

# VOEDINGSADVIES BIJ LEVERCIRROSE



## INHOUD

|           |                                                    |   |
|-----------|----------------------------------------------------|---|
| <b>01</b> | Inleiding                                          | 4 |
| <b>02</b> | Het belang van energie en eiwitten                 | 4 |
| <b>03</b> | Ondervoeding voorkomen                             | 5 |
| <b>04</b> | Voedingsadviezen bij gedecompenseerde levercirrose | 6 |

## 01 INLEIDING

De lever is een belangrijk orgaan met vele functies. De lever zorgt voor de productie van gal, de koolhydraatstofwisseling (opslaan en aanmaken van glucose), de eiwitstofwisseling (aanmaken van onder andere aminozuren), de vetstofwisseling (omzetten van vetzuren), het verwerken en afvoeren van schadelijke stoffen (bijvoorbeeld alcohol en medicatie) en ook voor de opslag van vetten, aminozuren, vitamines en mineralen.

Leverziekten geven vaak pas in een laat stadium klachten. Dat komt door de grote reservecapaciteit van het orgaan. Bij beschadiging kunnen de nog goed functionerende cellen de verschillende functies voldoende blijven uitvoeren. Na een tijd kan de reservecapaciteit en de werking verder achteruitgaan, waardoor er complicaties ontstaan.

## 02 HET BELANG VAN ENERGIE EN EIWITTEN

Een gezonde lever heeft genoeg energie (glucose) op voorraad om het lichaam bij lange periodes zonder voeding van energie te voorzien (bijvoorbeeld 's nachts en bij vasten). Bij mensen met gevorderde levercirrose is er minder opslagslagcapaciteit en bijgevolg minder energiereserve door littekenvorming in de lever. Het lichaam zal bij een tekort aan glucose eiwitten gebruiken als brandstof. Die eiwitten zijn eigenlijk nodig voor de opbouw en instandhouding van de spieren. Bovendien is de aanmaak en verwerking van eiwitten op dat moment verminderd. Daardoor kan je spiermassa afnemen en bijgevolg ook je spierkracht en conditie.

Om dit tegen te gaan zal je dus extra energie en eiwitten moeten opnemen, gespreid over de dag, om die verminderde opname- en verwerkingscapaciteit van de lever op te vangen. Hoeveel je lichaam precies nodig heeft, hangt af van de ernst van de leverziekte. Algemeen kunnen we stellen dat je bij levercirrose moet streven naar een energie-inname van **30-35 kcal lichaamsgewicht per dag** en **1,2 tot 1,5 gram eiwitten per kg lichaamsgewicht per dag**.

---

Heb je overgewicht of obesitas, dan is vermageren aangewezen, maar dat is enkel van toepassing bij gecompenseerde levercirrose (als er verlittekening van de lever is, maar de levercellen nog voldoende functioneren). Een diëtist kan je hierbij begeleiden.

---

### 03 ONDERVOEDING VOORKOMEN

Levercirrose is een sluipend proces. Klachten zoals vermoeidheid, zwakte, verminderde eetlust en concentratieverlies treden vaak pas na jaren op. Ook gewichtsverlies, misselijkheid, braken, buikpijn, jeuk en geelzucht kunnen optreden. **Als je niet goed meer kunt eten – terwijl je juist méér calorieën en eiwitten moet innemen - kan je ondervoed raken.** Bij gedecompenseerde levercirrose (als er te veel levercellen zijn aangetast en de lever hierdoor onvoldoende functioneert) is ondervoeding een vaak voorkomend probleem.

Er is een direct verband tussen de ernst van het leverlijden en de ernst van de ondervoeding. Dat heeft belangrijke gevolgen. Door ondervoeding verkort namelijk de levensduur, verhoogt de kans op complicaties en wordt de hospitalisatieduur langer. Om ondervoeding bij levercirrose te voorkomen, moet je dus extra voedingsmaatregelen in acht nemen.

## 04 VOEDINGSADVIEZEN BIJ GEDECOMPENSEERDE LEVERCIRROSE

### Drink geen alcohol

Als je alcohol drinkt, komt dat via het bloed in de lever terecht, waar de alcohol afgebroken wordt. Daarbij ontstaan schadelijke stoffen. Net die stoffen beschadigen de levercellen. Als je levercirrose hebt, mag je **absoluut geen alcohol** gebruiken om te vermijden dat er nog meer schade ontstaat.



Voor personen met een problematisch alcoholgebruik wordt er **afgeraden om alcoholvrije bieren of cocktails te drinken**. Je gedrag wordt hierdoor niet aangepast en de drang naar alcohol kan versterkt worden. Dit vergroot het risico op herval. Bijkomstig bevatten sommige alcoholvrije alternatieven nog steeds een laag alcoholpercentage.

### 6 à 7 kleine maaltijden



Bij levercirrose kan de lever niet veel voedingsstoffen tegelijk verwerken. Daarom gebruik je het best **zes tot zeven kleinere maaltijden verspreid over de dag**. Je lichaam kan dan makkelijker voldoende energie en eiwitten uit de voeding halen. Door frequente kleine maaltijden te eten vermijd je ook een vol gevoel en misselijkheid.

## Laatavondsnack rijk aan koolhydraten

Levercirrose vraagt extra energie van het lichaam. Die energie wordt voornamelijk geleverd door koolhydraten uit onze voeding. Ons lichaam zet die koolhydraten om naar glucose, een belangrijke energiebron.

Bij gevorderde levercirrose kan de lever nog maar een **beperkte hoeveelheid glucose opslaan**. Hierdoor raakt de opgeslagen energie sneller op. Als je **een snack eet voor het slapengaan** en **direct ontbijt na het opstaan**, voorkom je dat er een tekort aan glucose ontstaat en er spiermassa wordt afgebroken om als energiebron voor het lichaam te dienen.

Kies als **laatavondsnack** voor:

- ▲ een boterham, toast, beschuit ... met kaas, vleeswaren of zoet beleg
- ▲ een schaaltje yoghurt met muesli en/of fruit
- ▲ een kom cornflakes of havermout met melk
- ▲ een potje pudding of karnemelk
- ▲ een glas (chocolade)melk, yoghurtdrink of karnemelk
- ▲ een portie fruit
- ▲ een (vezelrijke) koek of snoepreep (type Mars®, Twix®, Leo® ...)
- ▲ een flesje bijvoeding (bespreek met je diëtist welke soort voor jou ideaal is)



## Eet extra eiwitten

**Eiwitten zijn de bouwstenen van ons lichaam.** Onze spieren, hart en huid zijn uit eiwitten opgebouwd. De eiwitten uit de voeding kunnen we via beweging omzetten in lichaamseigen eiwitten, namelijk **spiermassa**. Bij leverlijden moet je voldoende eiwitten innemen om je eigen spiermassa te beschermen. Producten die veel eiwitten bevatten zijn vlees(waren), vis(bereidingen), eieren, peulvruchten, zuivelproducten zoals kaas, melk, yoghurt en plattekaas. Gebruik die producten bij elke hoofdmaaltijd en regelmatig als tussendoortje.

Soms is bijvoeding aangewezen. Vraag hiervoor raad aan je diëtist. Je vindt nog **meer tips in onze brochure 'Energierijke voeding'**.



## Gebruik voldoende gezonde vetten

Vet is namelijk een belangrijke **energieleverancier**. Ook zorgen vetten voor de aanbreng van de **vetoplosbare vitaminen** A, D, E en K. Onverzadigde vetten zoals in margarine, olie, noten en vette vis zijn gezonde vetten die een positieve invloed hebben op de cholesterol. De **verzadigde vetten** zijn de ongezonde vetten. Dat vet zit vooral in roomboter, hard frituurvet, vette vleeswaren, volvette zuivel (melk, yoghurt, kaas ...), chocolade, koek, gebak, snacks en zoute koekjes. Die vetten vergroten de kans op hart- en vaatziekten. Kies dus zoveel mogelijk voor **onverzadigde vetten**.

Je vindt ze terug in:

- ▲ verschillende oliesoorten, zoals koolzaadolie, olijfolie, arachideolie, druivenpitolie, lijnzaadolie, maïsolie, notenolie, raapzaadolie, saffloerolie, sojaolie en zonnebloemolie
- ▲ noten zoals amandelen, cashewnoten, hazelnoten, walnoten, pinda's ...
- ▲ avocado en olijven
- ▲ margarine
- vette vis zoals haring, makreel, paling, sardienen, zalm ...



## Eet volle granen, groente en fruit

Vezelrijke voedingsmiddelen zoals volle granen, aardappelen, fruit, groente en peulvruchten zijn heel voedzaam (rijk aan vitamines en mineralen). **Voldoende inname van vezels** via de voeding zorgt ervoor dat voedsel de darmen sneller passeert, waardoor de opname van giftige afvalstoffen wordt beperkt. Als de lever die afvalstoffen (zoals ammoniak) onvoldoende kan afbreken, treedt er verwardheid of sufheid op. Dat noemen we hepatische encefalopathie.



## Zorg voor genoeg lichaamsbeweging

Beweging stimuleert de opbouw van spieren en botten en voorkomt botontkalking. Je krijgt meer eetlust en voelt je fitter. Misschien vind je het moeilijk om voldoende te bewegen omdat je moe bent. Een halfuur beweging per dag is vaak al voldoende. Dat hoeft geen topsport te zijn. Wandelen, fietsen, de hond uitlaten of de trap nemen in plaats van de lift is ook prima.



Bron: <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek>

## Extra dieetmaatregelen bij complicaties

Als de levercirrose in een vergevorderd stadium is, kunnen er complicaties ontstaan zoals vochtophoping in de buik (ascites) en/of de enkels, een verminderde werking van de nieren enz.

Op voorschrift van je arts kan een zoutarme voeding, eventueel in combinatie met een vochtbeperking, voorkomen dat de klachten en complicaties erger worden.

---

## Centrum voor gezonde voeding en diëtiëk

Ingang 50, route 501

T +32 (0)9 332 21 71

E [infodieet@uzgent.be](mailto:infodieet@uzgent.be)

[www.uzgent.be/centrum-voor-gezonde-voeding-en-dietiek](http://www.uzgent.be/centrum-voor-gezonde-voeding-en-dietiek)

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

---

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E [info@uzgent.be](mailto:info@uzgent.be)

[www.uzgent.be](http://www.uzgent.be)