



## Waarom verandert mijn gewicht?

ALS en voeding

### **Afvallen en aankomen**

Veel mensen met ALS verliezen vroeg of laat gewicht. Het is belangrijk achter de oorzaak van gewichtsverlies te komen. Enerzijds kan spiermassa verloren gaan door de ziekte zelf. Anderzijds kan, door te weinig eten, vetmassa verloren gaan. Dit gaat altijd samen met verlies van spiermassa en dat is ongunstig. Uit onderzoek is bekend dat gewichtsverlies een negatieve invloed heeft op het verloop van de ziekte. Sommige mensen komen wat aan in gewicht. Dat kan het gevolg zijn van minder beweging en gelijkblijvende eetlust (en voedingsinname). Dit is op zich niet ongunstig.

### **Afvallen door verlies van spiermassa**

Bij iemand die voor de ziekte veel sportte en lichamelijk erg actief was kan er veel spiermassa, dus veel gewicht verloren gaan. Bij iemand met weinig beweging en zonder sportieve activiteiten gaan mogelijk maar enkele kilo's aan spiermassa verloren. De plaatsen waar spiermassa verloren gaat kunnen van persoon tot persoon verschillen. Het verlies van spiermassa is niet herstelbaar: goed en voldoende eten leidt niet tot de (her)opbouw van spiermassa. Het is dan ook niet zinvol om extra eiwitten te eten om spieren op te bouwen. De diëtist kan beoordelen of u voldoende eiwitten en calorieën (energie) eet.

### **Afvallen door verlies van vetmassa**

Wanneer u afvalt omdat u te weinig eet, verliest u vetmassa. Dit gaat altijd samen met spiermassaverlies. Door meer te eten kunt u weer aankomen in gewicht. Er wordt wel vetmassa maar geen spiermassa gevormd. Het is niet eenvoudig om eenmaal verloren gewicht weer bij te eten. De diëtist zal u adviseren hoe u energie- en eiwitverrijkte voeding kunt gebruiken. Vaak zijn dieetproducten nodig, zeker als er sprake is van toenemende kauw- en slikproblemen. De diëtist kan u helpen bij het maken van de meest geschikte keuzes en zo nodig dieetvoeding voorstellen en regelen.

### **Aankomen / te hoog gewicht**

De BMI (Body Mass Index) is een maat die globaal aangeeft of u een te hoog, gezond of te laag gewicht heeft. Uit onderzoek is inmiddels bekend dat mensen met overgewicht (BMI 25-30) of een milde obesitas (BMI 30-35) een wat positiever verloop van de ziekte kunnen verwachten. Dit geldt minder voor mensen met ernstige obesitas (BMI boven 35) of mensen met een te laag gewicht. Alleen bij een BMI boven de 35 zal de diëtist, samen met u, streven naar het voorkomen van verdere gewichtstoename. Bij een BMI tussen 25 en 35 is gewichtsbehoud het doel. Enkele kilo's aankomen in gewicht is dus (in de meeste gevallen) niet erg. Het is belangrijker om ervoor te zorgen dat u niet afvalt (en dus geen spiermassa verliest).