

Vraag advies zodra eten en drinken moeite kost

Door vermoeidheid ongemerkt minder gaan eten en daardoor verzwakken. Of door aanhoudende slikproblemen een longontsteking oplopen. Het overkomt mensen met een spierziekte maar al te vaak.



‘Als je niet goed kunt kauwen en slikken, loop je het risico dat je bepaalde voedingsstoffen onvoldoende binnenkrijgt en daardoor onnodig verzwakt’, stelt diëtist Dea Schröder van revalidatiecentrum Roessingh in Enschede. Voor Spierziekten Nederland heeft ze samen met haar

collega, logopedist Nicole Frielink, een webcast gemaakt over problemen met kauwen en slikken die vaak voorkomen bij kinderen en volwassenen met een spierziekte. Tijdens het Spierziektecongres werd op het Voedingsplein speciale aandacht aan dit onderwerp besteed.

Logopedist Nicole Frielink merkt in haar praktijk dat veel mensen zich er niet van bewust zijn hoeveel spieren betrokken zijn bij eten en drinken. ‘Problemen met kauwen en slikken ontstaan bij een aantal spierziekten doordat de spieren die belangrijk zijn voor eten en drinken

verslappen en verzwakken. Bijvoorbeeld, wanneer hun oogleden gaan hangen, gaan mensen vaak met hun hoofd achterover zitten om beter te kunnen zien. En wanneer die spieren niet zijn aangedaan, kunnen toch slik- en kauwproblemen ontstaan door vermoeidheid of problemen met de lichaamshouding. Op momenten dat mensen fitter zijn, gaat het eten en drinken dan beter.'

Longontsteking

Een van de gevaren die bij kauw- en slikproblemen op de loer liggen, is dat mensen zich vaak verslikken, etensresten of vocht niet goed uit hun luchtpijp kunnen ophoesten, daardoor luchtweg-infecties krijgen en uiteindelijk zelfs longontstekingen. 'Je af en toe verslikken hoeft niet erg te zijn, zolang je de etensresten of het vocht goed kunt ophoesten. Maar als je je regelmatig verslikt, als het eten in je mond achterblijft of in je keel blijft steken, of als je stem na het eten verandert en klinkt alsof er water in je keel borrelt, wordt het tijd om een logopedist te raadplegen.'

De kauw- en slikspieren echt trainen is bij een spierziekte lastig en werkt vaak averechts, maar een logopedist kan wel helpen met het aanleren van een aantal sliktechnieken. 'Bij veel spierziekten speelt houding een belangrijke rol. Bij het eten of drinken lopen mensen daardoor een



groter risico om zich te verslikken', legt Nicole Frielink uit. In haar werk ziet ze geregeld dat mensen bewuster gaan eten en drinken als ze meer inzicht hebben in hoe het proces van kauwen en slikken

Doordat mensen minder gaan eten en drinken, verzwakken ze, raken vermoeid raken en gaan nog minder eten en drinken

precies verloopt. In de webcast wordt dat proces stapje voor stapje uitgelegd en van praktische oplossingen en tips voorzien.

Compenseren

Naast verslikken bestaat bij kauw- en slikproblemen het risico dat mensen ondervoed raken of uitdrogen. 'Doordat mensen minder gaan eten en drinken komen ze in een vicieuze cirkel terecht van verzwakken, vermoeid raken en nog

minder eten en drinken. Daarom is het belangrijk dat ze op tijd naar een diëtist gaan, het liefst een met kennis van spierziekten', stelt Dea Schröder. 'Mensen met een spierziekte die naar mij worden verwezen, weten vaak niet wat ze bij mij komen doen omdat ze denken dat een diëtist alleen helpt met afvallen. Maar juist bij een spierziekte is het belangrijk ervoor te zorgen dat je alle noodzakelijke voedingsstoffen binnenkrijgt om onnodig spierverslies te voorkomen. Als je niet goed kunt kauwen en slikken blijft er meestal een erg beperkt assortiment aan voedingsmiddelen over. Als je het eten makkelijker wilt maken, kun je de consistentie veranderen, bijvoorbeeld door er een soep of pap van te maken. Het nadeel daarvan is dat je dan veel meer moet eten om dezelfde hoeveelheden voedingsstoffen binnen te krijgen. Dat is vermoeiend en lastig, vooral als het slikken toch al meer moeite kost of als iemand zich snel verslikt dan wel bang is om zich te verslikken. Bovendien ziet vloeibaar eten er vaak minder aantrekkelijk uit en smaakt het minder goed omdat alle ingrediënten door elkaar worden gemengd.'

Bij kauw- en slikproblemen verdwijnen >>>

