

Voedingsadvies bij levercirrose

Uw arts heeft met u besproken dat u levercirrose heeft. In deze folder leest u informatie en praktische tips over het voedingsadvies bij levercirrose. Let op: dit zijn algemene adviezen. Als er sprake is van overgewicht, ondervoeding en/of diabetes is het belangrijk dat u doorverwezen wordt naar een diëtist. De diëtist zal met u een aangepast voedingsadvies samenstellen.

Wat is levercirrose?

Bij levercirrose is er veel littekenweefsel in de lever aanwezig. Hierdoor is de structuur van de lever beschadigd. Dit wordt ook wel de 'verlittekening van de lever' genoemd. Dit kan komen door:

- een langdurige infectie,
- vergiftiging (bijvoorbeeld door overmatig alcohol gebruik),
- auto-immunreacties of
- een chronische leverziekte (zoals bijvoorbeeld; primaire biliare cholangitis (PBC) en primaire scleroserende cholangitis (PSC)).

De levercellen sterven af na langdurige prikkeling en ontsteking. De afgestorven levercellen worden vervangen door littekenweefsel. Hierdoor raakt de lever steeds meer beschadigd en functioneert minder goed.

Klachten die vaak voorkomen bij levercirrose zijn onder andere: jeuk, vermoeidheid, verminderde spiersterkte, misselijkheid, buikpijn, smaakverandering, een vol gevoel in de buik en/of braken. Hierdoor kunt u minder eetlust hebben en gewicht verliezen.

Zorg voor gezonde voeding

Door levercirrose heeft u een groter risico op tekorten aan energie, eiwitten en andere voedingsstoffen. Zorg ervoor dat u gevarieerd eet, zodat het lichaam alle voedingsstoffen binnenkrijgt die het nodig heeft. U kunt hierbij extra letten op de onderstaande adviezen:

1. Algemene adviezen Richtlijnen: Goede Voeding:

- Zorg dagelijks voor een ruime hoeveelheid groente (200-250 gram) en fruit (2 stuks);
- Kies voor goede vetten: denk hierbij aan noten (1 handje ongezoeten noten per dag), zaden en plantaardige olie zoals olijfolie (in plaats van roomboter of margarine)
- Beperk de hoeveelheid verzadigd vet, zoals palmolie, kokosolie en vetrijkvlees (zoals varkensvlees en worstsoorten);
- Kijk voor meer algemene adviezen op de website van het Voedingscentrum: [Gezond en duurzaam eten met de Schijf van Vijf | Voedingscentrum](#)

2. Het tijdstip van de maaltijden:

Bij levercirrose kan het voorkomen dat uw lever minder goed in staat is om voedingsstoffen op te slaan. Hierdoor kan er sneller een tekort aan energie ontstaan waardoor spiermassa als energiebron wordt gebruikt. Om dit te voorkomen is het belangrijk dat u voldoende maaltijden per dag neemt:

- Kies bij voorkeur voor 4-6 maaltijden per dag. Vermijd lange perioden zonder eten (max 8-10u);
- Sla geen maaltijden over;
- Zorg voor een maaltijd direct na het opstaan (ontbijt) en vlak voor het slapen. Deze moet bestaan uit koolhydraten en eiwitten (dit noemen we een 'bedtime snack').
- Voorbeelden voor een ontbijt of een bedtime snack, die voldoende koolhydraten en eiwitten bevatten (ca. 200-250 kcal, 15-20 gram eiwit) zijn:
 - 150 gram Griekse yoghurt of cottage cheese met een handje vol verse bessen en een eetlepel ongezoeten noten of gedroogde vruchten;
 - 1-2 Volkoren cracker(s) met kip- of kalkoenfilet en een gekookt- of gebakken ei;
 - 1-2 Volkoren cracker(s) of 1 snee brood met hartig beleg zoals kaas, vleeswaren of pindakaas en een glas (soja)melk;
 - 200 gram Ongezoete plantaardige drank/ -yoghurt met 40 gram havermost en een handvol gesneden fruit (bijvoorbeeld banaan of aardbeien);
 - Vegan proteïne smoothie met 100-150ml plantaardige drank (bijvoorbeeld sojamelk), een handje bevroren fruit en een eetlepel chiazaad;
 - Als u medische drinkvoeding gebruikt kunt een 1 flesje drinkvoeding drinken.
- Ook als u diabetes heeft, is een 'bedtime snack' belangrijk. Overleg met uw diëtist en/of diabetesverpleegkundige over een goede 'bedtime snack' en de diabetesmedicatie.

3. Voldoende eiwit:

Eiwitten in de voeding zijn nodig voor opbouw, onderhoud en herstel van uw lichaam. Eiwitten zitten in dierlijke producten, zoals vlees, vis, zuivel, kaas en eieren en in plantaardige producten zoals; sojaproducten, vegetarische vleesvervangers, noten, pinda's en peulvruchten. Hieronder leest u tips om uw eiwitname te verhogen:

- Zorg dat elke hoofdmaaltijd minimaal 20-25 gram eiwit bevat;
- Kies voor royaal hartig beleg bij de broodmaaltijden, zoals kaas, vis, ei, vlees of pindakaas;
- Kies voor eiwitrijke tussendoortjes zoals: zuivelproducten (yoghurt/kwark, chocolademelk, vla), cracker of toast met boter/margarine en hartig beleg (kaas/vleeswaren/ei), een handje noten, mueslireep, gekookt ei, kaasblokjes;
- Op indicatie: eiwit verrijkte drinkvoeding ;
- Gebruik bij voorkeur geen: leverworst, paté, bloedworst, boerenmetworst, salami, chorizo, filet en wild omdat dit het risico op hepatitis E verhoogd.

Twijfelt u over voldoende eiwit in uw voeding? Overleg dit dan met uw diëtist.

4. Een stabiel gewicht:

Als u geen vocht vasthoudt, kunt u aan uw lichaamsgewicht goed zien of u voldoende eet. Wanneer u vocht vasthoudt is dit moeilijk te beoordelen. Valt u onbedoeld af? Vraag uw arts dan om een verwijzing voor een diëtist.

5. Niet teveel zout:

Zout is onder andere belangrijk voor het regelen van de vochtbalans in het lichaam. Bij levercirrose kan het lichaam vocht vasthouden. Soms werken de nieren minder goed en scheiden ze daardoor minder zout en vocht uit. Beperk daarom de hoeveelheid zout in uw voeding. Gebruik max. 5 gram zout per dag.

Als u van uw arts en/of diëtist het advies heeft gekregen voor een zoutbeperkt dieet, kunt u voor extra informatie de onderstaande websites bekijken:

- Amsterdam UMC: [Zoutbeperkt dieet](#)
- Brochure Voedingsadviezen bij een zoutbeperking (Voedingscentrum, www.voedingscentrum.nl)
- Zoutarme recepten: o.a. <https://nierstichting.nl/minderen-metzout/zoutbewuste-recepten> en www.voedingscentrum.nl

Drink geen alcohol

Alcohol is een giftige stof. Bij het afbreken van alcohol door de lever ontstaan schadelijke stoffen die de levercellen beschadigen. Dit veroorzaakt verslechtering van de leverfuncties. Vraag zo nodig een doorverwijzing voor professionele begeleiding bij stoppen met alcohol drinken.

Voldoende bewegen

Naast gezonde voeding is ook beweging belangrijk. Probeer dagelijks te bewegen. Zo houdt u uw conditie en spiermassa op peil. Spieren zijn heel belangrijk voor onze gezondheid. De Nederlandse beweegrichtlijn adviseert om minimaal 2.5 uur per week, matig intensief bewegen te bewegen. Denk hierbij aan activiteiten die u hartslag en ademhaling verhogen, zoals; wandelen, fietsen of tuinieren. Het is belangrijk om op uw eigen niveau in beweging te blijven. Een fysiotherapeut kan u eventueel hierbij helpen.

Alle vormen van beweging zijn zinvol. Hieronder leest u enkele tips om extra te bewegen:

- Probeer overdag ieder uur even op te staan en een stukje te lopen (of maak passen op de plaats).
- Loop een rondje in de avond.
- Laat de auto staan, ga wandelen of fietsen.
- Neem zo vaak mogelijk de trap.
- Ga sporten of fitnessen (als dat kan).

Meer weten? Zie ook:

Levercirrose - Maag Lever Darm Stichting (mlds.nl)

HOME - Nederlandse Leverpatiënten Vereniging (NLV) (leverpatientenvereniging.nl)

Geraadpleegde bronnen: dieetbehandelingsrichtlijn voeding bij aandoeningen van de lever, galblaas en galwegen; Netwerk diëtisten MDL; Maag-, darm- en leverstichting.