

## **COPD: kortademige topsport**

**Chronisch Obstructieve Longaandoeningen (COPD) vormen een toenemend gezondheidsprobleem. Omdat COPD ook nadelige invloeden heeft op lichaamsgewicht en lichaamssamenstelling, wordt het als een systeemziekte beschouwd. Wanneer iemand minder spierweefsel in het borstgebied heeft kan dit consequenties voor de ademhaling hebben. Voeding speelt daarbij op de volgende manieren een belangrijke rol:**

### **Verminderde voedselinname**

Kortademigheid en chronische vermoeidheid kunnen leiden tot een verminderde voedselinname. Sommige COPD patiënten zijn te kortademig om een volwaardige maaltijd te bereiden of te eten. Daarnaast heeft een persisterende ontstekingsactiviteit invloed op de eetlust evenals angst, depressie (vitamine D tekort en eiwittekort) en gebrek aan lichamelijke activiteit.

### **Verhoogde voedingsbehoefte**

De belangrijkste determinant van het dagelijks energieverbruik is het rustmetabolisme. Dit is bij een kwart van de COPD patiënt met 10-20 % verhoogd en kan in geval van een exacerbatie oplopen tot 135%. Toename van het dagelijks energieverbruik bij COPD patiënten, onafhankelijk van het rustmetabolisme wordt toegeschreven aan de verminderde mechanische efficiëntie van de spierstofwisseling. Hierbij zijn eiwitten als bouwstof voor onze spieren van groot belang.

### **Depletie en screening**

Ten gevolge van bovenbeschreven mechanismen kan depletie ontstaan van de VVM (de vetvrije massa) die ook kan optreden bij een normaal lichaamsgewicht en dan dus niet direct herkenbaar is. De vetvrije massa is te bepalen met een Bio Impedantie Meting. Een eenvoudige screening is de bepaling van de BMI en het beantwoorden van enkele vragen. U kunt daarvoor bijgevoegde MUST kaart gebruiken. De BMI voor ondergewicht voor ouderen (65+) is recent verlegd naar een BMI van 24 of lager. Ook overgewicht (BMI > 25) leidt tot meer klachten zoals dyspneu. Gewichtsreductie met behoud van de VVM is dan belangrijk.

### **Voedingsinterventie**

Wat kunnen wij als diëtist voor uw patiënt betekenen?

Iedere COPD patiënt zou éénmalig de diëtist kunnen bezoeken. Tijdens dit consult kan de voeding worden berekend en er kan bekeken worden of de voeding:

- voldoende eiwitten van een hoge biologische waarde bevat voor spieropbouw
- energierijk genoeg is
- een adequate hoeveelheid koolhydraten en vetten bevat
- rijk is aan vitamine C, voldoende calcium, vitamine D en andere vitaminen en mineralen bevat.
- daarnaast kunnen wij tips en adviezen geven om de voeding te optimaliseren

### **Er valt nog veel meer te vertellen over COPD.**

Mocht u geïnteresseerd zijn in meer informatie vraag ons dan gerust om u daar meer over te vertellen.

Wij zijn te bereiken op: **030 656 10 33** of [info@dietistenpraktijk-balans.nl](mailto:info@dietistenpraktijk-balans.nl)