



Anders kijken naar eten

Dea Schröder, diëtist
September 2022

Inhoud

- Eten is meer dan alleen eten.....
- Taken diëtist, logopedist en
- IDSSI, consistenties
- Tijdig informeren over PEG
- Gebruik van aanvullende voeding
- Surfen op internet
- Hulpmiddelen



Eten is meer dan alleen eten.....

- Beleving van eten
- Opvattingen over voeding
- Sociale participatie
- Overbelasting
- Psychische belasting
- Kauw- en slikstoornis
- Speekselproblemen
- Verminderde arm-handfunctie
- Persoonlijke voorkeuren
- Culturele achtergrond

Taken diëtist

- Vaststellen van de voedingstoestand
 - gewichtsverloop
 - intake, behoefte, volwaardigheid voeding
- Vaststellen van de behoefte
- Ideeën/ gewoonten en beleving van eten.
- Factoren die invloed hebben op voeding.
(mobiliteit, vermoeidheid, slikken enz.)
- Uitvoerbaarheid, aanpassen en vertalen naar de situatie en belevingswereld van de patiënt.

Een goed gewicht bij ALS.

- Normaal: BMI 18,5 tot 25 (\leq 65 jaar)
BMI 20 tot 28 ($>$ 65 jaar)
BMI \geq 25 (28) afvallen
- Bij ALS: BMI \leq 25 aankomen
BMI 25 tot 35 gewicht behouden
BMI \geq 35 geleidelijk afvallen
(Espen guideline 2018)
- Afvallen – gewenst, noodzakelijk, hoe?



Wat is gezond eten?

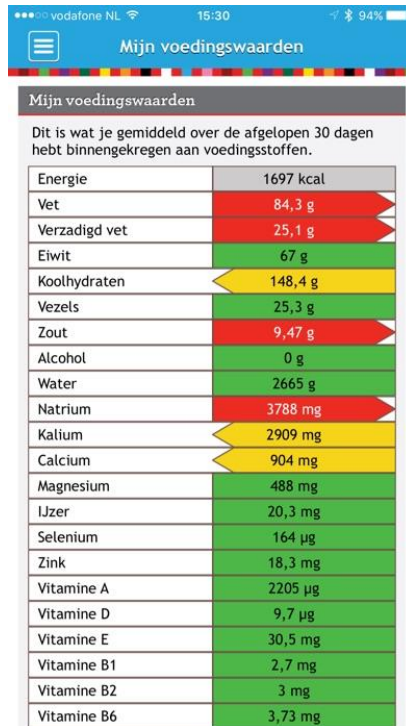
- Hoeveel eiwit? (VVMI – Kyle formule)
- Vegetarisch?
Koolhydraat beperkt?
Vetbeperkt?
Intermitterend vasten?

Energie behoefte

- Hypermetabolisme, hypometabolisme
- Berekenen met formule:
 - ALS FRS (6) vragenlijst
 - Karsarskis formule
 - Gecombineerd met voedingsdagboek
of
 - Indirecte calorimetrie + evt. activiteiten meting

Zicht op adequate intake?

Zelf berekenen
o.a. Eetmeter app



Mijn voedingswaarden	
Dit is wat je gemiddeld over de afgelopen 30 dagen hebt binnengekregen aan voedingsstoffen.	
Energie	1697 kcal
Vet	84,3 g
Verzadigd vet	25,1 g
Eiwit	67 g
Koolhydraten	148,4 g
Vezels	25,3 g
Zout	9,47 g
Alcohol	0 g
Water	2665 g
Natrium	3788 mg
Kalium	2909 mg
Calcium	904 mg
Magnesium	488 mg
IJzer	20,3 mg
Selenium	164 µg
Zink	18,3 mg
Vitamine A	2205 µg
Vitamine D	9,7 µg
Vitamine E	30,5 mg
Vitamine B1	2,7 mg
Vitamine B2	3 mg
Vitamine B6	3,73 mg

Berekenen door diëtist



Beleving van eten.

- Plezierig
- Eet ik wel genoeg?
- Vermoeidheid
- Als ik me maar niet verslik
- Ik eet/drink niet als er bezoek is (morsen, verslikken, speeksel)
- Aangepaste consistentie zacht- dat is toch niet erg?



Verslikt u zich in een graatje?

Wat kun je checken?

- Eat 10 - screenen op dysfagie
- CNAQ - screening op eetlust.
Bij minder dan 28 punten
groot risico op afvallen van
> 5% in 6 mnd.

EAT-10:
Een screeningsinstrument voor slikproblemen

**Nestlé
NutritionInstitute**

ACHTERNAAM	VOORNAAM	GESLACHT	LEEFTIJD	DATUM
------------	----------	----------	----------	-------

DOEL:
De EAT-10 helpt bij het herkennen van slikproblemen.
Bespreek met uw arts welke behandel mogelijkheden het beste aansluiten bij uw klachten.

A. INSTRUCITIES:
Beantwoord elke vraag door het aantal punten in het vakje te zetten.
In welke mate heeft u last van de volgende klachten?

1 Door mijn slikprobleem heb ik gewicht verloren. 0 = geen probleem 1 2 3 4 = ernstig probleem	<input type="checkbox"/>	6 Slikken is pijnlijk. 0 = geen probleem 1 2 3 4 = ernstig probleem	<input type="checkbox"/>
2 Mijn slikprobleem maakt het voor mij lastig om uit eten te gaan. 0 = geen probleem 1 2 3 4 = ernstig probleem	<input type="checkbox"/>	7 Mijn eetplezier wordt beïnvloed door mijn slikfunctie. 0 = geen probleem 1 2 3 4 = ernstig probleem	<input type="checkbox"/>
3 Drinken van vloeistoffen kost extra moeite. 0 = geen probleem 1 2 3 4 = ernstig probleem	<input type="checkbox"/>	8 Wanneer ik slik, blijft er voedsel steken in mijn keel. 0 = geen probleem 1 2 3 4 = ernstig probleem	<input type="checkbox"/>
4 Slikken van vaste voeding kost extra moeite. 0 = geen probleem 1 2 3 4 = ernstig probleem	<input type="checkbox"/>	9 Ik hoest wanneer ik eet. 0 = geen probleem 1 2 3 4 = ernstig probleem	<input type="checkbox"/>
5 Slikken van pillen/tabletten/capsules kost extra moeite. 0 = geen probleem 1 2 3 4 = ernstig probleem	<input type="checkbox"/>	10 Slikken is stressvol. 0 = geen probleem 1 2 3 4 = ernstig probleem	<input type="checkbox"/>

B. AANTAL PUNTEN:
Tel het aantal punten bij elkaar op en schrijf het totaal in de vakjes
Totaal aantal punten (max. 40)

C. VERVOLGSTAPPEN?

Als de punten van de EAT-10 gelijk of hoger zijn dan 3, heeft u wellicht problemen met efficiënt en veilig slikken. We raden aan om de resultaten van de EAT-10 te bespreken met uw arts.

Referentie: De EAT-10 is een gevalideerd en betrouwbaar screeningsinstrument voor het herkennen van slikproblemen.
Burdick PC, Mawardi DA, Rees CJ, Pryor JC, Postma GN, Allen L, Leonard RJ. Validity and Reliability of the Eating Assessment Tool (EAT-10).
Annals of Otolaryngology & Laryngology 2008;117(12):919-924.
© Copyright 2008, Nestlé Nutrition Institute, Vevey, Switzerland

Betrokken zorgverleners?

- Logopedist
- Ergotherapeut
- Maatschappelijk werkster en/of psycholoog
- Fysiotherapeut
- Wijkzorg
- (Gespecialiseerd) verpleegkundige
- Revalidatie arts
- MDL arts



Wisselwerking



- Afname handfunctie – vaak gewichtsverlies
- Afname loopfunctie - minder drinken, eten
- Verhoogd toilet – houding voor ontlasting (voetsteun rolstoel of voetenbank)
- Afname kracht diafragma – perskracht neemt af
- Afname longfunctie – effect op eten en portie
- Beademing - ontluchten maag via PEG (enterale drainage zak 50 ml - terminale fase)
- Medicatie en verdikkingsmiddel - effect op ontlasting en plassen

Taken bij kauw/slikproblemen.

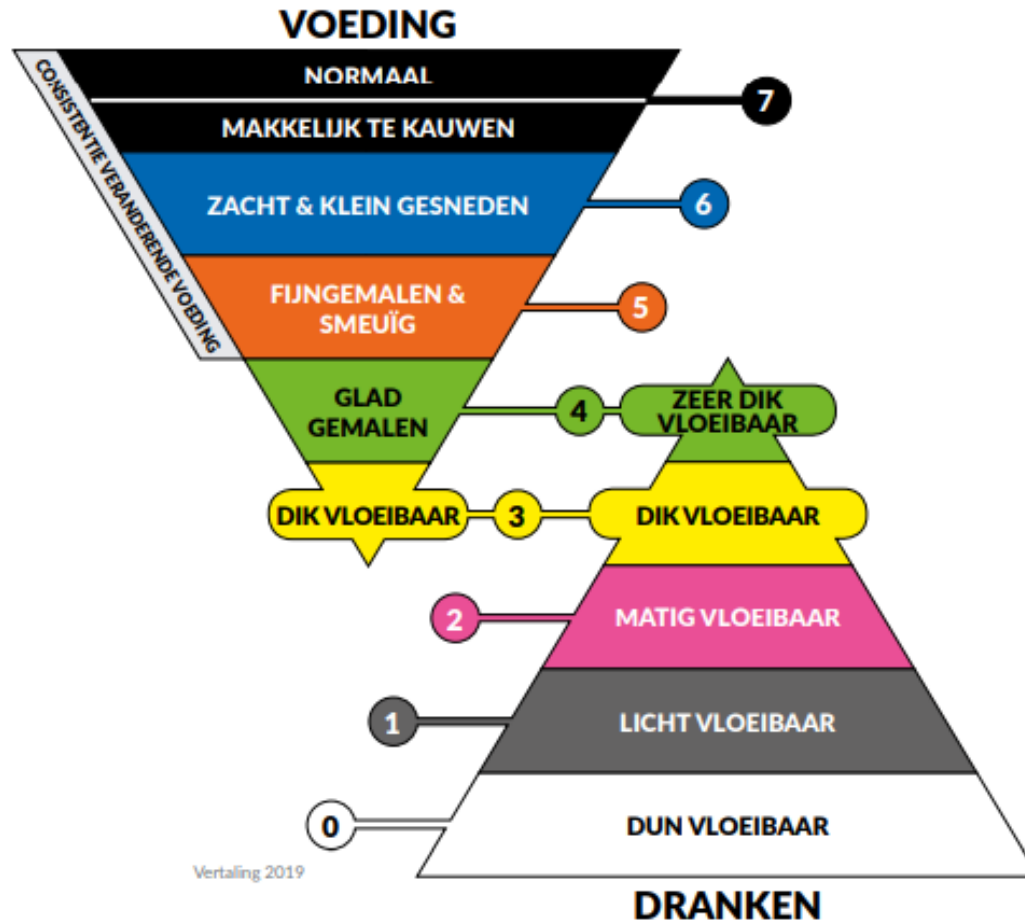
- Taken logopedist: het kauwen en slikken beoordelen, de voedingsconsistentie bepalen, geven van uitleg en adviezen over veilig slikken.
- Taken diëtist: bewaken voedingstoestand, geven van adviezen over toepassen gewijzigde consistentie, bepalen welke voedingsmiddelen binnen de consistentie past.

Gezamenlijk consult of apart?

Consistenties bij slikprobleem

Probleem	Makkelijker	Proberen te vermijden
Moeite met mond openen of kauwen	Zachte en gemalen voeding	Hard en taai voedsel, taai vlees, hard fruit, korst e.d.
Moeite met manipuleren van voedsel in de mond	Zachte of vloeibare voeding	Hard, korrelig of kruimelig voedsel, dun vloeibare dranken
Te weinig speeksel	Zachte en vloeibare voeding, veel meer vocht erbij	Droog voedsel
Snel verslikken in vocht	Dik vloeibare dranken	Dun vloeibare dranken
Moeite met doorslikken	Vloeibare en zachte voeding	Taa hard, vast voedsel

Aan de slag met de IDDSI



Balans



Goedkoop	Duur
Snel klaar	Veel bereidingstijd
Makkelijk klaar te maken	Meer kookvaardigheden nodig
Gezond	Minder gezond
Lekker	Minder lekker
Wensen patiënt?	Wensen mantelzorger?
Makkelijk te eten	Kost meer moeite om te eten

Wat nog meer van belang

- Invloed niet zelf kunnen eten op waarneming voeding.
- Bij eten geven: aangeven wat je geeft, kleine hapjes
- Zorg voor mooie presentatie.
- Let op het juiste tempo
- Aandacht voor de houding
- Hoe zit je er zelf bij.

Tijdig informeren over PEG

- Eten is zeker niet altijd prettig, ook als er geen slikproblemen zijn. Een PEG kan een hele opluchting zijn, “negatieve” eettijd besparen, minder vermoeidheid geven en angst voor onvoldoende voeding wegnemen.
- Veel druk, weinig druk - het gaat om de kwaliteit van leven van de patiënt.
- **Misvatting:** Met een sonde mag je niet eten.

Hoe ver ga je met je adviezen?

- Veel wetenschappelijk bewijs dat voorkomen gewichtsverlies van belang is voor verbeteren prognose.
- Wanneer accepteer je gewichtsverlies
- Kwaliteit van leven is belangrijk

Softe of harde aanpak

- Respecteren autonomie van de patiënt.
Ondersteunen besluitvormend vermogen van de patiënt (samen beslissen)



Gebruik drinkvoeding op een andere manier

- Gebruik neutrale smaak drinkvoeding in:
 - verrijkte soep,
 - als room door eenpansgerechten, puree of als koffiemelk
- Milkshake: drinkvoeding met een bolletje ijs
- Smoothie: drinkvoeding op yoghurtbasis met vruchtensap naar keuze en vers fruit.
- Ijsje: drinkvoeding op sap basis invriezen of op yoghurtbasis met Griekse yoghurt.



Drinkvoeding of “eten”

Voeding met veranderde consistentie heeft een groter volume en minder energie.



400 Kcal
20 g eiwit
125 ml

of



Drinken 5 minuten

Eten 20-30 min.

Extra verrijkingen

- Toevoegen van 30 ml Calogen of 5 kcal shot aan dranken of warme maaltijd (130-150 Kcal extra)
- Toevoegen van 2-3 schepjes dextrinemaltose (b.v. Fantomalt of Resource) aan dranken of warme maaltijd (40-60 Kcal extra)
- Bevatten geen eiwit, vitamines, mineralen.



Stampopot met jus voor iedereen?

- Hoe houden we rekening met andere eetculturen?



Surfen op internet

- www.alsetenevenmoeilijkis.nl (boek en website)
- www.datisevenslikken.nl
- www.parkiskookatelier.be
- www.zonhove.nl
- Piet Puur, gerechten die vlot naar binnen gaan (boek).

Duchesse maaltijden

- Te bestellen via webshop, thuisbezorgd
Diepvries maaltijd
Geheel glad gemalen
Warme maaltijd:
200-300 Kcal
15-21 gram eiwit
- Prijs € 6,12



Fijnproevers

- Te bestellen via webshop
- Geheel glad gemalen
- Warme maaltijd:
400 - 500 Kcal
18 - 24 gram eiwit
- Prijs € 7,90
- Verschillende hartige en zoet tussendoortjes



Maaltijdservice

- Te bestellen via webshop
Diepvries
Gemalen of gewone consistentie
Warme maaltijd:
400 - 450 Kcal
18 - 24 gram eiwit
- Prijs: € 7,00 – 7,25



Vers aan tafel

- Te bestellen via webshop
Koel verse maaltijden.
Gemalen of gewone consistentie.
Warme maaltijd
- Prijs €9,95-10,95



Win Vitalis, Apetito

- Bestellen via webshop
Gepureerde maaltijden (geheel glad)
Gemalen maaltijden.
Diepvries
Warme maaltijd 500 kcal, 15-24 gram eiwit.
Kleine porties zelfde voedingswaarde door
eiwit/energieverrijking.
- Prijs 6,65 - 7,30 euro



Resource instant mix

Verrijkt product voor mix maaltijd of soep

3 smaken

1 kg € 27,65

70 gram/ 250 water

300 Kcal

17 gram eiwit



Wat werkt in de praktijk?



Verslikken in dunne dranken

- Natuurlijk verdikken:
Wat werkt: vruchtennectar, karnemelk, smoothies, soep,
Wat werkt niet: *koffie met vla, appelsap met appelmoes, gebonden met stukjes*
- Gebruik maken van verdikkingsmiddelen.
Wat wordt er geadviseerd??



Hulpmiddelen

- Staafmixer
- Blender
- Stoomblender
- Roerzeef



Juiste hulpmiddelen



Drinken met een rietje

Niet bij slikprobleem!
Gewoon rietje



Rietje met
terugloopbeveiliging



Juiste hulpmiddelen

https://www.youtube.com/watch?v=ggJJeEyP5_M

Eetrobot – ThuisALSThuis-YouTube



www.dietistenvoorspierziekten.nl



- Home
- Over DvS
- Nieuws
- Veelgestelde vragen
- Contact

Home

- Documenten database
- Nieuws per diagnose
- Eetadviezen ALS
- Slikadviezen SMA, Duchenne en andere spierziekten
- Voedingsadviezen
- Presentaties
- E-learning module diëtisten

Welkom op de site van Diëtisten voor Spierziekten

Diëtisten voor Spierziekten (DvS) wil op deze site de beschikbare informatie over voeding bij spierziekten ofwel neuromusculaire aandoeningen (NMA) breed toegankelijk maken. De site is daarom toegankelijk voor zowel collegae-diëtisten, (para)medici als mensen met een spierziekte. DvS ontwikkelt voedingsadviezen voor mensen met een spierziekte en werkt samen met de patiëntenvereniging Spierziekten Nederland. [Lees meer >](#)

Nieuws

 Hoeveel eiwit hebben kinderen en volwassenen met een spierziekte nodig? Dat weten we niet precies. Daarom zijn wij, netwerk Diëtisten voor Spierzi...
[Lees meer >](#)

 Het spoorelement* koper speelt een belangrijke rol in het menselijk lichaam. Zowel een tekort als een teveel aan koper dragen bij aan oxidatieve stress....
[Lees meer >](#)

Bezoek onze sponsor:



Lid van




Take home message

- Gewenst gewicht bij ALS (Espen guideline 2018)
 - BMI \leq 25 aankomen
 - BMI 25 tot 35 gewicht behouden
 - BMI \geq 35 geleidelijk afvallen
- Gallagher niet geschikt voor berekening van VVM bij ALS (Formule van Kyle is bruikbaar)
- Stel de energiebehoefte vast met indirecte calorimetrie meting of Karsarskis formule met voedingsdagboek

Take home message

- Een wijziging in ALS FRS heeft bijna altijd effect op de voeding.
- Hou rekening met evt. culture gewoonten.
- Kant en klare voeding goed alternatief.
- Bespreek sondevoeding en zet indien gewenst tijdig in.
- Internet