Behandeling

Chronische longaandoeningen, voedingsadviezen

Bij een chronische longaandoening kunt u last hebben van kortademigheid, vermoeidheid, hoesten en slijmvorming.

Het kan zijn dat u gewicht verliest, of juist last heeft van overgewicht. Een goede voeding kan helpen om de verschillende klachten te verminderen.

Bij een chronische longaandoening, zoals chronische bronchitis en longemfyseem, is het hard werken om genoeg adem te krijgen. U bent vaak kortademig en snel vermoeid. Ook kunt u klachten hebben als hoesten en slijmvorming. De longaandoening is niet te genezen. Wel is het mogelijk om door een goede voeding en voldoende beweging te werken aan een betere lichamelijke conditie. Daardoor heeft u minder last van uw klachten.

(073) 553 20 19
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Voedingsadviezen bij chronische longaandoeningen

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling.

Voedingsadviezen

Verliest u gewicht?

Ondanks dat uw lichaam heel veel energie nodig heeft, kunt u weinig trek in eten hebben. Meestal verliezen mensen met een chronische longaandoening zonder dat zij dat willen gewicht. Dit is niet zo erg als het alleen maar verlies van vet is. Helaas leidt gewichtsverlies ook tot verlies en verzwakking van de spieren, dus ook de ademhalingsspieren. Uw lichamelijke conditie gaat hierdoor achteruit.

Hieronder leest u tips en adviezen om toch een redelijke tot goede voedingstoestand te krijgen.

Adviezen om voldoende energie en bouwstoffen binnen te krijgen

- Eet 4 tot 5 sneetjes brood met boter en beleg: kaas en vlees.
- Gebruik 4 aardappelen of rijst, macaroni enzovoort.
- Eet 4 groentelepels groente.
- Gebruik 100 - 125 gram kip, vis of vlees.
- Eet 2 stuks fruit.

- Drink 1,5 liter vocht, waarvan 2 tot 3 glazen een melkproduct zijn*.

* Sommige medicijnen kunnen botontkalking veroorzaken. Neemt u daarom 3 melkproducten per dag, of slik ter aanvulling kalktabletten en vitamine D.

Adviezen om de voeding energierijker te maken

Bij een chronische longaandoening heeft u een hogere energiebehoefte, vaak samen met minder trek in eten. Het is daarom goed om te zoeken naar manieren om uw voeding op een gemakkelijke manier energierijker te maken. Bijvoorbeeld door:

- Meerdere malen per dag een kleine maaltijd lukt vaak beter dan 3 keer per dag een grote maaltijd. Een tussendoortje kunt u ook als een kleine maaltijd zien, zoals een plakje cake, een schaaltje vla of een beker melk met een belegde beschuit.
- Vloeibare of gemalen voedingen zijn vaak gemakkelijker om te eten dan vaste voedingsmiddelen die u moet kauwen. Bijvoorbeeld pap, vla, gebonden soep en gemalen gehakt, tartaar.
- Gebruik volle producten in plaats van halfvolle of magere. Dus kies voor volle melk, chocolademelk of yoghurt, margarine in plaats van halvarine enzovoort.
- U kunt gerechten calorierijker maken door wat (dieet)margarine, boter of ongeklopte slagroom erdoorheen te mengen. Gebruik geen geklopte slagroom. Dit geeft snel een vol gevoel.
- Eet u weinig brood? Neem dan dunne sneetjes met ruim beleg of neem tussen door een stukje kaas of worst.
- Vermijd voedingsmiddelen die een vol gevoel geven zoals volkorenbrood en rauwkost. Kies liever lichtbruin brood of luxe broodsoorten. Drie sneetjes bruinbrood met ruim beleg geven namelijk meer energie dan twee belegde volkorenboterhammen.
- Neem in plaats van koffie en thee ook eens een beker chocolade- of anijsmelk tussendoor, of oploskoffie met warme melk.
- Als u met een rietje drinkt, knip dit dan zo kort mogelijk af. Het drinken kost dan minder moeite.
- Zorg voor voldoende afwisseling. Dit maakt het eten aantrekkelijker en zorgt er ook voor dat u voldoende belangrijke voedingsstoffen binnen krijgt.

Slijmvorming

Sommige voedingsmiddelen kunnen een plakkerig gevoel in de mond geven. Dit gevoel van extra slijm is niet hetzelfde als het slijm dat u ophoest uit uw longen en kan geen kwaad. Wij begrijpen dat dit wel een vervelend gevoel kan zijn.

Wat kunt u doen bij slijmvorming?

- Neem een slokje water, vruchtensap of thee. Spoel ook tijdens het eten af en toe uw mond.
- Gebruik zure melkproducten, zoals karnemelk, yoghurt, kwark, Huttenkase en yoghurtdrank. Dit in plaats van zoete melkproducten zoals melk en vla. Let er wel op dat u melkproducten niet weglaat uit uw voeding.

Wat kunt u doen bij een droge mond?

- Kauw uw voedsel goed. Hierdoor krijgt u meer speeksel in uw mond.
- Drink iets bij iedere hap vast voedsel.
- Gebruik veel jus en saus bij uw warme maaltijd.
- Beleg uw brood met zacht of smeerbaar beleg, zoals leverpastei, paté, (vette) vis, zachte kaas of smeerkaas, chocoladepasta, stroop, salade of roerei.
- Pap, vla, pudding, yoghurt of een drinkontbijt zijn makkelijk te eten.

Heeft u overgewicht?

Een duidelijk te hoog gewicht komt bij longpatiënten natuurlijk ook voor. Vertelt uw diëtist u dat u overgewicht heeft? Houdt dan

dezelfde hoeveelheden voeding aan die bij de voedingsadviezen hierboven staan. Let u daarbij wel op vet:

- Neem mager beleg en vlees.
- Kies voor magere of halfvolle melkproducten.
- Suiker levert veel overbodige energie, dus gebruik het niet in uw koffie of thee.
- Als u limonade gebruikt, kies dan voor ‘light’.

Voedingspreparaten

Als uw eetlust echt minimaal is, bijvoorbeeld bij ziekenhuisopname? Dan kan het gebruik van kant-en-klare dieetpreparaten een goede manier zijn om uw voeding aan te vullen of te vervangen. De meeste preparaten verhogen de energieopname. Verder zitten er ook extra vitamines en mineralen in.

De diëtist bespreekt met u welk preparaat voor u het meest geschikt is. Het kan zijn dat u de voedingspreparaten vergoed krijgt. Als dit zo is kan de diëtist dit voor u aanvragen bij uw verzekering. De preparaten zijn nogal duur.

Is uw eetlust weer wat verbeterd? Dan kunt u ze vervangen door meer gewone producten of minder dure mogelijkheden. Dit kunt u het beste met uw diëtist bespreken.

Revalidatieprogramma voor longpatiënten

Het doel van het longrevalidatie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/longrevalidatie) programma is het verbeteren van uw conditie. Dit gebeurt door lichamelijke inspanningen en zo nodig aanpassing van uw manier van eten. Voeding speelt een belangrijke rol bij de ondersteuning van de lichamelijke therapie en het gebruik van medicijnen.

Wilt u een afspraak maken bij een dietist?

Vraag dan uw huisarts om een doorverwijzing naar een zelfstandig gevestigd diëtist of een diëtist van de thuiszorg. De kosten voor een diëtist worden vergoed uit de basisverzekering. Dit zijn maximaal 3 behandeluren per jaar. Soms wordt er meer vergoed vanuit een aanvullende verzekering. U kunt bij uw huisarts navragen met welke diëtist er wordt samengewerkt. Ook kunt u een diëtist zoeken bij u in de buurt via het Diëtisten Netwerk Den Bosch, via:

- www.dinett.nl (https://dinett.nl/)
- www.vindeendietist.nl (https://vindeendietist.nl/)
- www.nvdietist.nl (https://www.nvdietist.nl/).

Vragen

Heeft u nog vragen?

Neemt u dan contact op met 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

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.

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.

Betrokken afdelingen

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

Longgeneeskunde (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/longgeneeskunde)

Meer informatie

Voedingscentrum (https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx)
Het Voedingscentrum biedt betrouwbare informatie over voeding en heeft ook informatie over eten bij verschillende aandoeningen.

Longfonds (https://www.longfonds.nl/)
Het longfonds geeft informatie over longziekten en hoe hiermee te leven.

Code DIE-023

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis