

Voedingsadviezen bij levercirrose

Levercirrose	2
Voedingsadviezen	4
Adviezen bij complicaties	6

Levercirrose

U heeft van de arts te horen gekregen dat u levercirrose heeft. De lever is een belangrijk orgaan die in het lichaam veel functies heeft. Levercirrose wordt ook wel verlittekening van de lever genoemd. Het gezonde leverweefsel is door littekenweefsel vervangen. Door dit littekenweefsel kan de lever steeds minder goed zijn functies uitvoeren. Hoe meer gezonde leverweefsel vervangen is door littekenweefsel, hoe minder goed de lever werkt.

Zolang de oorzaak niet wordt weggenomen, stopt dit proces niet. Het is dus belangrijk om dit proces tijdig te stoppen. Als levercirrose op tijd wordt gediagnosticeerd, kan de levercirrose weer verdwijnen en kunnen complicaties voorkomen worden. Indien de oorzaak niet te behandelen is, kan de levercirrose zich steeds verder uitbreiden. Dit heeft als gevolg dat levercirrose kan leiden tot leverfalen.

2

Bij langer bestaande levercirrose kunnen er complicaties optreden. Voorbeelden hiervan zijn slokdarmspataderen (varices), ophoping van vocht in de buikholte (ascites), traagheid door ophoping van afvalstoffen in het bloed (encefalopathie) en vocht in de enkels.

Ook is de kans groter dat u ondervoed raakt, waarbij er meer risico is op infecties. De voedingsadviezen die verder op vermeld worden, zijn er op gebaseerd om uw conditie zo goed mogelijk in stand te houden en complicaties of het risico daarop te verminderen.

Er zijn verschillende oorzaken waardoor levercirrose kan ontstaan. Een chronische infectie, medicatie, ongezonde leefstijl, alcohol of een chronische ziekte.

De meest voorkomende klachten zijn: misselijkheid, buikpijn, verminderde eetlust en gewichtsverlies, minder spiermassa, jeuk, vermoeidheid en zwakte, donkere plekken in het gezicht en rode handpalmen, slechte adem, stoppen van menstruatie bij vrouwen, borstvorming en impotentie bij mannen, opgezette buik, geelzucht en/of kleine spinvormige bloedvaatjes op de borst en bovenarm.

8 basisadviezen:

1. Eet gevarieerd en gezond
2. Drink geen alcohol
3. Gebruik geen drugs
4. Rook niet
5. Beweeg voldoende
6. Houd je weerstand op peil
7. Overleg medicijngebruik altijd met je arts
8. Zorg voor voldoende (nacht)rust

Voedingsadviezen

Energie

Mensen met levercirrose raken sneller ondervoed. Dit komt enerzijds omdat er vaak sprake is van weinig eetlust, misselijkheid of een vol gevoel. Anderzijds wordt dit veroorzaakt doordat de lever de voedingsstoffen minder goed kan omzetten en hierdoor veel voedingsstoffen verloren gaan. Een gezonde lever heeft genoeg suikers op voorraad om te gebruiken wanneer dat nodig is. Als er lange tijd niet wordt gegeten, zoals 's nachts, worden normaal gesproken de opgeslagen suikers omgezet in energie. Bij levercirrose is dit echter niet het geval en kan er 's nachts een energietekort ontstaan. In zo'n situatie wordt spiermassa als energiebron gebruikt. Dit heeft als gevolg dat de spiermassa en spierkracht verminderen.

4

De volgende adviezen kunnen u wellicht helpen om meer te gaan eten om zo uw lichaam in een zo goed mogelijke conditie te houden.

- Neem een goed ontbijt met koolhydraten (suikers en zetmeel) en eiwitten, zo snel mogelijk na het opstaan
- Gebruik zeven kleinere maaltijden per dag. Sla geen maaltijden over
- Neem voor het slapen een 'bedtime snack'. Deze snack moet bestaan uit ongeveer 50 gram koolhydraten en een flinke hoeveelheid eiwitten

Voorbeelden van een avondsnaak staan op de volgende bladzijde.

	koolhydraten (gram)	Eiwit (gram)
150 gr. halfvolle vruchtenkwark 1 kleine banaan	46	10
150 ml halfvolle melk met 40 gr. Brinta en één handje rozijnen	48	10
1 beker milk&fruit 1 snee brood met kaas	45	13
1 pakje goedemorgen (400 ml) met mueslibol	50	14

5

Ook als u diabetes heeft, is een 'bedtime snack' van belang. Overleg met uw diëtist en/of diabetesverpleegkundige over een goede 'bedtime snack' en de diabetesmedicatie.

- Kies voor volvette producten, zoals volle melk, volle yoghurt, margarine, vette vleeswaren en kaas
- Besmeer het brood dik en gebruik dubbel beleg
- Voeg aan yoghurt, vla, pap en soep een scheutje room en aan de groente een klontje margarine toe
- Gebruik (extra) suiker in koffie, thee, pap en yoghurt
- Wissel zoete, zure, hartige, warme en koude gerechten en dranken af

Soms is het gebruik van dieetpreparaten als bijvoeding noodzakelijk. Uw diëtist zal dit met u bespreken.

Eiwit

Door de levercirrose is de aanmaak van eiwitten verminderd, terwijl de afbraak juist verhoogd is. Door de maaltijden te spreiden over de dag kan het lichaam de opgenomen eiwitten uit de voeding in de lever beter benutten. Eiwitbronnen in de voeding zijn: vlees, vis, gevogelte, vleeswaren, kaas, melk en melkproducten, eieren en in mindere mate brood, aardappelen en groente.

De hoeveelheid eiwit die iemand met levercirrose moet gebruiken, wordt berekend aan de hand van lengte en gewicht. Het is verstandig met de diëtist contact op te nemen voor een individueel advies.

Adviezen bij complicaties

Bij levercirrose kunnen bepaalde complicaties optreden zoals:

1. ascites
2. varices
3. hepatische encefalopathie.

Bij deze complicaties horen vaak aangepaste voedingsadviezen.

1) Ascites

Door de levercirrose stroomt het bloed minder goed door de lever. Hierdoor kan een verhoogde bloeddruk ontstaan in onder andere de poortader (deze ader loopt vanaf de maag en darmen direct naar de lever). Deze verhoogde druk in de poortader wordt ook wel portale hypertensie genoemd. Door deze toegenomen druk kan er vocht vanuit het bloedvat in de buikholte terecht komen. Dit wordt ook wel ascites genoemd. Op het moment dat het ascites ontstaat, krijgt u van de arts waarschijnlijk plasmedicatie voorgeschreven. Dit is wel afhankelijk van de ernst van de ascites. Deze medicatie zorgt ervoor dat een deel van dit vocht uit geplast wordt. Voor een optimale werking van dit medicijn is het belangrijk om een zoutbeperkt dieet

te volgen.

Zoutbeperking

Een eigenschap van zout is dat het lichaam vocht vast houdt. Door minder zout te gebruiken, houdt het lichaam minder vocht vast. Het meeste zout krijgt u binnen door het toevoegen van zout bij het bereiden van uw eten én door de voedingsmiddelenindustrie. Zout wordt namelijk toegevoegd aan kant-en-klare producten. Het zorgt er namelijk voor dat de houdbaarheid wordt vergroot. Daarnaast is zout een belangrijke smaakmaker en zit het veel in sauzen en kruidenmixen.

Bij een zoutbeperking is het van belang dat u maximaal zes gram zout per dag neemt. Dit staat gelijk aan 2400 mg natrium. Het is hierbij van belang om geen zout toe te voegen aan maaltijden en geen kant- en klare maaltijden of andere zoutrijke producten te eten. In het beginnen is het wennen aan de smaak van eten zonder zout. Het heeft tijd nodig om te wennen aan een nieuwe smaak. Om gerechten smakelijk te maken, kunt u gebruik maken van verse of gedroogde kruiden. Gebruik geen kruidenmixen, want deze bevatten juist wel veel zout. Daarnaast kunt u kiezen voor speciale natriumarme producten.

Vochtbeperking

Soms is het nodig om naast de zoutbeperking ook een vochtbeperkt dieet te volgen. Als dit voor u geldt hoort u dat van uw behandelend arts.

2.) Slokdarm spataderen (varices) door portale hypertensie.

Het bloed kan door de levercirrose minder goed door de lever stromen en hierdoor wordt de (bloed)druk in de poortader hoger. Dit

heet portale druk/portale hypertensie. De poortader voert bloed van de darm en de milt naar de lever. Door deze druk kunnen er spataderen in de slokdarm ontstaan. Het weefsel is hierdoor kwetsbaarder, waardoor er gemakkelijker bloedingen kunnen ontstaan. Hierdoor is het belangrijk om het eten goed te kauwen, en voedingsmiddelen met botjes en graten te vermijden.

3.) Hepatische encefalopathie

Bij de afbraak van eiwit voor bijvoorbeeld energie of omzetting in vetweefsel, komt ammoniak vrij. In een normale situatie wordt deze ammoniak omgezet in ureum door de lever.

Dit plast u weer uit. Wanneer de lever minder goed werkt, wordt er in mindere mate ammoniak omgezet, waardoor er teveel aan ammoniak in het bloed terecht komt. Hierdoor kan ammoniak bij de hersenen terecht komen en de hersenfunctie aantasten. Dit wordt hepatische encefalopathie genoemd. Dit uit zich onder andere in verwardheid en sufheid.

Verder komt er bij spieraafbraak ammoniak in het bloed. Het is daarom belangrijk om de spiermassa daarom op peil te houden door te kiezen voor eiwitrijke voeding verdeeld over de dag. Zorg ook voor voldoende lichaamsbeweging.

Mogelijk schrijft uw arts ook lactulose voor. Dit medicijn zorgt dat de ontlasting dun blijft en het lichaam snel kan verlaten. De hoeveelheid ammoniak in het bloed blijft hierdoor laag. Soms werkt de medicatie niet voldoende en kan het nodig zijn uw voeding aan te passen, door extra te letten op het gebruik van voedingsvezels. Een inname van 30-40 gram voedingsvezels in dan belangrijk.

Voor patiënten met hepatische encefalopathie gelden bijna dezelfde voedingsadviezen als voor patiënten met levercirrose zonder hepatische encefalopathie.

Preventie van hepatitis E

Mensen met een chronisch leveraandoening (zoals levercirrose) lopen een groter risico op het ontstaan van hepatitis E. Dit is een ontsteking van de lever door het hepatitis E-virus. Dit virus kan voorkomen in het vlees van wild zwijn, varkens en edelhert. Het is hierdoor extra van belang als u dit eet om het 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, bloedworst, boerenmetworst, paté, salami, chorizo en fuet.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de diëtisten van ziekenhuis Nij Smellinghe.

De afdeling Diëtetiek is voor meer informatie te bereiken op telefoonnummer (0512) 588 642.

Maandag t/m vrijdag van 09:00 uur – 09:45 uur en van 13:30 uur – 14:00 uur

E-mail: dietetiek@nijsmellinghe.nl

Afdeling Diëtetiek
Ziekenhuis Nij Smellinghe
Compagnonsplein 1
9202 NN Drachten