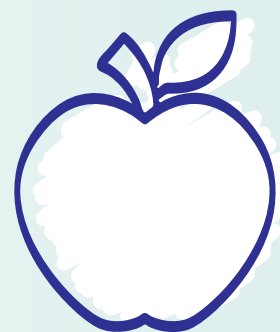


WAT KUNT U ZELF DOEN?

# LETTEN OP VOEDING



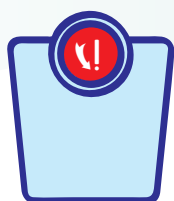
Een goed lichaamsgewicht is belangrijk voor uw gezondheid.

Mensen met COPD kunnen zowel een te laag gewicht (ondergewicht) hebben

als een te hoog gewicht (overgewicht). Het is ook belangrijk dat er een goede verhouding is

tussen vetweefsel en spierweefsel.

Met gezonde voeding voelt u zich beter.



## ONDERGEWICHT

Wie benauwd is of het vermoeiend vindt om te eten, eet vaak minder dan het lichaam nodig heeft. Dat kan zorgen voor ondergewicht. Ook eten sommige mensen minder als ze zich niet prettig voelen. Als u te weinig eet en te weinig beweegt, verliest u spiermassa. Daardoor heeft u minder kracht en weerstand, waardoor uw conditie vermindert. Hierdoor kunnen ademen en inspanssen moeilijker worden.

## VOEDING BIJ ONDERGEWICHT

Met een speciaal voedingsadvies kunt u de noodzakelijke hoeveelheid vet in uw lichaam weer opbouwen. Ook krijgt u het advies om een speciale inspanningstraining te volgen. Met deze training bouwt u uw spiermassa op. Dit zorgt ervoor dat u aankomt.

U krijgt hiervoor hulp van een diëtist, (long)verpleegkundige en/of fysiotherapeut.



## OVERGEWICHT

Wie minder beweegt en meer eet, kan aankomen. Mensen met COPD bewegen vaak minder door benauwdheid. Als u te veel aankomt, kunt u overgewicht krijgen.

## VOEDING BIJ OVERGEWICHT

Uw zorgverlener kijkt samen met u of het nodig is om af te vallen. Het is belangrijk om te zorgen voor minder vet in uw lichaam en de spiermassa te behouden. Dit bereikt u door meer te bewegen en gezonder te eten. U kunt hiervoor hulp krijgen van een diëtist, (long)verpleegkundige of fysiotherapeut.

