



Team Bipolaire Stoornissen, Polikliniek Spaarnepoort

Voedingsadviezen bij het gebruik van Lithium – Voeding en lithium, een zaak van gewicht

Inleiding

Lithium is het werkzame bestanddeel van de medicijnen Camcolit, Priadel en Litarex. Een behandeling met deze medicijnen is erop gericht té hevige wisselingen (manie of depressie) te voorkomen. Behalve de gewenste werking kan lithium ook bijwerkingen hebben. Enkele van deze bijwerkingen (kunnen) zijn: dorst, een droge mond, vaak plassen, misselijkheid, diarree en gewichtstoename. Door rekening te houden met wat u eet en drinkt, kunnen sommige bijwerkingen verminderen. Daarom enkele voedingsadviezen.

Lithium en zout gebruik

In het lichaam kan lithium zich soms gedragen als natrium (keukenzout). Dat is een stof waarvan het lichaam niet te veel, maar ook niet te weinig moet hebben. Als het lichaam te weinig natrium bevat, gaan de nieren minder zout en minder lithium uitscheiden. Hierdoor kan het lithiumgehalte in het lichaam te hoog worden. Dat kan leiden tot meer bijwerkingen of zelfs een lithiumvergiftiging. Als u lithium gebruikt, is het daarom belangrijk dat u elke dag ongeveer evenveel zout gebruikt. U moet op de volgende punten letten:

- Het kan zijn dat u op advies van een andere arts moet beginnen met een dieet met minder zout (natrium) terwijl u lithium gebruikt. In dat geval moet de lithiumdosering aangepast worden door uw arts. Begin nooit zelf uw zoutgebruik te verminderen.
- Zout raakt u kwijt door te plassen, door transpiratie en via de ontlasting. Verliest u meer zout dan normaal (door hevige transpiratie, braken of diarree), zorg dan dat u extra zout binnenkrijgt. Dit kan bijvoorbeeld in de vorm van een glas bouillon of soep, een glas tomatensap met wat zout, olijven of rookvlees op het brood.

Lithium en diarree

Lithiumgebruik kan leiden tot misselijkheid, braken, maagpijn en diarree. Zijn deze klachten hevig of duren ze langer dan enkele dagen, waarschuw dan uw arts. Het kan nodig zijn de lithium tijdelijk te staken of de dosering aan te passen. Maagpijn kunt u verminderen door iets te eten bij het innemen van de medicijnen bijvoorbeeld een banaan, cracker of rijstwafel. Als u weinig eet of diarree heeft, is het erg belangrijk dat u voldoende vocht blijft gebruiken én dat u voldoende zout binnenkrijgt. U kunt daarvoor het beste soep of bouillon nemen.

Dorst, droge mond, vaak plassen

Als u lithium gebruikt, kan het zijn dat u meer gaat plassen. Als het lichaam te weinig vocht bevat, kunt u dorst en/of een droge mond krijgen. In dat geval is het belangrijk dat u voldoende drinkt. Bij een normale, gezonde voeding hoort u anderhalve liter vocht te drinken: ongeveer tien glazen per dag. Als u meer dorst heeft, kunt u meer vocht gebruiken. Het is niet aan te raden om, onder normale omstandigheden, meer dan 3 liter te gebruiken.

Soms gaat de droge mond of de vieze (zoute) smaak niet over met drinken. Probeert u dan eens licht zure producten. Die stimuleren de productie van speeksel, waardoor uw mond minder droog wordt. Voorbeelden van licht zure producten zijn:

- augurken, zilveruitjes, Amsterdamse uien
- zure haring en rolmops (met mate)
- een schaaltje magere kwark of magere yoghurt (met vruchten, zonder suiker)
- broodbeleg gemaakt van kwark, halvanaise of yagonaise met bijvoorbeeld verse tuinkruiden (bieslook, peterselie, selderij of uitjes) of sandwichspread
- een zuurtje of kauwgom
- een partje citroen, grapefruit, zurige appel enzovoort
- een ijsklontje met wat citroensap
- een waterijsje
- koude citroenthee
- ongezoet vruchtensap.

Gewichtstoename

Door het gebruik van lithium kunt u meer trek krijgen in eten. Als u hieraan toegeeft, kunt u aankomen in gewicht. Houd daarom in de gaten hoeveel u eet en drinkt. U kunt voorkomen dat u aankomt door minder vetrijke producten te eten. Vetrijke producten zijn bijvoorbeeld koek, snoep, noten, chips en snacks. U kunt uw gewicht ook op peil houden door meer lichaamsbeweging. Als u veel drinkt, let er dan op dat u energie-arme dranken neemt, zoals:

- water en (koolzuurhoudend) mineraalwater, eventueel met wat citroensap
- thee zonder suiker in diverse smaken, zoals citroen, kersen, kaneel en sinaasappel
- koffie zonder suiker, eventueel met halfvolle koffiemelk (suiker kunt u eventueel vervangen door een zoetstof)
- heldere soep gemaakt van bouillonpoeder, een zakje soeppoeder of zelfgemaakte bouillon
- light frisdranken zoals cassis light, sinas light, seven-up light en cola light (met mate)
- magere melk, karnemelk en halfvolle melk (aanbevolen hoeveelheid is een halve liter per dag)
- groentesap en ongezoet vruchtensap (met mate)
- een scheutje limonadesiroop of limonadesiroop zonder suiker, aangemaakt met water of (koolzuurhoudend) mineraalwater.

Bent u toch aangekomen, ga dan niet op eigen houtje afvallen, maar doe dat in overleg met uw behandelend arts of diëtist. De diëtist kan met u bekijken hoe uw voedingspatroon kan worden aangepast.

Meer informatie?

Misschien heeft u naar aanleiding hiervan nog vragen. Uw diëtist of behandelend arts zal uw vragen graag beantwoorden.

Hoofddorp, November 2009