- Bespreek uw klachten met uw behandelend specialist.

Geel worden van de huid en het oogwit

Een gevolg van levercirrose kan zijn dat de huid of het oogwit geel kleuren (geelzucht). Dit komt doordat de lever afvalstoffen niet

goed meer kan opruimen. Soms hoort hier ook jeuk, donkere urine of lichte ontlasting bij.

Wat u zelf kunt doen?

- Neem dagelijks uw medicijnen in zoals afgesproken met uw behandelend specialist.
- Drink voldoende. Dit helpt afvalstoffen beter af te voeren.
- Drink geen alcohol, dit beschadigt de lever verder.
- Neem contact op met uw behandelend specialist als de geelzucht toeneemt, ernstige jeuk of veranderingen in urine of ontlasting.

Jeuk

Bij levercirrose kan jeuk ontstaan. Dit komt doordat de lever afvalstoffen niet goed kan opruimen. Deze stoffen blijven in het lichaam en kunnen jeuk veroorzaken. De jeuk kan mild zijn, maar soms ook erg heftig. Dit kan zorgen voor onrust, slecht slapen en wondjes door krabben.

Wat u zelf kunt doen?

- Smeer de huid regelmatig in met een vette crème zonder parfum. Voornamelijk na het wassen, baden of douchen. U kunt hiervoor een recept aan uw behandelend specialist vragen.
- Neem niet vaker dan 1 keer per dag een douche of bad.
- Douche kort en niet te warm; warm water maakt jeuk erger.
- Gebruik milde zeep of liever nog geen zeep.
- Vermijd krabben en houd nagels kort om beschadiging van de huid te voorkomen. U kunt ‘s nachts ook katoenen handschoenen dragen.
- Draag losse kleding van katoen om irritatie te verminderen.
- Zorg voor een koele slaapkamer; dit kan helpen tegen jeuk in de nacht.
- Ontspanningsoefeningen en afleiding kunnen helpen bij jeuk.

Invloed op seksualiteit en intimiteit

Levercirrose kan invloed hebben op intimiteit en seksualiteit. Door vermoeidheid, lichamelijke klachten of veranderingen in hormonen kan de zin in seks minder worden. Ook onzekerheid over het lichaam of emoties kunnen een rol spelen. Dit is normaal en komt vaak voor bij mensen met levercirrose.

Sommige medicijnen die gebruikt worden bij levercirrose kunnen invloed hebben op seksualiteit.

Bij mannen kunnen erectieproblemen voorkomen. Ook bij vrouwen kan het libido verminderen of kan vrijen minder prettig zijn.

Wat u zelf kunt doen?

- Praat open met uw partner over gevoelens, wensen en grenzen.
- Neem de tijd voor intimiteit; dit hoeft niet altijd seks te zijn. Nabijheid en aanraking zijn ook belangrijk.
- Kies een moment waarop u zich het best voelt, bijvoorbeeld wanneer u minder moe bent.
- Stop nooit zelf met medicijnen en verander geen doseringen zonder overleg.
- Bespreek erectieproblemen of andere seksuele klachten met uw behandelend specialist, soms is aanpassing van medicatie of extra behandeling van bijvoorbeeld een seksuoloog mogelijk.
- Luister naar uw lichaam en forceer niets.

Praktische tips

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Betrokken afdelingen

Maag-, Darm- en Leverziekten (MDL)
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/maag-darm-en-leverziekten-mdl)

Code INT-310

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis