

Avondsnack

Wist je dat het goed is om 's avonds nog wat extra te eten als je levercirrose hebt? 's Nachts breekt je lichaam sneller spieren af. Een eiwitrijke snack in de avond helpt dit te verminderen. Een gezonde lever zorgt ervoor dat je lichaam ook 's nachts energie krijgt. Dat komt omdat de lever een energievoorraad heeft.

Waarom een avondsnack bij levercirrose?

Bij levercirrose is die voorraad er bijna niet. Het lichaam gaat dan spieren als brandstof gebruiken. Zo neemt de spiermassa snel af. Bij levercirrose begint dit al als je 8 tot 10 uur niet eet. Bij gezonde mensen gebeurt dit pas na ongeveer 36 uur. Als je levercirrose hebt is het dus belangrijk om direct na het opstaan te ontbijten. Maar ook om een avondsnack te nemen: een kleine maaltijd vlak voor het slapen, met genoeg energie en eiwit om de nacht door te komen.

Hier geven we voorbeelden van geschikte avondsnacks met veel eiwitten. Overleg wanneer nodig met je diëtist. Moet je zoutbeperkt eten? Overleg dan over producten zoals vlees, kaas, zalm of soep. Heb je diabetes? Een avondsnack kan effect hebben op je bloedsuiker. Bespreek met je diëtist of arts wat voor jou het beste is.

Voorbeelden van een avondsnack zijn:

- Schaaltje kwark met een banaan
- Volkoren boterham met pindakaas en een flesje proteïnedrank
- Flesje eiwitrijke drinkvoeding en een cracker met kaas, kip of vleeswaren
- Notenreep of granenreep en een beker melk
- Schaaltje yoghurt met muesli en noten
- 2 sneetjes knäckebröd met kaas en een beker melk

Lees verder op de volgende pagina >

- Krentenbol met kaas en een schaalkje kwark
- Volkoren boterham met omelet of ei en een glas melk
- Havermoutpap met melk en banaan
- Volkoren wrap met kip en cottage cheese (eventueel met sla, komkommer en tomaat)
- Kip avocado wrap (eventueel met rucola en paprika)
- Tosti van volkoren boterham met (zoutarme) kaas en een glas melk

Mugcake die je in de magnetron klaar kan maken.

Doe in een mok 40 gram havermout, 100 milliliter magere kwark, 1 ei, ½ geprakte banaan en ½ tl bakpoeder. Mix het goed door elkaar. Zet het daarna ongeveer 4 minuten op hoogste stand in magnetron.

