

Behandeling

Levercirrose, leefstijl en voedingsadviezen

Bij levercirrose is het belangrijk dat u zich aan een aantal adviezen houdt.

In deze informatie leest u meer over de leefstijl en voedingsadviezen bij levercirrose.

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/levercirrose>)

Wanneer neemt u contact op?

Het is belangrijk dat u belt naar de polikliniek Maag-, Darm-, Leverziekten, (073) 553 30 51, bij onderstaande klachten.

- Bij gewichtstoename meer dan 2 kg in 2 dagen.
- Bij benauwdheidsklachten, als u plastabletten gebruikt.
- De grootte van uw buik (buikomvang) neemt toe.
- Bij 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 – 17.00 uur

Adviezen bij levercirrose

Alle belangrijke informatie op een rij

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 het gewicht af dat u mag wegen(streefgewicht).
- Val niet te snel af, minder dan 0.5 kilogram per dag.
- Kom niet te snel aan, 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 chronische levercirrose heeft u een vergrote kans op infecties. Daarom is het belangrijk dat u:

- De jaarlijkse griepvaccinatie haalt.
- Bij koorts altijd overlegt met uw behandelaar. Een simpele infectie kan snel ernstig worden.

Voedingsadviezen

Door klachten of complicaties die ontstaan als de levercirrose al langer bestaat kunt u ondervoed raken. Daardoor heeft u meer kans op infecties. De voedingsadviezen in deze informatie zijn bedoeld om uw conditie zo goed mogelijk te houden en complicaties of het risico daarop te verminderen.

Een goede en regelmatige voeding

Het belangrijkste is om regelmatig en gevarieerd te eten, zodat uw lichaam alle voedingsstoffen krijgt 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).
- Neem voordat u gaat slapen een 'bedtime snack', met koolhydraten en eiwitten. (Zie kopje 'Bedtime snack').

- Drink meer dan 2 kopjes koffie per dag, omdat dit de achteruitgang van de leverfunctie kan 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 wentelteeftjes met jam en beker halfvolle melk of karnemelk.
- 1 mueslibol en een beker milk & fruit.

Spiermassa en spierkracht

Om geen spiermassa en spierkracht te verliezen is het belangrijk dat u bij iedere maaltijd voldoende eiwitten met de voeding gebruikt 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 en pinda's en 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.

Als u minder eetlust heeft

Er zijn verschillende oorzaken waardoor u minder trek in eten kunt hebben. Bijvoorbeeld door verandering uw van smaak- en geur, medicijngebruik, ziekte, weinig beweging, vermoeidheid en zich alleen voelen. 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>).

Voeding bij complicaties

Als de levercirrose al langer bestaat, kunnen er complicaties optreden. Voorbeelden hiervan zijn slokdarmspataderen (varices), ophoping van vocht in de buikholte (ascites) en vocht in de enkels of traagheid door ophoping van afvalstoffen in het bloed (encefalopathie). Tot slot het verlies van spierkracht, waardoor zwakte ontstaat.

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.

Heeft u nog 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.

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. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

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>)

Diëtetiek (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek>)

Meer informatie

Voedingscentrum (<https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx>)

Het voedingscentrum geeft algemene informatie over gezonde voeding en heeft ook informatie over eten bij verschillende aandoeningen.

Maag Lever Darm Stichting (<https://www.mlds.nl/chronische-ziekten/levercirrose/>)

De Maag Lever Darm Stichting zet zich in voor de bestrijding van ziekten van het hele spijsverteringskanaal. Zij geven onder andere voorlichting en steun aan patiënten.

Nederlandse Leverpatiënten Vereniging (<https://www.leverpatiëntenvereniging.nl/lever-cirrose>)

De Nederlandse Leverpatiënten Vereniging is er voor iedereen die met een leveraandoening te maken krijgt: patiënten zelf, hun familieleden, zorgverleners, en andere betrokkenen.

Code INT-194