

Het belang van goede voeding bij longfibrose



Het belang van goede voeding bij longfibrose

Longfibrose is een chronische longziekte. Bij longfibrose ontstaat littekenweefsel in de longen. Hierdoor worden de longen stijver en kun je moeilijker ademen. Ook kunnen dagelijkse activiteiten meer energie kosten. Longfibrose kan invloed hebben op je eetlust, spiermassa en conditie. Daarom is het belangrijk om voldoende energie en eiwitten binnen te krijgen. Dit helpt om fit te blijven en je spieren en kracht zo goed mogelijk te behouden. Daarnaast ondersteunt het je ademhalingsfunctie.

Voldoende energie

Je lichaam heeft energie nodig om goed te functioneren. Als je longfibrose hebt, kan je lichaam meer energie nodig hebben. Tegelijkertijd kun je minder eetlust hebben of sneller vol zitten. Hierdoor kan het lastig zijn om voldoende te eten. Probeer daarom te kiezen voor voeding die veel energie bevat. Als grote maaltijden niet lukken, kunnen meerdere kleine maaltijden en tussendoortjes verspreid over de dag helpen. Ook vloeibare voeding, zoals een smoothie of goedgevulde soep, kan prettig zijn als eten moeite kost.

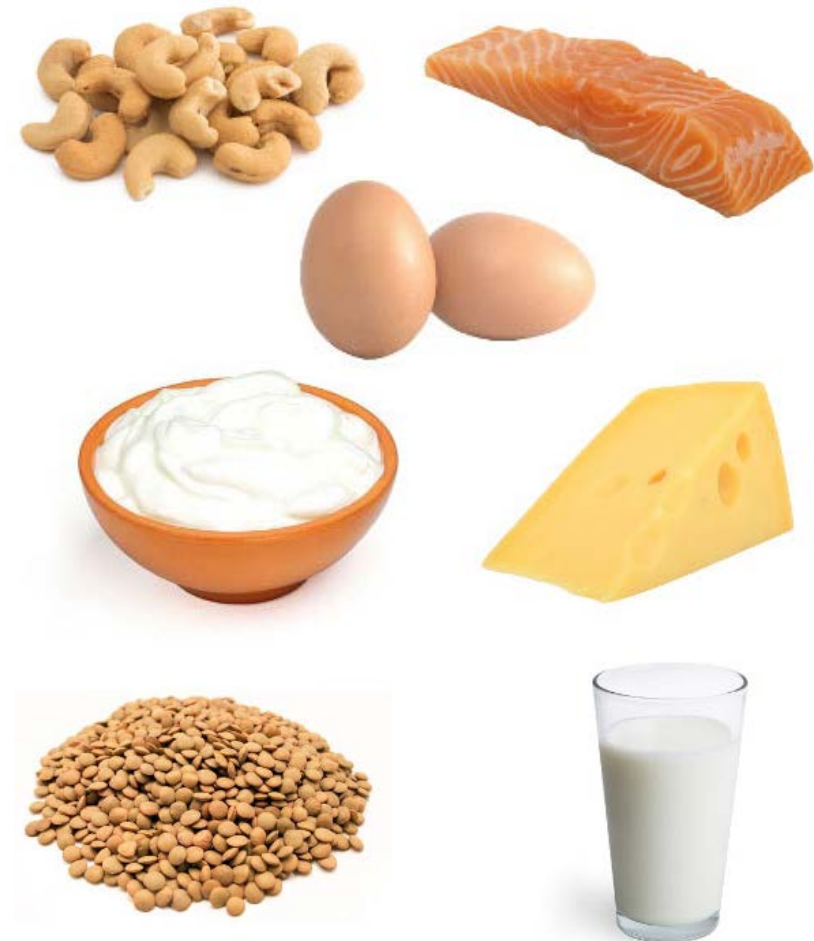
Voldoende eiwitten

Eiwitten zijn de bouwstenen van het lichaam en zijn belangrijk voor het herstel en behoud van je spieren. Bij longfibrose kun je spiermassa verliezen, bijvoorbeeld doordat je minder eet of door de ziekte zelf. Minder spiermassa kan ervoor zorgen dat je minder kracht en conditie hebt waardoor je minder goed kunt ademen. Probeer daarom bij iedere maaltijd iets met eiwit te eten of drinken.

Eiwit komt vooral voor in:

- Vlees, vis, kip, vegetarische vleesvervangers als tofu of tempeh
- Kaas, vleeswaren, ei
- Melk(producten) zoals (karne)melk, yoghurt, kwark, Skyr, kaas
- Noten, pinda's en peulvruchten

Voor meer informatie over het belang van goede voeding bij ziekte zie onze folder: [Goede voeding bij ziekte](#), ook terug te vinden op de website van de ETZ diëtetiek.



Medicijnen en bijwerkingen

Bij longfibrose kun je medicijnen krijgen die de vorming van littekenweefsel in de longen afremmen. Deze medicijnen worden ook wel fibroseremmers genoemd. Ze kunnen ervoor zorgen dat de longfunctie minder snel achteruitgaat. Ze genezen longfibrose niet.

Fibroseremmers

Voorbeelden van fibroseremmers zijn:

- Pirfenidon (Esbriet, Pirfenidon Sando en Pirfenidon Teva)
- Nintedanib (Ofev en Vargatef)

Deze medicijnen kunnen bijwerkingen geven.

Je kunt bijvoorbeeld last krijgen van:

- diarree
- misselijkheid
- braken
- minder eetlust
- buikpijn
- gewichtsverlies



Immunosuppressiva

Immunosuppressiva worden ingezet om de ontstekingsreactie in de longen te remmen, om verdere littekenvorming te voorkomen.

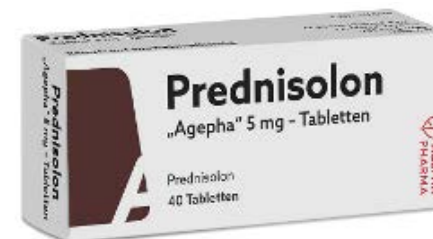
Voorbeelden van deze medicijnen zijn:

- corticosteroïden, zoals prednison en prednisolon;
- azathioprine (Imuran);
- mycofenolaat mofetil (CellCept);
- methotrexaat.

Deze medicijnen kunnen bijwerkingen geven.

Je kunt bijvoorbeeld last krijgen van:

- obstipatie
- misselijkheid
- braken
- diarree
- verminderde eetlust
- buikpijn
- gewichtstoename



Wat kun je doen bij maag- en darmklachten?

Medicijnen tegen longfibrose kunnen bijwerkingen geven aan de maag en darmen. Hierdoor kun je minder goed eten of drinken. Hieronder lees je wat je zelf kunt doen bij veelvoorkomende klachten.

Adviezen bij diarree:

Er is sprake van diarree wanneer je vier tot zes keer per dag waterdunne ontlasting hebt.

- Drink minimaal 2 tot 3 liter vocht per dag.
- Drink dagelijks een aantal koppen bouillon of soep om het verlies van zout aan te vullen.
- Eet regelmatig kleine maaltijden.
- Er bestaat geen 'stoppende' voeding: voeding die diarree stopt, bestaat niet.
- Eet dagelijks 30 tot 40 gram vezels. Volkorenbrood, groente, fruit, noten en peulvruchten zijn goede bronnen van vezels. Vezels werken in de darmen als een soort spons en nemen water op. Hierdoor krijgt de ontlasting de juiste dikte.

Voeding die je beter kunt vermijden:

- Vet en gefrituurd eten, zoals snacks, vette jus en vette kaas.
- Sterk gekruid eten. Scherpe kruiden kunnen de darmen prikkelen.
- Koffie en alcohol. Deze kunnen de darmen prikkelen en werken vochtafdrijvend.
- Producten die gasvorming kunnen veroorzaken, zoals koolsoorten, uien, prei, peulvruchten en koolzuurhoudende dranken.
- Veel suiker. Zoete dranken, snoep en frisdrank kunnen de diarree verergeren.

Adviezen bij verstopping:

Je hebt last van verstopping (obstipatie) wanneer je minder dan drie keer per week ontlasting hebt. De ontlasting is dan vaak droog en hard.

- Drink voldoende om de ontlasting zacht te houden.
Drink minimaal 1,5 tot 2 liter per dag.
- Beweeg voldoende. Probeer minimaal 150 minuten (2,5 uur) per week matig intensief te bewegen, verspreid over meerdere dagen.
- Eet dagelijks 30 tot 40 gram vezels.

- Negeer de aandrang om naar het toilet te gaan niet. Het ophouden van ontlasting kan verstopping verergeren.
- Eet regelmatig. Dit helpt om de darmen in beweging te houden. Probeer iedere dag in ieder geval te ontbijten, lunchen en avondeten en sla deze maaltijden niet over.

Adviezen bij verminderde eetlust, misselijkheid en braken:

- Drink voldoende. Neem verspreid over de dag kleine slokjes. Een tekort aan vocht kan leiden tot misselijkheid. Drink bij voorkeur tussen de maaltijden door en niet tijdens het eten.
- Kleine slokjes koolzuurhoudende dranken kunnen helpen.
- Probeer een lege maag te voorkomen. Een lege maag kan misselijkheid veroorzaken, maar een te volle maag ook.
- Eet een klein ontbijt op bed voordat je opstaat, bijvoorbeeld een beschuit of cracker. Sta ongeveer 30 minuten later op.
- Eet zes tot acht kleine maaltijden verspreid over de dag.
- Eet rustig en kauw goed.
- Maak gebruik van de momenten waarop je het minst misselijk bent om iets te eten.
- Voeding met een neutrale smaak gaat meestal beter. Denk bijvoorbeeld aan koude aardappel, pasta, rijst, een droge cracker, milde yoghurt of sojayoghurt.
- Eet meer eiwitrijke producten, zoals yoghurt, kwark, kaas, kip, vlees, vis en noten.

Heb je veel last van misselijkheid of moet je regelmatig braken? Bespreek dit dan met je behandelaar. De arts kan zo nodig medicijnen tegen misselijkheid voorschrijven.

Gewichtstoename bij prednison

Prednison kan ervoor zorgen dat je aankomt. Dit kan verschillende oorzaken hebben. Prednison kan ervoor zorgen dat je lichaam meer vocht vasthoudt. Ook kun je meer eetlust krijgen en daardoor meer gaan eten.

Het belang van goede voeding bij longfibrose