



UZ
LEUVEN



Voeding bij COPD

Jasmien Van den Bergh
diëtiste

Competentiecentrum klinische voeding

UZ
Leuven

Herestraat 49
B - 3000 Leuven

www.uzleuven.be
tel. +32 16 33 22 11

UNIVERSITY HOSPITALS LEUVEN

Rol van voeding

- Voedingstoestand
- Gewichtsverlies en spierafbraak
- Gezonde voeding

Waarom voedingsbegeleiding?

- Verminderde eetlust
- Verhoogd rustmetabolisme
- Verhoogd energieverbruik
- Medicatie
- Nausea, diarree
- Vermoeidheid
- Inflammatie ~ nutriëntenopname
- Rookstop

- Iedere patiënt heeft zijn eigen noden
- Individuele aanpak is belangrijk

Voedingstoestand

- **Malnutrition** Malnutrition refers to deficiencies, excesses or imbalances in a person's intake of energy and/or nutrients. The term malnutrition covers 2 broad groups of conditions.
 - Deficiencies
 - Excesses
 - Imbalances
- ↓
- ↓
- **Undernutrition**
 - Undernutrition
 - Micronutrient deficiency
 - **Overnutrition**
 - Overweight
 - Obesity

Lichaamsgewicht

BMI= gewicht/lengte² (kg/m²)

- Gezonde personen:
BMI tussen 18,5 en 24,9
- COPD: BMI \leq 21

Lichaamsgewicht

- Overgewicht :
BMI tussen 25 en 29,9
- Obesitas:
BMI vanaf 30

On

Impaired nutritional status		Severity of disease (↑ increase in requirements)	
Score		Score	
Absent: 0	Normal nutritional status	Absent: 0	Normal nutritional requirements
Mild: 1	Wt loss >5 % in 3 mths or food intake below 50 - 75% of normal requirement in preceding week.	Mild: 1	Hip fracture, Chronic patients, in particular with acute complications cirrhosis, COPD*. Chronic haemodialysis, diabetes, oncology
Moderate: 2	Wt loss >5 % in 2 mths or BMI 18.5 - 20.5 + impaired general condition or food intake 25 - 60 % of normal requirement in preceding week.	Moderate: 2	Major abdominal surgery, Stroke, Severe pneumonia, hepatologic malignancy
Severe: 3	Wt loss >5 % in 1 mths (>15 % in 3 mths) or BMI <18.5 + impaired general condition or food intake 0 - 25% of normal requirement in preceding week.	Severe: 3	Head injury, Bone marrow transplantation, Intensive care patients (APACHE >10)

Score (nutritional status) + score (disease severity) = Total score:

Adjustment for age: if ≥ 70 years: add 1 to total score above

→ Age-adjusted total score

On

Impaired nutritional status		Severity of disease (↑ increase in requirements)	
Score		Score	
Absent: 0	Normal nutritional status	Absent: 0	Normal nutritional requirements
Mild: 1	Wt loss >5 % in 3 mths or food intake below 50 - 75% of normal requirement in preceding week.	Mild: 1	Hip fracture, Chronic patients, in particular with acute complications cirrhosis, COPD*, Chronic haemodialysis, diabetes, oncology
Moderate: 2	Wt loss >5 % in 2 mths or BMI 18.5 - 20.5 + impaired general condition or food intake 25 - 60 % of normal requirement in preceding week.	Moderate: 2	Major abdominal surgery, Stroke, Severe pneumonia, hepatologic malignancy
Severe: 3	Wt loss >5 % in 1 mths (>15 % in 3 mths) or BMI <18.5 + impaired general condition or food intake 0 - 25 % of normal requirement in preceding week.	Severe: 3	Head injury, Bone marrow transplantation, Intensive care patients (APACHE >10)

Score (nutritional status) + score (disease severity) = Total score:

Adjustment for age: if ≥ 70 years: add 1 to total score above

→ Age-adjusted total score

**Score 0: No risk:**

Weekly re-screening of the patient, if the patient is scheduled for major surgery, consider a preventive nutritional care plan Severity of disease

**Score 1 - 2: Enhanced risk:**

Weekly re-screening of the patient, if the patient is scheduled for major surgery, consider a preventive nutritional care plan

**Score \geq 3: High risk:**

A nutritional care plan is initiated

Gewichtsverlies en spierafbraak

- 20% bij niet gehospitaliseerde patiënten
- 35% bij revalidatie
- Tot 70% bij patiënten met acute respiratoire insufficiëntie

Praktische tips

- Neem een rustpauze voor je aan een maaltijd begint
- Niet of minder praten tijdens het eten
- Frequente kleine maaltijden
- De maaltijd in de juiste omgeving gebruiken

Praktische tips

- Traag en met een vast tempo eten
- Een warme maaltijd vergt meer energie dan een broodmaaltijd
- Malse voedingsmiddelen eten vergt minder energie

Praktische tips

- Zorg voor een goede rusthouding na het eten
- Diepvries- en blikvoeding voor handen houden

-

Praktische tips: Slijmvorming

- Drink voldoende
- Kies voor friszure producten
- Zure melk producten geven een minder plakkerig gevoel
- Probeer eens sojaproducten

Praktische tips: Energierijk een eiwitrijke voeding

- Kiezen voor volle producten
- Dubbel beleg
- Smeer voldoende vetstof
- 3 tussendoortjes: kies ook eens voor hartig tussendoortjes
- Gebruik van sauzen
- Variatie



Bijvoeding

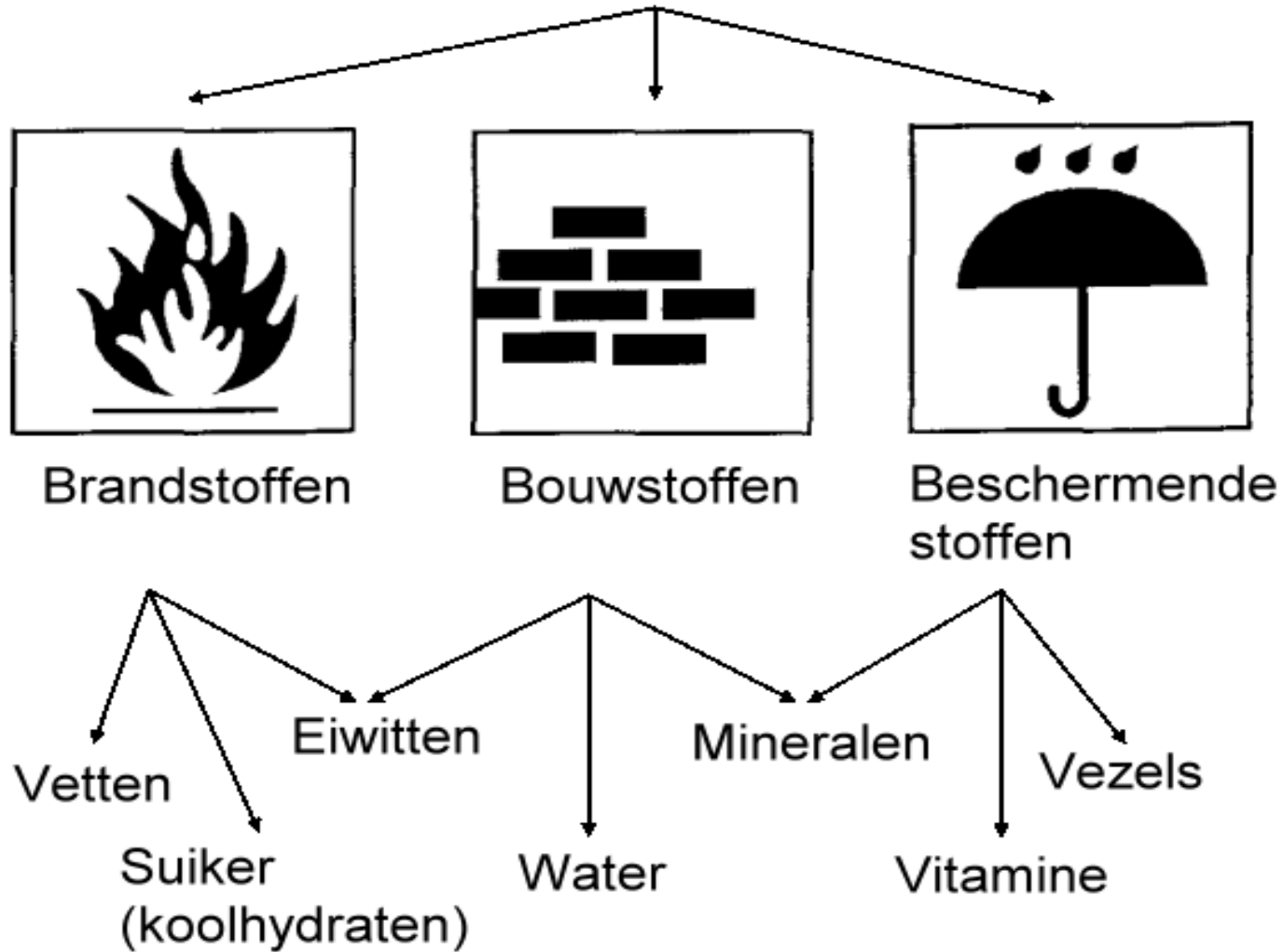
- Indien onvoldoende effect: start bijvoeding
- 300-400kcal/ flesje
- Ideaal 2 per dag
- Spreiden over de dag



Gezonde voeding



VOEDINGSSTOFFEN.

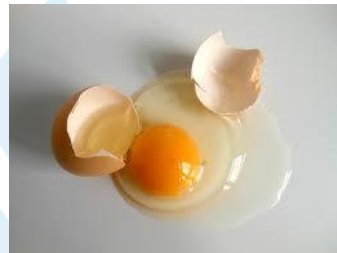


Eiwitten

- 4kcal/g
- 10-15 En%

Eiwitten

- 4kcal/g
- 10-15 En%



Vetten

- 9kcal/g
- 30-35 En%

Verzadigd = Verkeerd

Onverzadigd = Oke

Vetten

Zichtbaar



Onzichtbaar



“Goede” en “slechte” vetten

Verzadigd

- ↑ cholesterolgehalte
- Dierlijke producten
- Geharde plantaardige vetten
- Harde structuur
- Max 1/3 van totaal vet

Onverzadigd

- ↓ cholesterolgehalte
- Plantaardige vetten
- Vissen
- Zachte/vloeibare structuur
- Min 2/3 van totaal vet

“Goede” en “slechte” vetten

Verzadigd

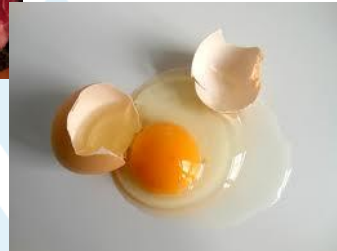
- ?

Onverzadigd

- ?

“Goede” en “slechte” vetten

Verzadigd



Onverzadigd





Calorieën	666 kcal
Totaal Vet	74,00 g
Verzad.Vet	8,00 g
Enkel.Onv.Vet	44,00 g
Meerv.Onv.Vet	22,00 g
Linolzuur	17,00 g
Linoleenzuur	5,00 g
Cholesterol	2,70 mg
Transvetzuren	0,50 g



Calorieën	710 kcal
Totaal Vet	79,00 g
Verzad.Vet	41,00 g
Enkel.Onv.Vet	19,00 g
Meerv.Onv.Vet	19,00 g
Linolzuur	15,00g
Linoleenzuur	1,50 g
Cholesterol	-,- mg
Transvetzuren	1,00 g
Omega-3-vetzuren	1,50 g
Omega-6-vetzuren	15,00 g

Transvetzuren

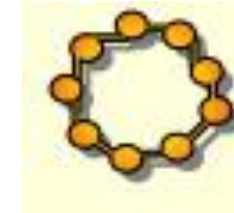
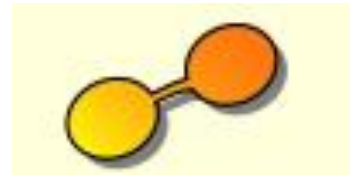
- ↑ aderverkalking
- ↑ diabetes
- ↑ hart en vaatziekte
- Streefwaarde = 0
- Bronnen
 - Zoete & zoute koekjes
 - Gebak
 - Snacks
 - Chips
 - Melkvet
 - Vlees van herkauwers



Koolhydraten

- 4kcal/g
- 50-55 En%

Voorbeelden koolhydraten



Voeding voor therapie



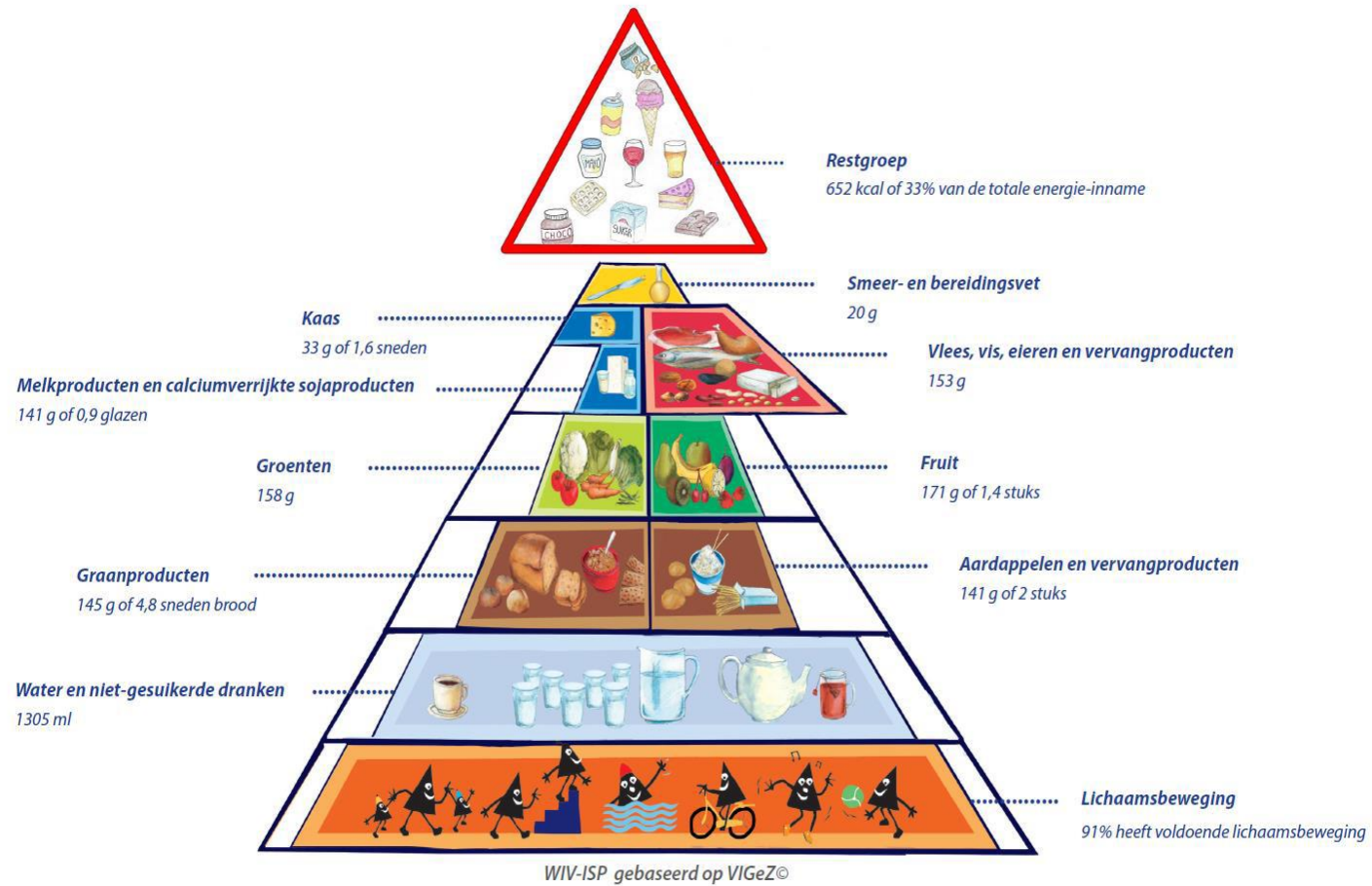


gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

Werk



Gewichtsreductie



*...500 kcal per dag
= 3500kcal /week
= 7000kcal/2weken=
1 kg gewichtsreductie of
stijging/2weken*

500 kcal



500kcal



25 gram



90gram

500kcal

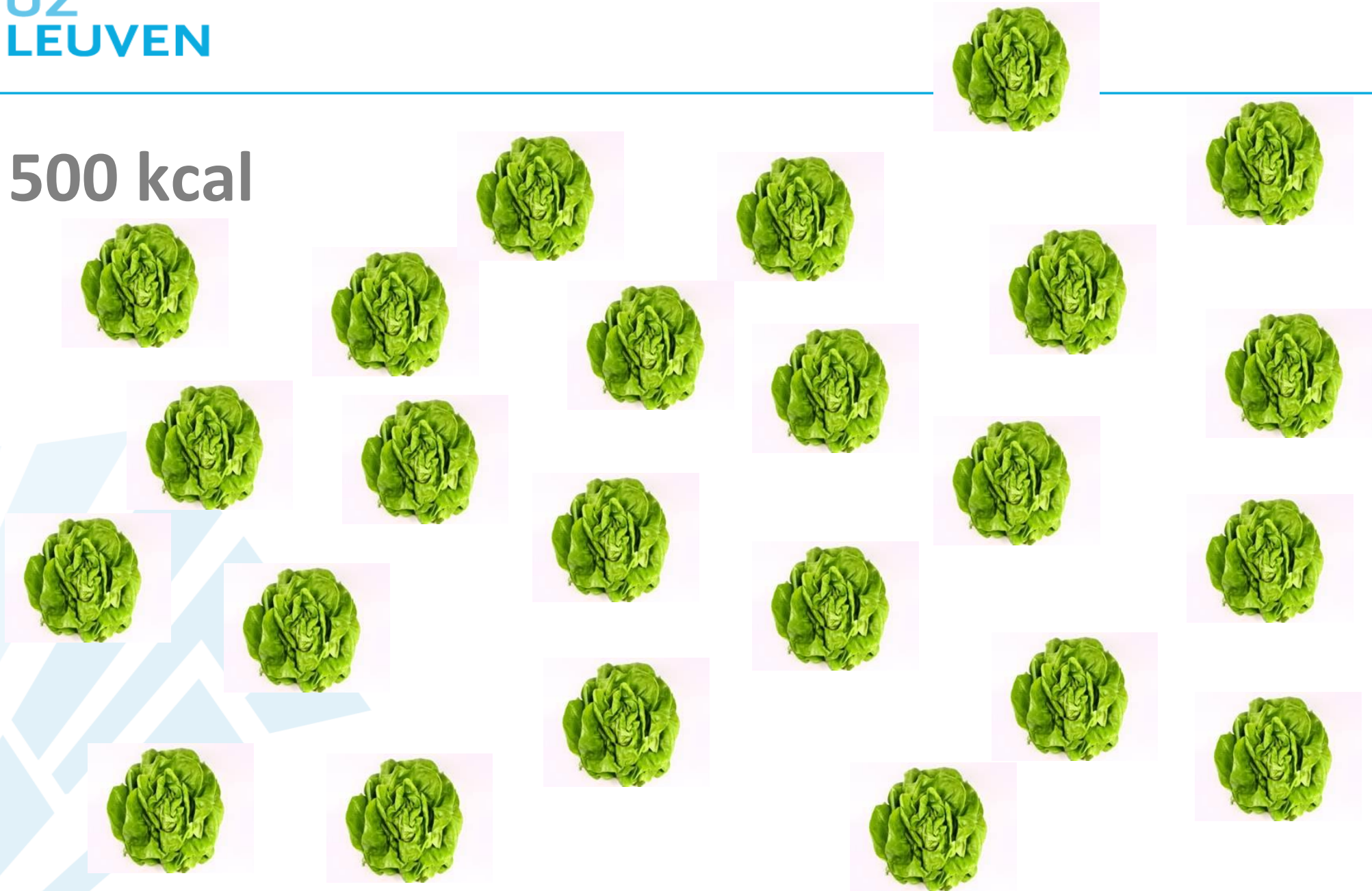




500 kcal



500 kcal



500kcal



500kcal



Pasta is een dikmaker?

- Waar
- Niet waar



Sandwichen zijn minder gezond dan pistolets?

- Waar
- Niet waar



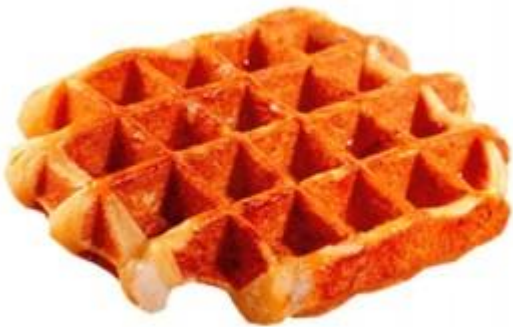
Ingrediënten



- 500g bloem
- 200ml melk
- 3 eieren
- 50g suiker
- 80g boter



- 580g bloem
- 200ml water
- 0 eieren
- 5g suiker
- 8ml olie



=



Groenten en fruit kunnen niet door elkaar vervanger worden

- Waar
- Niet waar



Vis bevat minder calorieën dan vlees?

- Waar
- Niet waar



VLEES, VIS, EIEREN EN VERVANGPRODUCTEN

Er zit evenveel Calcium in magere en volle melk

- Waar
- Niet waar



MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN

Besluit

- Individuele aanpak zeer belangrijk
- Afgestemd op noden
- Het lichaamsgewicht doen stijgen (of dalen) => kan ademhaling en mobiliteit verbeteren.

HELP WANTED



CONSTRUCTION
WORKER



MECHANIC



DENTIST



accountant

