

LCHF en COPD

Diëtistenpraktijk Ellen Winters i.s.m.



Even voorstellen



Een goed gewicht bij COPD?

➤ Gezond gewicht /ondergewicht/Overgewicht

➤ 6 groepen COPD patiënten

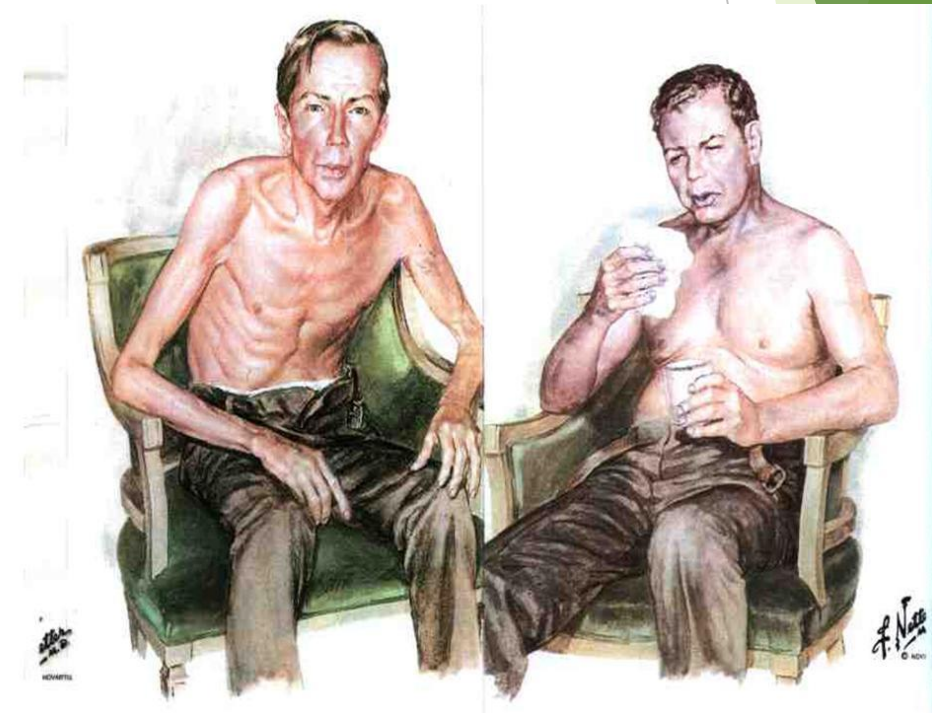
30 procent van de COPD-patiënten heeft een BMI > 30 kg/m²

➤ Nadelige effecten op symptomen en inspanningsvermogen

➤ Buikvet en verhoogde ontstekingswaarden.

➤ Wanneer ingrijpen/afvallen?

➤ Hoe?



Energievoorziening COPD en eiwitbehoefte

- ▶ Energievoorziening, waar haal ik de energie het beste uit?
- ▶ Eiwitbehoefte
- ▶ Voorbeelden van 25 gram eiwit in een maaltijd
- ▶ Een kleine salade met een portie vlees of vis van 100 gram
- ▶ Twee eitjes gebakken met 2 plak ham en een plak kaas
- ▶ Een portie Griekse yoghurt van 200 gram met een flinke hand ongezouten noten
- ▶ Een flinke punt hartige taart zonder deeg
- ▶ 200 gram cottage cheese met plakje zalm en olijfjes
- ▶ Evt. toevoegen van eiwitrijk poeder of een pro source no carb supplement
- ▶ Belang van voldoende (kracht) training



Aandachtspunten bij COPD

- ▶ Oxidatieve stress, antioxidanten.
- ▶ Omega 3
- ▶ Melk en slijmvorming
- ▶ Warme maaltijd t.o.v koude maaltijd



Vragen?

