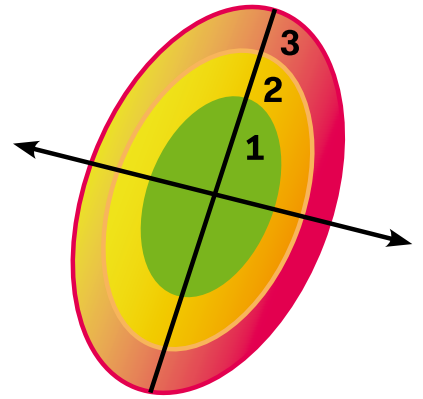


# MAATWERK: MITOCHONDRIËLE ZIEKTE

34-jarige vrouw met mitochondriële ziekte zoekt hulp om af te vallen. Bij haar aandoening komt een afwijkende lichaamssamenstelling (lage spiermassa, hoge vetmassa) vaak voor.<sup>1</sup> Inzicht hierin geeft haar motivatie om haar leefstijl aan te passen.



## DIËTISTISCHE DIAGNOSE

34-jarige vrouw met mitochondriële ziekte, met als voornaamste klachten migraine, opticus atrofie en vermoeidheid. Mevrouw is bekend met overgewicht (BMI 28,8) en afgelopen jaar ongewenst 4 kg aangekomen. Het lukt haar, ondanks goede voornemens, niet om meer te sporten en haar eetpatroon aan te passen. Vermoeidheid, knieklachten, een drukke baan en migraine zijn belemmerende factoren. Ze heeft een eiwitinname van  $\pm 60\%$  van haar behoefte en met name in het weekend gebruikt ze te veel energie in de vorm van tussendoortjes en alcohol. Mevrouw heeft sarcopene obesitas op basis van een lage vetvrije massa index (VVMI) en een zeer hoog vetpercentage van 50,7%.

## BEHANDELDOELEN TOT VOLGENDE CONTROLE OVER 6 MAANDEN

1. Verbeteren lichaamssamenstelling: verlagen vetpercentage (tot  $<40\%$ ) (afkappunt voor sarcopene obesitas volgens Baumgartner)<sup>2</sup> en verhogen VVMI tot  $>15$  kg/m<sup>2</sup>.
2. Verminderen gewicht (4 kg).
3. Meer energie, minder vermoeidheid.

## BEHANDELPLAN

Aanpassen leefstijl: meer sporten en gezonde voeding met aandacht voor eiwitinname volgens behoefte, en beter slaapritme. Uitleg geven over relatie mitochondriële ziekten, leefstijl en vermoeidheid. De mitochondriële ziekte is niet te genezen, maar door haar leefstijl te verbeteren, kan mevrouw wel zelf haar vermoeidheid verminderen en de lichaamssamenstelling verbeteren. De rol van eiwitten en koolhydraten is hierin toegelicht en ondersteund met digitaal voorlichtingsmateriaal 'Voeding bij spierziekten en vermoeidheid'. Concrete adviezen:

- Met Eetmeter-app eiwitten tellen (streven naar 90-100 gram per dag).
- Amandelmelk vervangen door melkproducten met hoog eiwitgehalte, zoals Skyr of kwark.
- Vlees- en visconsumptie verhogen.
- Dagelijks handje noten nemen.

- Reduceren (snelle) koolhydraten; de overige koolhydraten bij voorkeur volkoren.
- Halveren aardappels, verdubbelen groenten, groenten ook bij lunch gebruiken.
- Reduceren alcohol en extra's in weekend.
- Houden aan eigen plan voor 3x per week sporten.

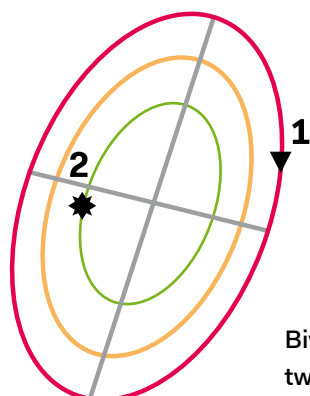
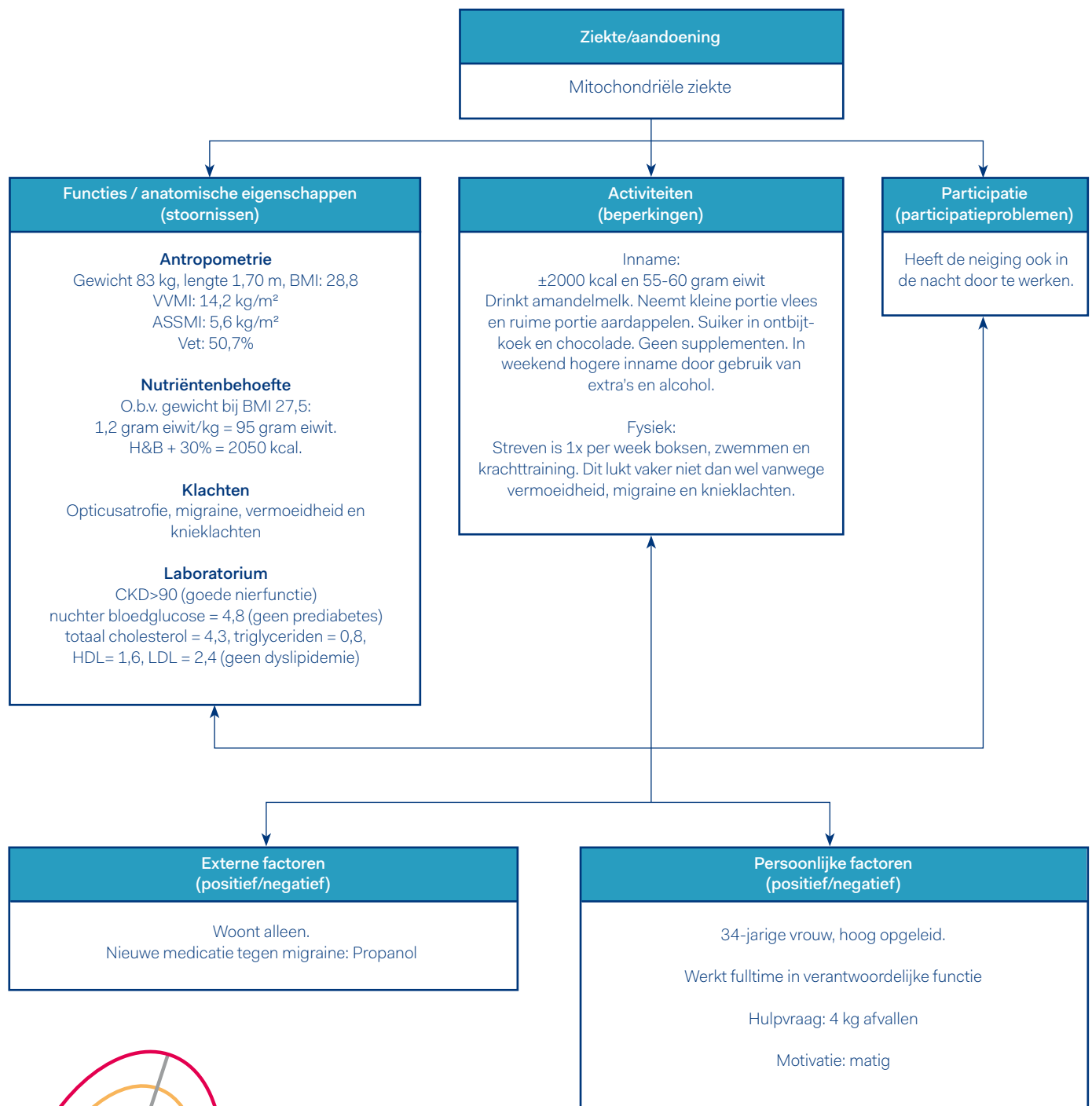
## EVALUATIE

Mevrouw heeft haar leefstijl drastisch veranderd, zoals geadviseerd. Migraine is afgenomen met de nieuwe medicatie. Na 6 maanden is de BIA-meting herhaald, zie Bivagram (voor toelichting BIA en BIVA, zie BIA SOP). Haar lichaamssamenstelling is verbeterd, ondanks dat ze is aangekomen. Ze voelt zich veel strakker in haar vel, is fitter en minder vermoeid. Ze heeft geen sarcopene obesitas meer en is tevreden met het behaalde resultaat.

Meetuitslagen na 6 maanden: gewicht 84,5 kg, BMI 29,2, VVMI 17,7 kg/m<sup>2</sup>, ASSMI 7,3 kg/m<sup>2</sup>, vet 39,6%.

## LEERPUNT

Het is mogelijk om bij patiënten met mitochondriële ziekten sarcopene obesitas succesvol te behandelen met leefstijlaanpassingen. Bij deze mevrouw heeft de BIA-meting erg motiverend gewerkt.



**Bivogram met eerste en tweede meting.**

**AUTEUR**

HEIDI ZWEERS DIËTIST ONDERZOEKER RABDOUDUMC,  
LID VAN DVS, MODAZ EN DE NAP EN SANNE HUISMAN DIËTIST  
RABDOUDUMC

**CONTACT**

HEIDI.ZWEERS-VANESSEN@RABDOUDUMC.NL

**LITERATUUR**

- 1 Zweers H, Pakkert A, Leij S. Lichaamssamenstelling van volwassenen met een energiestofwisselingsziekte. NTVD 2016;75(5):S1-8.
- 2 Baumgartner RN, Wayne SJ, Waters DL et al. Sarcopenic obesity predicts instrumental activities of daily living disability in the elderly. Obes Res, 2004;12 (12):1995-2004.