

Prednison en een gezond gewicht

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Prednison en een gezond gewicht	1
Wat is prednison?	1
Hoe werkt prednison?	1
Mogelijke bijwerkingen	1
Waarom u nooit plotseling met prednison mag stoppen	2
Vruchtbaarheid, zwangerschap en borstvoeding	2
Gebruik geen prednison bij borstvoeding	2
Gezond gewicht	3
Richtlijnen van het Voedingscentrum	3
Indeling van het Voedingscentrum	4
Tussendoortjes	7
Beweging	7
Tot slot	8
Belangrijke telefoonnummers	8

Prednison en een gezond gewicht

In overleg met uw longarts wordt u voor uw longaandoening behandeld met het ontstekingsremmende medicijn prednison. Prednison heeft vooral bij hogere doseringen en langer gebruik een aantal bijwerkingen. Zo kunt u onder andere meer eetlust krijgen waardoor het moeilijk is om op gewicht te blijven. In deze folder vindt u uitleg over het gebruik, de werking en de mogelijke bijwerkingen van prednison. Verder vindt u adviezen voor een gezond gewicht bij gebruik van prednison.

Wat is prednison?

Prednison is een corticosteroïd. Dit is een ontstekingsremmende stof. Het lichaam maakt zelf in de bijniere ook corticosteroïden aan. Prednison heeft ongeveer dezelfde werking als de lichaamseigen corticosteroïden.

Hoe werkt prednison?

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 kortdurend (1 tot enkele weken als stootkuur) of voor een langere periode voorgeschreven.

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. De meest voorkomende bijwerkingen zijn:

- 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 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.

Wees voorzichtig in de zon: gebruik zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor.

Lees voor goed gebruik van prednison ook de bijsluiter van de apotheek. In de bijsluiter staan ook alle bijwerkingen van prednison die ooit zijn voorgekomen.

Waarom u nooit plotseling met prednison mag stoppen

Bij gebruik van prednison maken de bijniere minder corticosteroiden aan. Zolang u prednison gebruikt, is dat geen probleem. Maar als u plotseling stopt, ontstaat er een tekort aan corticosteroiden. De bijniere 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 indien nodig geleidelijk aan steeds minder prednison voor. De bijniere maken daardoor ook geleidelijk aan weer lichaamseigen corticosteroiden aan.

Vruchtbaarheid, zwangerschap en borstvoeding

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.

Gebruik geen prednison bij borstvoeding

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

Stop nooit plotseling met prednison. Dit kan tot levensbedreigende situaties leiden. Overleg daarom altijd eerst met uw longarts of huisarts.

Gezond gewicht

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 door uw lengte,
- deel de uitkomst nogmaals door uw lengte.

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). Wekelijks wegen geeft inzicht of uw gewicht stabiel blijft.

Op www.voedingscentrum.nl kunt u uw BMI laten berekenen. U weet dan of u ondergewicht, overgewicht of een gezond gewicht heeft.

Risico's van overgewicht

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

Hoe ontstaat overgewicht?

Als u meer eet dan 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

U kunt via de website van het Voedingscentrum 'de Schijf van Vijf voor jou' invullen. Hierdoor krijgt u meer inzicht in wat en hoeveel u per dag kunt eten volgens de Schijf van Vijf:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-.aspx>

Als u wilt weten of u met uw huidige voedingspatroon de juiste (hoeveelheid) voedingsstoffen binnen krijgt, kunt u dit berekenen via 'Mijn Voedingscentrum'. U kunt dan een account aan maken:

<https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/>

Hieronder vindt u een overzicht van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen van het Voedingscentrum; <https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx>

	19-50 jaar Vrouw	19-50 jaar Man	51-70 jaar Vrouw	51-70 jaar Man	70+ jaar vrouw	70+ jaar Man
Groente	250g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d	150 g/d
Fruit	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d
Brood	4-5 Sneetjes/d	6-8 sneetjes/d	3-4 Sneetjes/d	6-7 sneetjes/d	3-4 Sneetjes/d	4-6 Sneetjes/d
Graanproducten en aardappelen*	240-300 g/d	240-300 g/d	180-240 g/d	240 g/d	180 g/d	240 g/d
Melk(producten)	300-450 g/d	300- 450g/d	450 g/d	450-600 g/d	600 g/d	600 g/d
Kaas	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d
Vlees(waren) **	500 g/ wk 100g/keer	500 g/ wk 100g/keer	500 g/ wk 100g/keer	500 g/ wk 100g/keer	500 g/ wk 100g/keer	500 g/ wk 100g/keer
Vis	100 g/wk	100 g/wk	100 g/wk	100 g/wk	100 g/wk	100 g/wk
peulvruchten	135 g/wk	135 g/wk	135 g/wk	135 g/wk	135 g/wk	135 g/wk
Ei	2-3 eieren/wk	2-3 eieren/wk	2-3 eieren/wk	2-3 eieren/wk	2-3 eieren/wk	2-3 eieren/wk
Noten	25 g/d	25 g/d	15 g/d	25 g/d	15 g/d	15 g/d
Smeer- en bereidingsvetten	40 g/d	60 g/d	40 g/d	65 g/d	35 g/d	55 g/d

*voor graanproducten en aardappelen is het advies wekelijks de helft volkoren graanproducten te eten

**Voor vlees is het advies niet meer dan vijf keer per week vlees te eten, waarvan maximaal drie keer rood vlees.

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 en fruit

Neem iedere dag 250 gram groente en twee porties fruit. Méér porties fruit is niet nodig, want het levert ook energie. U kunt het ook eens als broodbeleg gebruiken. Als u fruit uit blik kiest, let er dan op dat er geen extra suiker is toegevoegd in de vorm van siroop. Voor groenten maakt het qua voedingswaarde 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	Met mate
Verse groenten/fruit	vruchtenpuree zonder	Groente à la crème
Diepvries groente/fruit	toegevoegde suikers,	Tomatensap
Voorgesneden groente/fruit	sinaasappelsap met	Vruchtensap
Groente/fruit uit pot of blik	vruchtvlees	Fruit in blik of pot op siroop
zonder toegevoegd		
zout/suiker		

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 volkorenbrood: hier zitten veel vezels in. De meeste broodsoorten leveren dezelfde hoeveelheid energie. Maar een 'broodje' levert meer energie dan een snee brood. Het weegt namelijk bijna tweemaal zoveel. Aan luxe broodsoorten is vaak extra vet toegevoegd.

Bij voorkeur	Met mate
Volkorenbrood	Wit brood
Bruin brood	Croissant
Havermout	Wit knäckebröd
Muesli (simpele)	Beschuit
Volkoren/bruine pistolet	Krokante muesli
Volkoren/bruin knäckebröd	Cornflakes

Graanproducten en aardappelen

Veel mensen denken dat aardappelen en vervangers zoals rijst en pasta (macaroni, spaghetti) 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	Met mate
Gekookte aardappelen	Aardappelen gebakken in hard vet, zoals roomboter
Aardappelen gebakken in olie of vloeibare margarine	Friet (gefrituurd en gezouten)
Zilvervliesrijst	Kant- en klare aardappelpuree (poeder)
Volkoren couscous, -wraps	Witte rijst
Bulgur, quinoa	Witte pasta
Gedroogde peulvruchten	Gewone wraps of couscous

Peulvruchten uit blik of pot met geen/weinig suiker en zout	Peulvruchten uit blik of pot met toegevoegde suikers of veel zout
---	---

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. In een beker volle melk zit 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, zuiveltoetjes en yoghurtdrink wordt suiker toegevoegd. Zij leveren dus wat meer energie dan de andere (magere) melkproducten.

Bij voorkeur	Met mate
Magere melk	Volle melk(producten)
Halfvolle melk	Koffieroom
Karnemelk	Slagroom
Magere yoghurt/kwark	Vla
Halfvolle yoghurt/kwark	Crème fraîche

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	Met mate
10+ kaas	48+ kaas
20+ kaas	50+ kaas
30+ kaas	60+ kaas
Hüttekäse	Feta
Mozzarella	Brie
Kees (kaas)	Camembert
	Blauwe schimmelkazen

Vlees, vleesvervangers, kip, ei en noten

Bij voorkeur	Met mate
Onbewerkt vlees, zoals kip (zonder vel), varkenshaas of biefstuk	Bewerkt vlees, zoals hamburgers, slavink, rookworst, cordon bleu
Mager vlees, zoals kipfilet, kalkoen, hamlap, tartaar of mager gehakt	Vet vlees, zoals speklap of gehakt
Tempé, Tofu (naturel)	Alle vleeswaren, vooral zoute/vette vleeswaren, zoals salami, worst, paté, bacon
Vleesvervangers met minder dan 1,1 gram zout per 100 gram	Rood vlees (rund, varken, lam) maximaal 300 gram per week
Ongezouten noten en pinda's (bevalt naar verhouding veel onverzadigd vet, maar is wel een dikmaker, gebruik het met mate)	Orgaanvlees, zoals lever, nieren (bevat veel cholesterol)
	De meeste kant- en klare vleesvervangers
	Borrelnootjes
	Gezouten noten en pinda's

Vis, schaal- en schelpdieren

Bij voorkeur	Met mate
Bijna alle soorten (vette) vis	Paling, garnalen (bevat veel cholesterol)

Smeer- en bereidingsvetten

Vetten en oliën voor het bereiden van een warme maaltijd bestaan meestal voor 80-100% 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 dagelijkse hoeveelheid.

Bij voorkeur	Met mate
Halvarine	Roomboter, ghee
Zachte margarine	Harde margarine in wikkel
Plantaardige olie, zoals zonnebloemolie, sojaolie, arachideolie of olijfolie	Harde bak- en braadvet
Vloeibaar bak- en braadproduct	Harde blokken frituurvet
Vloeibare margarine	Kokosvet/kokosolie
	Reuzel

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 drie keer per dag een gezond tussendoortje te nemen. 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 plakje ontbijtkoek. Of een hartig tussendoortje, zoals een cracker of toastje met bijvoorbeeld hartig beleg.

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 tien 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.

Denkt u 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. Vijf tot tien procent 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 drie gezonde maaltijden per dag en neem maximaal drie 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 voorkómt dat u op uw zwakke momenten te veel eet of snoept.

Tot slot

Wanneer u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met uw longarts of de longverpleegkundige.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

Polikliniek Longgeneeskunde (013) 221 02 60

Locatie ETZ Elisabeth
Route 22

Locatie ETZ TweeSteden:
Wachtruimte 4

Locatie ETZ Waalwijk:
Wachtruimte 5, nummer 28

Longgeneeskunde, 41_1258 11-19

Copyright® ETZ
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

