

 I N F O R M A T I E O V E R

COPD en overgewicht

Deze informatie is bedoeld voor mensen met COPD en overgewicht. De brochure bevat algemene informatie over de rol van voeding bij COPD wanneer er sprake is van overgewicht.

Wat is COPD?

De afkorting COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease en is een verzamelnaam voor chronische bronchitis en longemfyseem. Deze longaandoeningen zijn blijvend en geven verschillende klachten zoals kortademigheid, vermoeidheid en chronisch hoesten met opgeven van slijm.

Klachten

De klachten bij COPD zijn afhankelijk van het stadium waarin de ziekte zich bevindt. Bij beginnende COPD is er voornamelijk sprake van veel hoesten met daarbij opgeven van slijm en kortademigheid. Deze kortademigheid zal in eerste instantie alleen zijn bij zware lichamelijke inspanning. Naarmate de COPD zich in een verder gevorderd stadium bevindt zal de kortademigheid zich ook bij minder zware inspanningen en uiteindelijk ook in rust voordoen.

Doordat deze klachten zich voornamelijk 's nachts en in de vroege ochtend voordoen, kan door de COPD chronische vermoeidheid ontstaan. Deze klachten kunnen allemaal hun uitwerking hebben op de energiebehoefte en de voedselinname.

COPD en lichaamsgewicht

De BMI is een waarde die aangeeft of u een gezond gewicht heeft. BMI staat voor Body Mass Index en geeft de verhouding weer tussen het lichaamsgewicht en de lichaamslengte. Op de site van het voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl) kunt u uw BMI laten berekenen.

Voor mensen met COPD geldt dat een BMI tussen de 21 – 27,5 wijst op een gezond gewicht en een BMI hoger dan 27,5 wijst op overgewicht. Wanneer uw BMI tussen de 27-30 is en u lichamelijke klachten heeft van uw overgewicht naast de COPD is het raadzaam om onder

begeleiding van een diëtist af te vallen.

Een BMI boven de 30 geeft vaak lichamelijke klachten met name rugklachten, gewrichtsklachten. Tevens kan een hoog gewicht de aanvullende reden zijn van bijvoorbeeld een hoge bloeddruk, diabetes mellitus (suikerziekte), hart en vaatziekten of slaapapnoe. Als u dus COPD heeft is het goed als uw BMI tussen de 21 en 27,5 ligt, mits u geen aanvullende klachten heeft. Door u wekelijks kunt u in de gaten houden of uw gewicht stabiel blijft.

Door de klachten van de COPD kan het zijn dat u minder energie verbruikt waardoor u ook minder nodig heeft. Kortademigheid en vermoeidheid kunnen ervoor zorgen dat u veel minder beweegt dan voorheen, u heeft hierdoor minder energie nodig. Als u in dit geval blijft eten wat u altijd gewend was, kan u onbedoeld aankomen. Medicatie zoals Prednison zorgt ook voor gewichtstoename. Daarom is het belangrijk dat u uw voeding aanpast aan uw behoefte.

Bewegen

Naast op uw voeding te letten, is het van belang dat u ondanks de vermoeidheid of kortademigheid in beweging blijft. Dit houdt uw conditie en spiermassa op peil en voorkomt het onbedoeld aankomen. Dit kan samen met een fysiotherapeut of een speciaal COPD revalidatieprogramma.

Voedingsrichtlijnen

Het voedingscentrum heeft richtlijnen opgesteld die ervoor kunnen zorgen dat u dagelijks voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Naast de richtlijn van het voedingscentrum (zie tabel) is het belangrijk dat u voldoende eiwitten binnenkrijgt.

Eiwitten

Eiwitten spelen een belangrijke rol bij COPD. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor het lichaam. Het eten van voldoende eiwitten zorgt er in combinatie met voldoende beweging voor dat uw spieren in stand worden gehouden. Eiwitrijke voedingsmiddelen zijn onder andere melkproducten, kaas, vlees en vleeswaren, vis, en ei, de voorkeur gaat uit naar magere eiwitrijke producten. Overleg met uw diëtist hoeveel eiwitten u nodig heeft op een dag.

Calcium en vitamine D

Mensen met COPD hebben een verhoogd risico op botontkalking wat botbreuken kan veroorzaken. Dit komt onder andere door het gebruik van bepaalde medicijnen.

Voedingsmiddelen die veel calcium bevatten zijn:

- Zuivel zoals melk, kwark, yoghurt en kaas;
- Vis: haring, sardines, garnalen, zeebrasem
- Groenten: rucola, boerenkool, broccoli, spinazie, radijsjes, postelein, kidneybonen
- Noten: amandelen, hazelnoten, walnoten
- Vleesvervangers: Valless, tofu

Vitamine D helpt bij behoud van sterke botten in samenwerking met calcium. Vitamine D zit in mindere maten in voeding. De grootste leverancier van vitamine D is de zon. Omdat de zon in Nederland niet altijd voldoende schijnt (met name in de winter niet) en we ons insmeren met zonnebrandcrème krijgen we zo ook vaak niet voldoende binnen. Ga in gesprek met uw diëtist of (huis)arts over een supplement vitamine D.

Vermoeidheid

Het kan zijn dat u te moe bent om te koken of boodschappen te halen. Hier wat tips om te voorkomen dat u hierdoor niet gezond eet:

- Bereid, wanneer u zich wat fitter voelt, meerdere porties. Deze porties kunt u 1-2 dagen bewaren in de koelkast of invriezen;
- Bij veel supermarkten is het mogelijk om boodschappen te laten bezorgen tegen een kleine vergoeding;
- Wanneer het koken te veel energie kost kunt u gebruik maken van maaltijden van een maaltijdservice, indien u hierover meer informatie wilt, kunt u dit bespreken met de diëtist;
- Het kan zijn dat het eten zelf te veel energie kost. In dat geval kan het zinvol zijn om vloeibare maaltijden te gebruiken, zoals vla, pap en/of ontbijtdrank;
- Snijd het eten in kleine stukjes of pureer het met behulp van een keukenmachine of staafmixer;
- Verdeel het eten goed over de dag. Kleinere maaltijden kosten vaak minder energie dan een uitgebreide maaltijd.

Slijmvorming

Slijmvorming wordt niet veroorzaakt door de voeding. Wel kunnen (zoete) melkproducten een plakkerig gevoel in de mond geven, dat u als slijm kunt ervaren. Tips om het slijm minder hinderlijk te maken:

- Probeer of friszure dranken en melkproducten, zoals vruchtensap, thee met citroen, karnemelk, yoghurt of kwark, beter gaan dan zoete melkproducten. Zure melkproducten geven namelijk een minder plakkerig gevoel in de mond;
- Ook sojamelkproducten geven een minder plakkerig gevoel in de mond dan koemelkproducten;
- Neem een slok water na het gebruik van (zoete) melkproducten;
- Zuig langzaam op een vitamine-C-tablet;
- Verwijder taai slijm met een zachte tandenborstel of een gaasje.

Droge mond

Tips bij een droge mond:

- Neem bij vast voedsel op tijd een slokje drinken;
- Maak veel gebruik van producten die de maaltijd smeugig maken zoals jus, saus of smeerbaar beleg;
- Vervang brood door pap, vla of (drink)yoghurt;
- Stimuleer de speekselklieren door middel van friszure producten, kauwgom, ijsblokjes of zuurtjes.

Kortademigheid

De kortademigheid kan toenemen tijdens het eten, Ook kost het veel energie om het eten klaar te maken, te slikken en te kauwen. Hier tips bij kortademigheid tijdens het eten:

- Zorg voor een juiste lichaamshouding;
- Gebruik de juiste ademhalingstechniek tijdens het eten;
- Eet langzaam en kauw goed. Slik een hap in één keer door en adem diep in voordat u de volgende hap neemt;
- Gebruik het ontbijt voordat u zich gaat wassen en aankleden;
- Maak het eten eventueel de voorafgaande avond al klaar;
- Eet voedsel dat u gemakkelijk kunt kauwen zoals bijvoorbeeld zacht vlees, gehakt, vis, ei, gekookte groenten, stampot of pasta;
- Het is belangrijk uw medicijnen op de juiste manier en op het juiste tijdstip te gebruiken.

Gebrek aan eetlust door een opgeblazen gevoel

Mogelijke oorzaken van een opgeblazen gevoel zijn kortademigheid tijdens het eten, gehaast eten, nervositeit, weinig lichaamsbeweging en gasvormende voedingsmiddelen.

- Eet langzaam en kauw goed. Eet vaker kleine hoeveelheden;
- Vloeibare voedingsmiddelen passeren de maag sneller dan vast voedsel;
- Voedingsmiddelen die koud zijn of op kamertemperatuur verlaten de maag sneller dan warme gerechten;
- De volgende gasvormende voedingsmiddelen kunnen klachten geven: uien, spruiten, koolsoorten, prei, peulvruchten, komkommer, radijs, meloen, avocado's en koolzuurhoudende dranken.

Obstipatie

Verstopte darmen kunnen komen door het gebruik van bepaalde medicijnen, door te weinig eten of te weinig voedingsvezels, door weinig drinken, door weinig lichaamsbeweging of een combinatie hiervan. Drink bij een verstopping minimaal 2 liter vocht. Dit betekent 13 glazen of 16 kopjes vocht per dag. Ook soep, vla, yoghurt en dergelijke tellen mee. Voldoende vocht maakt de ontlasting soepel, hier tips om voldoende vocht binnen te krijgen:

- Sla het ontbijt niet over;
- Kies voor voeding met veel voedingsvezels zoals: bruin- en fijn volkorenbrood, volkorenbescuit, volkoren ontbijtkoek en graanproducten;
- Kies voor vers fruit bij voorkeur met schil, pruimen;
- Neem voldoende groente, zowel gekookt als rauw;
- Neem voldoende aardappelen, volkorenpasta en zilvervliesrijst.

De rol van beweging bij COPD

Ondanks de vermoeidheid of de kortademigheid is het goed als u er voor zorgt dat u in beweging blijft! Dit houdt uw conditie en spiermassa op peil en voorkomt dat u aankomt. Vraag uw fysiotherapeut om nader advies over uw beweegmogelijkheden en beweegprogramma.

Verdere informatie

Voor meer informatie over voeding bij COPD kunt u terecht op de volgende websites:

- Longfonds: www.longfonds.nl

- Voedingcentrum: www.voedingcentrum.nl

Of neem via uw verpleegkundige of arts contact op met de diëtist bij vragen

Afdelingen

Diëtetiek

Route 70



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/copd-behandeling/copd-en-overgewicht>

Deze download is gemaakt op 23-09-2026 om 10.46 uur.