

Informatie over Levercirrose en Voeding

Door levercirrose kan je vaak minder goed eten. Je kan minder trek hebben, eten kan anders smaken, en je kan last hebben van buikpijn en misselijkheid. Als je minder eet, verlies je snel spierkracht. Ook voel je je minder fit. Dit gaat bij levercirrose nog sneller. Dat komt doordat een zieke lever minder goed energie kan aanmaken en opslaan. Daarom is het belangrijk om goed te blijven eten. Vooral genoeg eiwitten zijn belangrijk. Soms krijg je ook het advies om zoutarm te eten.

Heb je levercirrose? Vraag dan voedingsadvies van een diëtist die hierin gespecialiseerd is. Meestal verwijst je arts je door naar een diëtist in het ziekenhuis. Krijg je geen verwijzing? Vraag hier dan zelf om.

Tips over eten bij levercirrose

In de komende pagina's geven we tips over eten bij levercirrose. En leggen we uit waarom het belangrijk is om in de ochtend gelijk te ontbijten, en in de avond nog een snack te nemen. En waarom eiwitten extra belangrijk zijn als je levercirrose hebt. De inhoud van deze pagina's is samengesteld met de werkgroep Lever van het Netwerk Diëtisten MDL. Dat zijn diëtisten die gespecialiseerd zijn in voeding bij leveraandoeningen zoals levercirrose.

Overleg altijd met je eigen diëtist over je voeding. Die kan jou persoonlijk advies geven. Moet je zoutarm eten van de arts? Of heb je diabetes? Geef het aan bij je diëtist. Dit kan namelijk beïnvloeden welke snacks en voeding voor jou geschikt zijn, en op welke momenten je het beste kan eten.

Lees verder op de volgende pagina >

Eiwitrijk eten

Eiwitten zijn bouwstoffen voor je lichaam. Ze helpen bij het opbouwen en herstellen van je spieren. Bij levercirrose zijn eiwitten extra belangrijk. Ze zorgen dat spieren minder snel afbreken. Eiwitten zitten in melkproducten (ook in soja- en lactosearme producten), vlees, kip, vis, kaas, noten en pinda's, ei en peulvruchten (zoals bruine bonen en linzen). Er zijn ook producten met extra eiwitten.

Een diëtist kan, als het nodig is, speciale medische drinkvoeding voorschrijven. Dit is voeding met extra energie en/of eiwitten. Voor je spieropbouw is het goed als je de extra eiwitten combineert met beweging, zoals wandelen of krachttraining. Overleg ook met je diëtist als je zout moet beperken. Bespreek dan hoeveel je van producten zoals vlees, kaas, zalm of soep kan gebruiken.

Hoe eet je eiwitrijk?

Je kan bij elke maaltijd extra eiwitten eten:

Ontbijt en lunch

- Kies dubbel eiwitrijk beleg: kaas, 100% pindakaas, notenpasta, vleeswaren, ei, vis of hummus. Bijvoorbeeld een tosti met ham en kaas, of een boterham met hummus en gekookt ei.
- Neem een extra schaalkje kwark, (soja-)yoghurt of Skyr. Als je er genoeg trek in hebt, doe er dan ook muesli, fruit en noten bij.
- Liever iets anders dan brood? Kies dan voor pap, zoals havermout-, rijst- of griesmeelpap. Maak het product klaar met melk voor de eiwitten.
- Drink bij elke maaltijd een glas zuivel, zoals karnemelk, melk, yoghurtdrink of chocolademelk zonder toegevoegd suiker.

Lees verder op de volgende pagina >

Warme maaltijd

- Neem een portie vlees, kip, vis, peulvruchten, noten, ei of tofu bij de warme maaltijd.
- Strooi een handje noten of pinda's over je maaltijd. Lekker bijvoorbeeld bij een soep, stampot, salade of een rijstgerecht.
- Vind je vlees nu niet zo lekker? Kies dan vaker voor vis, kip, ei, omelet of een vegetarische vervanger. Koud vlees, zoals rollade, ham of gehakt, gaat soms beter.
- Neem zuivel als toetje, zoals kwark, (soja-)yoghurt, Skyr of vla.

Tussendoor

- Neem een handje ongezouten noten of pinda's.
- Kies voor een schaalte kwark, (soja-)yoghurt, Skyr of vla.
- Maak een smoothie van fruit met melk, yoghurt of kwark.
- Neem een paar dadels gevuld met 100% pindakaas of zuivelspread.
- Eet een stukje volkoren stokbrood of crackers met hummus, zalm of kaas.
- Neem een blokje kaas of vleeswaren.
- Eet een gekookt eitje of een gevuld ei.
- Kies vaker eiwitrijke dranken, zoals melk, sojamelk, chocolademelk, koffie verkeerd of yoghurt drank. Ga wel voor zuiveldranken zonder toegevoegd suiker.

Eiwitrijke producten

Dit zijn voorbeelden van voedingsmiddelen met veel eiwit:

Eiwitrijke producten (±10 g eiwit per portie)

- Grote beker (250 ml) melk, karnemelk of sojamelk
- Grote beker drinkyoghurt of chocolademelk, zonder toegevoegd suiker

Lees verder op de volgende pagina >

- Schaaltje pap (bereid met melk), vla of yoghurt
- 40 g (2 handjes) noten of pinda's
- Sneer brood met dikke laag 100% pindakaas
- 100 gram tofu of tempé
- 3 opscheplepels gare peulvruchten

Eiwitrijke producten (15-20 g eiwit per portie)

- Zuivel of repen met extra eiwit
- Schaaltje Skyr
- Schaaltje kwark
- 5 blokjes kaas of worst
- 100 g vlees of vis, bijvoorbeeld gehaktbal, saté of lekkerbekje

Met deze apps kan je bijhouden hoeveel eiwit je eet:

- eiFIT – Voeding & Beweging.NU
- Eetmeter – Mijn Voedingscentrum
- Caloriechecker – Voedingscentrum (kijk naar de eiwitten)



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.



Zoutarm eten bij vocht in de buik (ascites)

Bij levercirrose kan de poortader onder grote druk komen te staan. De poortader is een groot bloedvat in de lever. Door die hoge druk kan er vocht in de buikholte komen. Dit heet ascites. Bij ascites is het belangrijk om minder zout te eten. Vraag hulp van een diëtist als je zoutarm moet gaan eten.

De meeste Nederlanders eten ongeveer 9 gram zout per dag. Het algemene advies is om niet meer dan 6 gram zout per dag binnen te krijgen. Bij een zoutarm dieet kun je maximaal 5 gram zout per dag eten. Zout is een smaakmaker. Het kan daarom best wennen zijn om minder zout te eten. Na ongeveer 6 weken ben je hier meestal aan gewend.

Hoe eet je minder zout?

- Voeg geen zout toe tijdens het koken of bij het eten.
- Zet geen zout op tafel.
- Eet geen kant-en-klaarmaaltijden.
- Eet geen hartige snacks, zoals kroketten, gezouten noten en chips.
- Gebruik geen pakjes en zakjes, zoals soep uit pakjes of blik en gemarineerde, gepaneerde of gekruide vleessoorten. Gebruik ook geen groenten uit pot of blik (daar is vaak zout aan toegevoegd).
- Gebruik zo min mogelijk kant-en-klare smaakmakers, zoals ketjap, ketchup en mosterd. Soms zijn er ook soorten zonder zout te koop.
- Zeezout, aromazout, selderijzout en uienzout bevatten evenveel natrium (zout) als gewoon keukenzout. Gebruik die soorten dus ook niet.

Lees verder op de volgende pagina >

- Kies voor vers (ongekruid) vlees of vis. In voorgekruidde of bereide vleesproducten (zoals hamburgers en worstjes) heeft de slager al veel zout toegevoegd.
- Gebruik kruidenmengsels zonder zout. In kant-en-klare kruidenmengsels voor gehakt, vlees of kip zit vaak veel zout. Meestal zijn ze ook zonder zout te koop. Kijk daarvoor goed op het etiket! Je kan ook losse kruiden kopen en de mengsels zelf maken.

Zo geef je eten toch smaak

- Breng het eten op smaak met specerijen en kruiden. Gebruik ui, knoflook en kruiden zoals peper, paprikapoeder, kerrie, chilipoeder, kruidnagel, nootmuskaat, Provençaalse kruiden, komijn of gemberpoeder.
- Gebruik verse kruiden zoals peterselie, bieslook, dille, basilicum, tijm, salie of oregano.
- Marineer vis of vlees voor het braden of bakken. Bijvoorbeeld met een mengsel van olie, citroensap, peper, knoflook en tijm of andere kruiden.
- Grill, bak of roerbak je eten. Dat geeft meer smaak dan koken.
- Kook aardappelen en groenten kort in een bodempje water. Hierdoor blijft de natuurlijke smaak beter behouden.
- Gebruik speciale olie of azijn. Bijvoorbeeld notenolie, frambozenazijn, of dragonazijn. Of olie met toegevoegde smaak, bijvoorbeeld olie met knoflook, truffel of chili.
- Gebruik het kruid van de maggiplant (lavas) om je eten op smaak te brengen.
- Geroosterde zonnebloempitten of pijnboompitten en een fijngesnipperd uitje zijn lekker in de sla.
- Als je wat extra vlees zonder zout voor de warme maaltijd maakt, kan je dat de volgende dag op brood eten, of als een avondsnaak.

Tips voor broodbeleg met veel eiwit en weinig zout

Kies voor beleg met veel eiwit en weinig zout, zoals:

- Zoutarme of 100% pindakaas. Eventueel met fruit, zoals stukjes ananas of banaan.
- Hardgekookt of gebakken ei, of omelet, zonder zout. Eventueel met groente, zoals schijfjes radijs.
- Kaas met minder zout, zoals Maasdammer of Natria. Cottage cheese met tuinkruiden werkt ook goed als broodbeleg. Voor extra smaak kan je groenten toevoegen, zoals tomaat, avocado, tuinkers, paprika of komkommer.
- Je kan ook Zwitserse strooikaas (Emmentaler of Gruyère) of gemalen Parmezaanse kaas gebruiken. Daar heb je maar weinig van nodig voor een lekkere smaak. Gebruik als broodbeleg niet meer dan één afgestreken eetlepel.
- Kies voor vleeswaren met minder zout zoals, rosbief, licht gezouten rookvlees, fricandeau, filet Americain, kalkoenfilet en kipfilet.

Voor de afwisseling kan je soms ook beleg gebruiken met minder zout, maar waar geen of weinig eiwitten in zitten. Denk dan aan:

- Jam, honing of appelstroop.
- Fruit, bijvoorbeeld aardbeien, schijfjes appel en peer of plakjes banaan.
- Groente, zoals tomaat, avocado, tuinkers, paprika of komkommer.

Zoutgehaltes vergelijken en online tools

Met de app 'Kies Ik Gezond?' van het Voedingscentrum kan je producten vergelijken. Bijvoorbeeld om te kijken hoe veel zout er in de producten zit.

Op deze websites vind je zoutarme recepten, of meer tips om zoutarm te eten:

- nierstichting.nl/kruidenwijzer
- voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten.aspx (kies voor 'met weinig zout' in de filters)