

COPD en de diëtist

Onlangs heeft u met de praktijkondersteuner van uw huisarts een gesprek gehad over uw gezondheid en COPD. Hierbij heeft u het advies gekregen om een diëtist te bezoeken. Waarom is dit prettig en belangrijk voor u, wat kan de diëtist voor u doen? Dat hebben we in deze brief nog even voor u op een rij gezet.

COPD is een afkorting uit het Engels en staat voor 'Chronic Obstructive Pulmonary Disease'. Dit betekent 'chronische obstructieve longziekte', een langdurige blijvende longziekte met vernauwing van de luchtwegen.

Waarom herkent u COPD?

De symptomen van COPD ontwikkelen zich geleidelijk. Mensen met beginnend COPD zijn sneller kortademig dan hun leeftijdsgenoten. De benauwdheid, gecombineerd met het hoesten, zorgt ook nog eens voor langdurige vermoeidheid.

Na verloop van tijd worden de klachten erger. De conditie wordt slechter en ongemerkt passen mensen hun bezigheden daarop aan. Minder trappenlopen, vaker de lift nemen of stoppen met fietsen... dan lijkt het alsof er minder klachten zijn. Maar ondertussen gaat de conditie wel achteruit en verslechtert de situatie sneller dan nodig is. Daarom is het zo belangrijk dat u goed leert omgaan met COPD.

Waarom naar een diëtist?

Als u COPD heeft, moet uw lichaam vechten tegen de ontstekingen in uw longen. Ook het ademen kost meer moeite. Hierdoor verbruikt uw lichaam extra veel energie en die moet u aanvullen door goed te eten. Dat is soms lastig. Als u het benauwd heeft, of moe bent, kunt u minder trek hebben. Of gewoon minder zin om te eten. Misschien geniet u ook minder van lekker eten. Dat is begrijpelijk, maar wel gevaarlijk.

Als u minder eet, kunt u gewicht verliezen waardoor uw weerstand omlaag gaat. Zo bent u vatbaarder voor virussen en bacteriën. Ook zal uw spiermassa afnemen, waardoor de kwaliteit van leven achteruit gaat en de levensverwachting afneemt. Het is dus belangrijk om goed, genoeg en gevarieerd te eten, zodat uw voeding volwaardig blijft. De diëtist kan u hierover uitgebreid adviseren, met adviezen die afgestemd zijn op uw leefsituatie.

Gewichtsvermindering

Daarnaast kan de diëtist u helpen als er sprake is van overgewicht, ook dat komt namelijk voor bij mensen met COPD. Minder bewegen (en méér eten dan uw lichaam nodig heeft) leidt al snel tot een paar kilo extra lichaamsgewicht. Deze kilo's zijn helaas wel een extra belasting voor het lichaam en dat maakt u minder fit. Het kan fijn zijn om een aantal kilo's af te vallen, maar dan natuurlijk het liefste op een gezonde manier, zonder verlies van spiermassa. De diëtist weet hoe u dit kunt doen en ondersteunt u hier graag bij.

Een gezond idee

Bij COPD is het van groot belang dat u zelf zoveel mogelijk doet om te voorkomen dat de ziekte verergert. Bij de diëtist kunt u terecht voor persoonlijke adviezen op het gebied van voeding en gewicht. De diëtist denkt mee, coacht en ondersteunt waar mogelijk. Zo leert u zo goed mogelijk leven met COPD. Een gezond idee!

Meer weten?

Wilt u meer informatie over dit onderwerp?

Neemt u dan contact op met de praktijkondersteuner van uw huisarts.