

Hepatitis C. Voor homomannen met hiv.

Wat is hepatitis C?

Hepatitis is een leverinfectie veroorzaakt door een virus. Er bestaan [verschillende vormen van hepatitis](#) [1]: A, B, C enz. Hepatitis C kan op termijn ernstige schade aan de lever veroorzaken. Behandeling van hepatitis C is mogelijk.

Hepatitis C is een virus

Hepatitis C is een virus dat de lever aantast. Het duurt meestal vele jaren alvorens het virus schade veroorzaakt. Jarenlang zijn er weinig symptomen. Vermoeidheid is meestal het eerste symptoom. Op termijn kunnen er ernstige klachten ontstaan.

Geen vaccin tegen hepatitis C

Tegen hepatitis C bestaat (nog) geen vaccin. Ook na een succesvolle behandeling, kan je opnieuw besmet worden met het virus.

Genotypes en subtypes

Er zijn minstens 7 verschillende genotypes van het hepatitis C-virus. Van elk van deze 7 types bestaan er verschillende subtypes. Je kan (her)besmet worden met méér dan één type hepatitis C. In België komen vooral genotype 1 tot en met 5 voor. Homomannen met hiv en een hepatitis C co-infectie hebben vaak genotype 1 of 4.

Behandeling is mogelijk

Vaak duurt het jaren voor er sprake is van leverschade. In de meeste gevallen kan hepatitis C behandeld worden. Er zijn nieuwe behandelingen in ontwikkeling.

Testen

Testen op hepatitis C gebeurt met een bloedstaal. Er zijn 2 soorten testen: de antistoffentest en de PCR-test. Testen kan in een [hiv-referentiecentrum](#) [2] of bij de huisarts.

Antistoffentest

De antistoffentest meet of het lichaam antistoffen tegen het hepatitis C-virus heeft aangemaakt. Indien er antistoffen aanwezig zijn betekent dat niet automatisch dat je positief bent voor hepatitis C. Bij 20% van de mensen klaart het afweersysteem het virus immers zelf. Een positieve antistoffentest wordt geconfirmeerd door een PCR-test.

PCR-test

Een Polymerase Chain Reaction test is een rechtstreekse virusmeting in het bloed. Wordt het virus gedetecteerd, dan is men drager van hepatitis C.

Je laten testen

Je laten testen op hepatitis C hangt af van welke seks je hebt. Laat je minstens om de 6 maanden testen indien:

- je zonder condoom neukt en/of
- je zonder handschoenen [fist](#) [3] en/of
- je aan [groepsseks](#) [4] doet en/of
- je [sekspeeltjes](#) [5] deelt en/of
- je [drugs](#) [6] gebruikt

Verloop van een hepatitis C-infectie

Indien het afweersysteem het virus niet zelf klaart en zonder behandeling, verloopt een hepatitis C-infectie in 3 fasen:

- acute infectie
- chronische infectie
- leverschade

Acute infectie

Tijdens de eerste 6 maanden is de infectie acuut. Er zijn weinig of geen symptomen. Je kunt last krijgen van verminderde eetlust, misselijkheid, vermoeidheid en griepachtige verschijnselen. De urine kan donkerder worden, de ontlasting bleker en soms kan het oogwit of de huid wat geel worden.

Sommigen genezen spontaan tijdens de acute fase. Bij een co-infectie met hiv is die kans kleiner. 10 tot 20% van de mensen met hiv geneest spontaan van hepatitis C. Mensen die spontaan genezen, hebben geen hepatitis C-virus meer in het lichaam. Ze kunnen wel positief getest worden op een hepatitis C antistoffentest en zijn niet immuun voor het virus. Spontane genezing komt vaker voor bij:

- de aanwezigheid van symptomen tijdens de acute infectie
- vrouwen
- mensen jonger dan 40 jaar
- mensen met specifieke genen, zoals het IL28B CC-gen

een goede afweer

Chronische infectie

Een hepatitis C-infectie wordt 6 maanden na de besmetting chronisch. Het verloop van de ziekte is verschillend van persoon tot persoon. 20 tot 30% ontwikkelt na verloop van jaren leverschade.

De voortgang van een hepatitis C-infectie hangt onder andere af van:

de leeftijd: hoe jonger, hoe minder snel schade aan de lever

de levensstijl: een gezonde levensstijl vertraagt de voortgang

het alcoholgebruik: alcohol versnelt de voortgang

infecties: de aanwezigheid van andere infecties zoals hiv of hepatitis B versnellen de voortgang

Lever schade

Schade aan de lever wordt veroorzaakt door de manier waarop het afweersysteem reageert op het hepatitis C-virus. De afweer isoleert geïnfecteerde levercellen ter bescherming van de lever. Hierdoor wordt de lever minder elastisch, wat de doorstroming van bloed en andere lichaamsstoffen bemoeilijkt.

Afhankelijk van de ernst van de leverschade is er sprake van:

Fibrose is het proces van beschadiging van gezond leverweefsel naar littekenweefsel. Fibrose kan symptomen zoals vermoeidheid, verwarring en depressie veroorzaken. Uiteindelijk werkt de lever minder goed.

Cirrose is het eindstadium van fibrose. Het leverweefsel heeft blijvende littekens, kan verschrompelen en verdwijnen.

Bij **gedecompenseerde cirrose** is de lever niet meer in staat om alle functies te vervullen. Een levertransplantatie is dan nodig. Het is een zware operatie, maar er zijn al verschillende succesvolle levertransplantaties uitgevoerd bij mensen met co-infecties.

Leverkanker 1 tot 5% van de mensen met een cirrose ontwikkelen een kwaadaardige tumor (hepatocellulair carcinoom). Het kan met succes worden behandeld, vooral als het vroeg gediagnosticeerd wordt.

Vaak duurt het jaren voor er sprake is van leverschade. In de meeste gevallen kan hepatitis C behandeld worden. Er zijn nieuwe behandelingen in ontwikkeling.

Overdracht

In de dagelijkse omgang met anderen is er geen risico op overdracht. Hepatitis C wordt overgedragen via bloed-bloed contact. De meeste homomannen met hiv krijgen hepatitis C door contact met bloed via onbeschermd seks.

Dagelijkse omgang

In de dagelijkse omgang met anderen is er geen risico op overdracht. Hepatitis C wordt niet overgedragen door hoesten, niezen, anderen een hand te geven, kussen, strelen of knuffelen. Speeksel en tranen zijn niet besmettelijk. Ook gemeenschappelijk gebruik van het toilet, glazen, bestek of kledij houdt geen risico in.

Overdracht via bloed

Hepatitis C wordt overgedragen via bloed. In tegenstelling tot hiv blijft het hepatitis C-virus buiten het lichaam lange tijd besmettelijk, ook nadat het bloed is opgedroogd. Uit onderzoek blijkt dat het virus op materialen zoals staal, plastic en rubber 7 tot 10 dagen aanwezig blijft. Zonder ontsmetting kan het gebruik van materialen die in contact zijn geweest met het virus, leiden tot besmetting.

Overdracht van hepatitis C via bloed kan gebeuren door:

gemeenschappelijk gebruik van voorwerpen of apparaten die bloed kunnen bevatten, zoals scheerapparaten, scheermesjes, tandenborstels, nagelschaartjes, nagelvijlen...

injecteren, roken of snuiven van drugs met gedeelde, niet-gesteriliseerde materialen, zoals injectiespuiten, shotattributen, snuifkokers, watten, rietjes of opgerolde bankbiljetten

delen van naalden, inkt, inktpotten en dergelijke bij tatoeages of piercings

medische en tandheelkundige ingrepen met niet-gesteriliseerd materiaal

snij- en prikongevallen

overdracht naar kind tijdens de bevalling (minder dan 3%)

via een bloedtransfusie; dit risico is vrijwel nul in België (1 kans op 2 miljoen)

Bij de verzorging van een bloedende wonde is er, net zoals bij hiv, geen risico op overdracht als de [standaardhygiënemaatregelen](#) [7] worden toegepast.

Seksuele overdracht

Seksuele overdracht is de meest voorkomende manier waarop homomannen met hiv hepatitis C krijgen. Het is nog niet volledig duidelijk hoe de seksuele overdracht van hepatitis C precies gebeurt en wat de relatie is met hiv. Onderzoek hiernaar is in volle gang. Het is duidelijk dat een verminderde afweer en bloed-bloed contact een belangrijke rol spelen:

Overdracht verloopt makkelijker wanneer het afweersysteem minder goed werkt.

Tijdens de seks kunnen bloedingen ontstaan. Het bloed hoeft niet zichtbaar te zijn. Door bloed-bloedcontact kan het virus van het ene lichaam naar het andere overgedragen worden.

Seks en overdracht van hepatitis C

Seksuele handelingen waarbij bloed-bloedcontact mogelijk is, maken dat het hepatitis C-virus mogelijks van het ene naar het andere lichaam overgedragen wordt. Een aantal factoren die een rol spelen bij seksuele overdracht, zijn de volgende:

Zonder condoom neuken en zonder latex handschoen fisten leidt mogelijk tot overdracht van bloed. Tijdens het neuken en fisten ontstaan scheurtjes en wondjes in de aarswand. Bloed kan via de urinebuis het lichaam binnendringen.

Een **anale douche** [8] beschadigt de anale slijmvliezen. De ontstane wondjes vormen een toegangspoort voor bloed. Een recente medische behandeling aan de anus, zoals de verwijdering van wratjes, maakt de anus kwetsbaarder.

Materiaal delen, zoals seksspeeltjes of een anale doucheknop is een risico. Het virus blijft immers lange tijd aanwezig op materiaal en is

mogelijk nog besmettelijk. Ook gemeenschappelijk gebruik van glijmiddel maakt overdracht mogelijk.

De **aanwezigheid van een andere seksueel overdraagbare aandoening** (soa) zoals LGV, herpes of syfilis vergemakkelijkt de overdracht. Deze soa kan gepaard gaan met een wonde, blaas of zweer op of in het lichaam: in de mond, op de penis, in de anus... De wonde is dan een toeganspoort waardoor het virus het lichaam kan binnenkomen. Bij een Vlaamse studie uit 2014 bleek de helft van de deelnemers 6 maanden voor de hepatitis C-diagnose een syfilis doorgemaakt te hebben.

Groepseks en serosorteren Seks met meerdere mannen tegelijk is een risico. Vooral wanneer er sprake is van serosorteren: alle partners spreken af om zonder condoom te neuken en zonder handschoen te fisten. Bij het fisten van meerdere mannen tegelijk kan het virus overgedragen worden door de actieve fister, zonder dat hij zelf drager is van het virus.

Middelengebruik wordt geassocieerd met overdracht van hepatitis C:

- afweerreacties van het lichaam kunnen verminderen, zodat het kwetsbaarder is voor soa's
- grenzen vervagen, remmingen verminderen, drempels verlagen
- door een verminderd gevoel van pijn kan de seks ruwer worden en langer duren, hierdoor ontstaan wondjes
- middelen die de bloedvaten verwijden maken het slijmvlies van de anus kwetsbaarder voor scheurtjes en bloedingen
- injecteren van middelen zoals mefedrone en crystal meth, waarbij materialen gedeeld worden is een groot risico

Seksuele overdracht voorkomen

Anders dan bij hiv, speelt bloed-bloedcontact een veel grotere rol in de overdracht van hepatitis C dan sperma. Door bloed-bloedcontact te vermijden voorkom je seksuele overdracht van hepatitis C. Wat kan je doen om seksuele overdracht te voorkomen?

Voor de seks

Voorzie voldoende condooms, handschoenen voor het fisten en glijmiddel op water- of siliconenbasis.

Heb geen anale seks wanneer het slijmvlies van je anus beschadigd is, bijvoorbeeld door ruwe seks of een recente operatie zoals het wegbranden van anale wratten.

Beperk anale douches. Gebruik een speciale gladde douchekop.

Heb geen anale seks bij bloed in de ontlasting.

Tijdens de seks

Gebruik een condoom en glijmiddel bij het neuken en vervang het regelmatig tijdens langdurig neuken. Zo verklein je de kans op scheuren. Neem altijd een nieuw condoom bij een nieuwe partner.

Gebruik latex handschoenen voor het fisten. Neem steeds een nieuwe handschoen bij een nieuwe partner. Masturbeer jezelf niet met de hand waarmee je een ander hebt gefist.

Gebruik alleen je eigen materiaal: eigen glijmiddel tijdens neuken of fisten, eigen naalden of rietjes tijdens middelengebruik, je eigen seksspeeltjes. Gebruik een ontsmette dildo slechts bij 1 persoon of doe per partner telkens een nieuw condoom om de dildo.

Beperk je gebruik van alcohol en drugs zodat je je hoofd erbij blijft houden.

Wees extra voorzichtig met de seks als je bloed ziet. Stop met seks als je anus bloedt.

Na de seks

Reinig na het fisten de huid van je hand en arm met warm water en afwasmiddel. Ontsmet met ontsmettingsmiddel.

Seksspeeltjes en -attributen wassen met een doekje met alcohol is niet voldoende. Laat ze 15 minuten koken, dan ben je zeker dat alle ziekteverwekkers weg zijn. Ontsmet dan met een middel dat 1-propanol bevat.

Ontsmet kettingen van een sling.

[Laat je regelmatig testen op soa's](#) [9]. Laat je zo nodig behandelen. Heb geen seks tot de soa genezen is en verwittig je partner(s), zodat die zich ook kan laten testen.

Wanneer er na de seks bloed in de ontlasting zit, heb je mogelijk risico gelopen. Raadpleeg je hiv-arts.

Veel gestelde vragen na een hepatitis C-diagnose

Pas een hepatitis C-diagnose gekregen? Dan zit je wellicht met veel vragen. Gun jezelf de tijd om het nieuws te laten bezinken.

Welke impact heeft hepatitis C op mijn gezondheid?

Hepatitis C kan aanleiding geven tot ernstig leverlijden. Het virus heeft geen zware gevolgen voor je gezondheid wanneer je spontaan of door een behandeling geneest.

Welke impact heeft hiv op hepatitis C?

Hiv kan een negatieve invloed hebben op een hepatitis C-infectie. Mensen met hiv die geen hiv-remmers nemen, krijgen sneller te maken met leverfalen dan mensen die alleen hepatitis C hebben of wel hiv-remmers nemen. Een succesvolle hiv-behandeling heeft een gunstige invloed op het verloop van hepatitis C.

Welke impact heeft hepatitis C op hiv?

Hepatitis C lijkt geen invloed te hebben op het verloop van een hiv-infectie of op de behandeling van hiv. Veel hiv-remmers worden verwerkt door de lever. Hepatitis C verhoogt het risico op levergerelateerde nevenwerkingen van hiv-remmers. De hiv-arts zal je aanraden om, indien nodig, over te schakelen op hiv-remmers die minder invloed hebben op de lever.

Moet ik starten met een behandeling?

Omdat behandeling van een acute hepatitis C-infectie vaker tot succes leidt dan de behandeling van een chronische infectie, is dat een reden om vroeg met behandeling te beginnen. Maar niet meteen, want misschien genees je spontaan. Ongeveer 20% van de hiv-negatieve mensen genezen spontaan. Bij een co-infectie met hiv is dit percentage wat lager. Wel of niet starten met de behandeling wordt beslist in samenspraak met de hepatoloog, hiv-arts, hulpverleners en jezelf.

Wat is de behandelingsduur?

De huidige behandelingsduur van een acute infectie is gemiddeld 24 weken. Bij mensen met hiv duurt de behandeling soms langer. Er wordt geëxperimenteerd met een veel kortere behandelingsduur. Informeer bij je hepatoloog.

Waar vind ik gespecialiseerde hulp?

Gesprekken met lotgenoten en hulpverleners kunnen deugd doen. Er zijn verschillende mogelijkheden:

Informeer je bij de hiv-arts en hepatoloog over de opvolging, behandelingsmogelijkheden, zaken die je zelf kan doen om je goed te voelen. Bij het [Vlaams Hepatitis Contactpunt](#) [10] kan je terecht voor informatie over hepatitis, een online forum voor mensen met hepatitis en hun omgeving.

[My companion](#) [11] is een website met informatie en ondersteuning.

[Sensoa Positief](#) [12] kan je in contact brengen met lotgenoten die leven met hiv en hepatitis C.

Laat je goed ondersteunen. Een goede ondersteuning biedt je de mogelijkheid om je eigen gezondheid in handen te nemen en juiste informatie door te geven aan je partner(s).

Praten over hepatitis C

Waarom?

Leven met hepatitis C is niet altijd gemakkelijk. Voor veel mensen met hiv is een diagnose van hepatitis C een ingrijpende gebeurtenis.

Er zijn wel wat homomannen met hiv die open zijn over hun hiv-status. Er is in de homogemeenschap het groeiende besef dat een ondetecteerbare virale lading een grote impact heeft op de besmettelijkheid van hiv. Over hepatitis C ontbreekt echter duidelijke informatie over risico en bescherming. Het maakt dat heel wat homomannen met een co-infectie het moeilijk vinden om open te zijn over de hepatitis C-status.

Er met iemand over praten die je vertrouwt, doet deugd. Hij of zij kan je ondersteunen, je helpen relativeren en zaken in perspectief te plaatsen.

Wanneer?

Je bepaalt zelf aan wie en wanneer je vertelt dat je leeft met hepatitis C. Hepatitis C behoort tot de persoonlijke levenssfeer. Praat erover als je er behoefte aan hebt en er zelf klaar voor bent. Veel mensen hebben behoefte om er met iemand over te praten na de diagnose, wanneer ze met een behandeling starten, aan het begin van een nieuwe relatie...

Met wie?

Omgeving Praat erover met iemand die je vertrouwt en waar je wat aan hebt.

Lotgenoten kunnen uit ervaring spreken. Ze zitten dikwijls met gelijkaardige vragen en onzekerheden en krijgen met vergelijkbare situaties te maken. [Sensoa Positief](#) [12] kan je in contact brengen met lotgenoten die leven met hiv en hepatitis C.

Hulpverleners [13] zijn opgeleid voor vertrouwelijke gesprekken. Zij kunnen luisteren zonder te oordelen en zijn gebonden aan het beroepsgeheim.

Medische opvolging

Op controle

Heb je hepatitis C, dan ga je regelmatig op controle in de afdeling maag-, darm- leverziekten van een ziekenhuis naar jouw keuze.

Standaardcontrole

De standaardcontrole bij een medische opvolging bestaat uit de bepaling van de hepatitis C-virale lading en een onderzoek van de werking van de lever. Zo ziet de hepatoloog hoe het met je lever gesteld is.

Virale lading: net zoals bij hiv meet de bepaling van de hepatitis C-virale lading de hoeveelheid virus in een bepaalde hoeveelheid bloed. Hepatitis C vermenigvuldigt zich veel sneller dan hiv en produceert miljarden kopiën van zichzelf per dag. Dat maakt dat hepatitis C-virale ladingwaarden veel hoger zijn.

Werking van de lever: de werking van de lever wordt regelmatig onderzocht. Hierdoor weet de arts in welke mate de lever beschadigd is.

Behandeling

Doel van de behandeling is verwijdering van hepatitis C uit het lichaam en verbetering van de gezondheidstoestand van de lever. Wel of niet starten met de behandeling beslis je in samenspraak met de hepatoloog, hiv-arts en hulpverleners.

Lichamelijke en geestelijke gezondheid

Naast de medische opvolging krijg je informatie, ondersteuning, advies over leven met hepatitis C. Artsen werken samen met verpleegkundigen, maatschappelijk werkers, psychologen, voedingsdeskundigen... Zij zijn allemaal goed opgeleid en gebonden aan het beroepsgeheim.

Huisarts

Ook de huisarts vervult een belangrijke rol. Hij of zij is het eerste aanspreekpunt wanneer je een klacht hebt. De huisarts gaat na of de klacht iets te maken heeft met de hepatitis C en verwijst je door indien nodig.

Behandeling

Wat is het doel van een hepatitis C-behandeling? Hoe lang en wanneer starten met een behandeling? Welke zijn de nevenwerkingen en welke nieuwe medicijnen zijn in ontwikkeling?

Doel

Het doel van een behandeling tegen hepatitis C is dubbel:

Genezing: iemand is genezen van hepatitis C wanneer het virus niet meer voorkomt in het lichaam.

Verbetering van de gezondheidstoestand van de lever: dit betekent een vermindering van de leverontsteking en voorkoming van leverschade.

Behandelingsduur

Gemiddeld is de behandelingsduur van een acute infectie 24 weken. Bij mensen met hiv duurt de behandeling soms langer.

Terugbetaling

Sinds januari 2019 wordt de medicatie tegen hepatitis C terugbetaald, voor iedereen en alle stadia van de infectie. Van 2015 tot einde 2018 werden geneesmiddelen tegen hepatitis C in ons land enkel terugbetaald als de ziekte zich in een gevorderd stadium bevond.

Wanneer behandelen?

Bespreek samen met de hepatoloog de voor- en nadelen van behandelen. Stel jezelf de volgende vragen:

Ben je in de acute of chronische fase van een hepatitis C-infectie? De start van een behandeling tijdens de eerste 6 maanden van de infectie vergroot de kans op genezing.

Wat is het hepatitis C-genotype? Sommige genotypes zijn makkelijker te genezen dan andere.

Hoe sta je tegenover een behandeling? Kan je rekenen op voldoende ondersteuning van je omgeving?

In welke mate is de lever beschadigd? Een behandeling is minder succesvol wanneer de lever ernstig beschadigd is.

De planning van de start van een behandeling kan een groot verschil maken. Dank zij voldoende ondersteuning van hulpverleners en omgeving komen heel wat mensen de behandeling goed door.

Voordelen van een behandeling

Een behandeling heeft voordelen:

als je geneest, verbetert de gezondheidstoestand van je lever

je bent niet meer besmettelijk

de behandeling is 48 weken of minder, niet je hele leven

na 4 tot 12 weken is het duidelijk of de behandeling aanslaat. Zo niet, kan je de behandeling stoppen. Je bekijkt dan samen met de arts welke alternatieven mogelijk zijn.

Uitstel van behandeling

Sommige mensen geven er de voorkeur aan om een behandeling uit te stellen:

sommigen melden dat nevenwerkingen blijven optreden, ook nadat de behandeling voltooid is

met de huidige medicatie is de kans op volledige genezing niet 100%

er zijn heel wat nieuwe geneesmiddelen in ontwikkeling die doeltreffender zijn en minder nevenwerkingen hebben

de lever verkeert in gezonde staat en laat toe een behandeling uit te stellen

in zeldzame gevallen leidt een behandeling tot schildklier- en vaatziekten of diabetes type 1

Nevenwerkingen

Nevenwerkingen komen voor bij de behandeling van hepatitis C. Nevenwerkingen kunnen zijn: griepachtige verschijnselen, een veranderde smaak, tijdelijke vermindering van het aantal CD4-cellen, gewichtsverlies, emotionele moeilijkheden, slapeloosheid, bloedarmoede, huidproblemen en depressie.

Nevenwerkingen zijn nooit een pretje, toch zijn ze zelden levensbedreigend. Bespreek met de hepatoloog hoe je kan omgaan met mogelijke nevenwerkingen. Met de nodige planning en ondersteuning kan de impact worden beperkt.

Nieuwe behandelingen

De huidige behandelingen genezen niet iedereen. Voor sommigen hebben nevenwerkingen een grote invloed op het dagelijks functioneren. Wachten op een betere behandeling kan een mogelijkheid zijn wanneer er nog geen ernstige leverschade is, je medisch regelmatig opgevolgd wordt en de ziekte niet snel vordert. Spreek hierover met je arts.

Nieuwe medicijnen in ontwikkeling

Door de komst van nieuwe medicijnen zal de behandeling van hepatitis C in de komende jaren eenvoudiger worden met relatief minder nevenwerkingen. Er zijn meer dan 60 nieuwe medicijnen in ontwikkeling. Een 25-tal zijn al in een vergevorderd stadium van onderzoek. In de meeste studies zijn mensen zonder hiv betrokken. Wel zijn al enkele veelbelovende resultaten geboekt in studies bij mensen met hiv.

Blijf op de hoogte

Volgende websites bieden veel informatie over recente ontwikkelingen:

Het [jaarlijkse i-Base/TAG Pipeline Report](#) [14] geeft up-to-date informatie over nieuwe ontwikkelingen van hiv- en hepatitis C-geneesmiddelen.

De [Nationale AIDS Treatment Advocacy Project](#) [15](NATAP) publiceert verslagen van tijdschriften, vergaderingen en conferenties.

Op de [HCV advocate website](#) [16] is een bijgewerkte lijst van geneesmiddelen in ontwikkeling beschikbaar.

[HIV and Hepatitis](#) [17] rapporteert over medische congressen.

De [infohep website](#) [18] brengt nieuws en informatie.

[Clinical Care Options](#) [19] is een medische site die rapporteert over conferenties.

Gezond leven met hiv en hepatitis C

Gezond leven is voor iedereen belangrijk, ook voor mensen met hiv en een co-infectie hepatitis C. Zorg voor een goede gezondheid. Je verbetert daarmee je levenskwaliteit en de kans op leverfalen vermindert. Gezonde voeding en voldoende beweging houden je gewicht op peil. Stop of minder met alcohol, drugs en roken. Wees voorzichtig met alternatieve middelen en zoek ondersteuning.

Gezonde voeding

Een gezonde en evenwichtige voeding is belangrijk. Leverfalen komt vaker voor bij mensen met een overgewicht. Door overtollige kilo's kwijt te raken reageert je lichaam beter op een hepatitis C-behandeling. Bij een voedingsdeskundige kan je terecht voor informatie en persoonlijk advies. Je hepatoloog en je huisarts kunnen je doorverwijzen.

Tips

drink voldoende water, het helpt de lever om afvalstoffen te filteren

eet vers voedsel

zorg voor voldoende koolhydraten, zoals volkorenproducten, noten en zaden

kies vetarme en vezelrijke producten, zoals volkorenbrood, havermout, gedroogd fruit

drink dagelijks 3 koppen koffie of thee, met of zonder cafeïne

eet elke dag wat donkere chocolade met 85 % cacao

beperk het gebruik van kant-en-klare maaltijden en fast food

vermijd zout, eiwitten, geraffineerde suikers, verzadigde en geharde vetten, kleur- en bewaarmiddelen

zorg voor voldoende beweging

Alcohol

Alcohol wordt voornamelijk afgebroken door de lever. Tijdens dit afbraakproces produceert de lever bijproducten (vrije radicalen). Dat zijn agressieve stoffen die ergere gevolgen hebben dan de alcohol zelf. Jarenlange overconsumptie van alcohol beschadigt gezond leverweefsel en leidt tot leverfalen. Hoe minder alcohol je drinkt, hoe beter voor de lever.

Probeer te stoppen of te minderen met drinken. Dit is niet altijd even gemakkelijk. [Alcoholhulp](#) [20] biedt specifieke informatie, een zelftest, handig advies en goede doorverwijzing.

Tips om te stoppen

haal geen alcohol in huis

bereid je voor om nee te zeggen wanneer een glas wordt aangeboden

houd steeds in gedachte waarom je gestopt bent met drinken en welke voordelen dit heeft voor je gezondheid

doe andere dingen, vooral op momenten dat je alcohol dronk

Tips om te minderen

matig je alcoholgebruik en wees eerlijk tegenover jezelf

drink langzaam en wissel af met veel water

drink uit een glas, niet uit een fles

drink tijdens of na een maaltijd, dat vertraagt de absorptiegraad van de alcohol door de lever

spreid je alcoholconsumptie, in plaats van tijdens 1 gelegenheid veel te drinken

Drugs

Drugs worden in de lever verwerkt. Elke drug belast de lever, hoewel sommige drugs giftiger zijn. Injecterend druggebruik is gevaarlijker dan niet-injecterend druggebruik. De drugs komen dan rechtstreeks in de bloedbaan terecht en ontlopen het filtersysteem van de spijsvertering. Gebruik steriel materiaal bij de injectie van drugs. [De Sleutel](#) [21] biedt specifieke informatie, advies en ondersteuning.

Roken

Roken is niet goed voor de gezondheid. Roken versnelt mogelijk het verloop van hepatitis C. Stoppen met roken is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Het is wellicht geen goed idee om te stoppen tijdens een hepatitis C-behandeling. Vooral wanneer je het gevoel hebt dat roken houvast en ondersteuning biedt. Overweeg om te stoppen met roken na de afronding van de behandeling. [Tabakstop](#) [22] biedt specifieke informatie, advies en ondersteuning.

Alternatieve middelen

Tot op heden is niet aangetoond dat alternatieve middelen doeltreffend zijn. Alternatieve middelen zoals geneeskrachtige kruiden genezen hepatitis C niet.

Wees voorzichtig met alternatieve middelen tegen hepatitis C. Sommige zijn zelfs schadelijk voor de lever. Andere hebben wisselwerkingen met hiv-remmers. Vraag altijd advies aan de hepatoloog wanneer je overweegt om alternatieve middelen te gebruiken.

Bronnen

http://www.hivnet.org/index.php?option=com_content&view=article&id=10692:dossier-hepatitis-c-en-seks-sp-194&catid=426:dossiers&Itemid=407 [23] - geraadpleegd in januari 2014

http://hivnet.org/downloads/pdf/hcv_folder_interactief.pdf [24]-geraadpleegd in januari 2014

<http://i-base.info/guides/wp-content/uploads/2013/11/HIV-and-HCV-coinfection-Nov2013e.pdf> [25] november 2013 -geraadpleegd in januari 2014

www.hardcell.org.uk/en/clinic/hepatitis-c [26] 30/09/2011 - geraadpleegd op 3/02/2014

Sandra Ciesek (2010). How Stable Is the Hepatitis C Virus (HCV)? Environmental Stability of HCV and Its Susceptibility to Chemical Biocides. In: The Journal of Infectious Diseases. Volume 201, Issue 12, p. 1859-1866 . <http://jid.oxfordjournals.org/content/201/12/1859.long> [27] - geraadpleegd op 3/02/2014

<http://mantotman.nl/nl/alles-over-mannenseks/hiv-en-soas/soas-abc/hepatitis-c/voorkomen-van-hepatitis-c> [28] -geraadpleegd op 3/02/2014

<http://makingitcount.org.uk/files/MiC-briefing-5-HepatitisC.pdf> [29] maart 2011 -geraadpleegd op 3/02/2014

J.M. Pelgrom et al. (2008). Hepatitis C-seroconversion within three to six months after having contracted clinical syphilis and/or lymphogranuloma venereum rectitis in five homosexually active, HIV seropositive men. In: Acta Clinica Belgica, p. 63-65. -geraadpleegd op 3/02/2014

A.J. Schmidt et al. (2011). In: PLoS One; Volume 6. Issue 3: e17781. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050932/ [30] -geraadpleegd op 3/02/2014

www.aidsmap.com/Staying-free-of-hepatitis-C/page/1497052/ [31] -geraadpleegd op 17/02/2014

www.mycompanion.org/be-nl [11] -geraadpleegd op 21/01/2015

Page titles:

Wat is hepatitis C?

Hepatitis C-testen

Verloop van een hepatitis C-infectie
Overdracht
Seks en overdracht van hepatitis C
Seksuele overdracht voorkomen
Veel gestelde vragen na een hepatitis C-diagnose
Praten over hepatitis C
Medische opvolging
Behandeling
Gezond leven met hiv en hepatitis C
Bronnen

Bron-URL: <https://www.levenmethiv.be/dossiers/hepatitis-c-voor-homomannen-met-hiv>

Sensoa Positief is er voor iedereen die geraakt is door hiv. Voor meer info surf naar www.levenmethiv.be, mail positief@sensoa.be of bel 078-151.100.