

*Deze informatiefolder bevat algemene adviezen over de voeding bij levercirrose.*

Voor informatie over levercirrose, zie folder [Levercirrose](#).

Een diëtist kan u een persoonlijk advies geven.

## Goede voedingstoestand

Door te letten op de voeding en door gezond te leven kunt u uzelf en uw lever zo goed mogelijk in conditie houden. Door de levercirrose kunt u klachten krijgen zoals minder eetlust, misselijkheid, een vol gevoel, braken en vermoeidheid. Dit kan er toe leiden dat u minder gaat eten met als gevolg een verslechtering van uw voedingstoestand en onbedoeld gewichtsverlies.

## Eiwit

Voor een goede voedingstoestand is het belangrijk om voldoende eiwitten te eten.

Eiwitrijke producten zijn bijvoorbeeld vlees, vis, kip, ei, kaas, zuivelproducten, peulvruchten, tahoe, tempé, noten.

Voor meer informatie, zie folder [eiwitrijke voeding](#)

## Frekwente maaltijden

Een gezonde lever heeft genoeg suikers op voorraad om te gebruiken wanneer dat nodig is. Als er langere tijd niet gegeten wordt, zoals in de nacht, zorgt de lever voor voldoende beschikbare suikers in het bloed. Bij levercirrose lukt dit vaak niet. De lever kan onvoldoende suikers opslaan om een langere periode van geen voedingsinname te overbruggen. Het gevolg hiervan is onvoldoende suikers in het bloed. In deze situatie wordt spiermassa gebruikt als energiebron waarbij de spiermassa en spierkracht verminderen, de conditie achteruit gaat en de voedingstoestand verslechtert.

Om tekorten in het bloed te voorkomen gelden de volgende adviezen:

- Houd maximaal een periode van 8 tot 10 uur aan tussen de maaltijden. Dus als de laatste maaltijd om 23.00 uur is, dan ontbijt u tussen 07.00 en 09.00 uur de volgende ochtend.
- Ontbijt: neem een goed ontbijt met koolhydraten (suikers en zetmeel zoals brood, ontbijtgranen en fruit) en met eiwitten, zo snel mogelijk na het opstaan.
- Eet 3 hoofdmaaltijden per dag (ontbijt – lunch – warme maaltijd) en 3 kleine tussendoortjes.
- Neem voor het slapen gaan een bedtime snack met voldoende koolhydraten (suikers en zetmeel zoals brood, crackers en fruit) en met eiwitten voor voldoende voedingsstoffen in het bloed in de nacht.

Voorbeelden van een goede **bedtime snack** zijn:

- o 250 gram magere vruchtenkwark
- o 2 sneden brood met 2 x kaas of vleeswaren + kleine beker melk
- o 1 flesje eiwitrijke drinkvoeding

## **Alcohol**

Gebruik geen alcohol, alcohol is een giftige stof. De lever breekt alcohol af. Hierbij ontstaan schadelijke stoffen die de lever verder kunnen beschadigen waardoor er een verslechtering van de leverfuncties optreedt.

## **Voeding bij complicaties van levercirrose**

### **Zoutbeperking bij vochtophoping in de buik (ascites)**

De arts kan medicatie voorschrijven (plastabletten). Deze medicatie werkt beter als de hoeveelheid zout in de voeding wordt beperkt. Zout houdt vocht vast in het lichaam, terwijl er juist vocht uit het lichaam/de buik moet.

Gemiddeld eet een persoon ongeveer 9 gram zout per dag. Bij ascites wordt geadviseerd om maximaal 5 gram zout per dag te gebruiken.

Het meeste zout krijgen we binnen met bewerkte producten zoals kant-en-klaar maaltijden, pakjes, kruidenmixen (met zout), soep, ketjap, hartige snacks, maar ook brood en hartig broodbeleg.

Het wennen aan minder zout kan enkele dagen tot maanden duren. Belangrijk blijft dat u voldoende eet om te voorkomen dat u spierkracht en gewicht verliest.

Enkele algemene adviezen bij zoutbeperkte voeding:

- Voeg geen zout toe aan de voeding.
- Beperk zoveel mogelijk het gebruik van kant-en-klaar maaltijden, sausjes, zoute snacks en ketjap.
- Maak gebruik van specerijen/kruiden(-mengsels) zonder zout, verse kruiden, knoflook en gember.
- Kijk op de verpakking naar de hoeveelheid zout dat een product bevat. Er zijn soms grote verschillen bij min of meer hetzelfde product.

### **Vochtbeperking**

De arts kan u mogelijk een vochtbeperking adviseren. Dit gebeurt als de hoeveelheid natrium (zout) in uw bloed te laag is. Door de vochtbeperking kan de hoeveelheid natrium in het bloed weer stijgen.

Een (strikte) vochtbeperking heeft als risico dat u minder voedingsstoffen binnen krijgt met als gevolg een verslechtering van de voedingstoestand. Kies als drinken met name zuivelproducten (vanwege de eiwitten) en beperk de hoeveelheid water, thee en koffie.

Meer informatie

- [www.mlds.nl](http://www.mlds.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- [www.leverpatientenvereniging.nl](http://www.leverpatientenvereniging.nl)