



# Anders kijken naar eten

Dea Schröder, diëtist Roessingh  
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 behoefte
- Vaststellen van de voedingstoestand
  - gewichtsverloop
  - intake, behoefte, volwaardigheid voeding
- 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)



# Wat is gezond eten?

- Hoeveel eiwit? ( VVMI – Kyle formule)
- Vegetarisch?  
Koolhydraat beperkt?  
Vetbeperkt?  
Intermitterend vasten?
- Afvallen – gewenst, noodzakelijk, hoe?

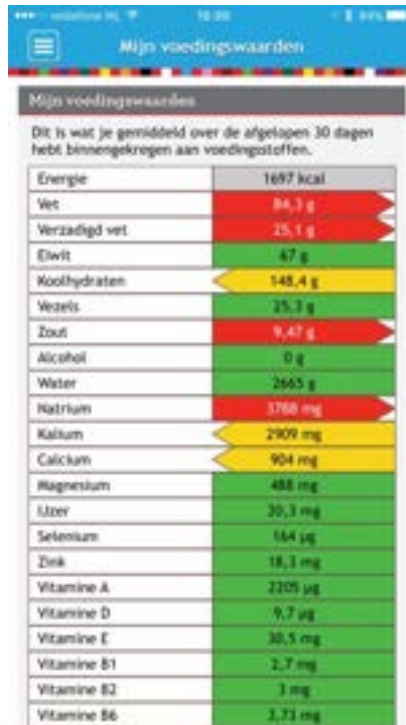
# Energie behoefte

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



# 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	47 g
Koolhydraten	145,4 g
Vezels	25,3 g
Zout	9,47 g
Alcohol	0 g
Water	2665 g
Natrium	3768 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?*

# Wisselwerking



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

# 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  
Nutrition Institute

ACHTERNAAM: \_\_\_\_\_ VOORNAAM: \_\_\_\_\_ GESLACHT:  M  V GEBOortedatum: \_\_\_\_\_

INDIC:  
De EAT-10 helpt bij het herkennen van slikproblemen.  
Bevestigd met een 20- of 30- uurse behandelingsperiode het beste geschikt bij de kliniek.

**1. INSTRUCTIES**  
Beantwoord elke vraag door het aantal punten in het veldje te zetten.  
In welke mate heeft u last van de volgende kwesties?

<b>1</b> Heeft u slikproblemen bij het eten of drinken? 1. geen problemen <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. ernstige problemen <input type="checkbox"/>	<b>6</b> Slikken is pijnlijk. 1. geen problemen <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. ernstige problemen <input type="checkbox"/>
<b>2</b> Slikproblemen resulteert het voor mij lastig met of niet eten te gaan. 1. geen problemen <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. ernstige problemen <input type="checkbox"/>	<b>7</b> Mijn eetlustverlies wordt beïnvloed door mijn slikproblemen. 1. geen problemen <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. ernstige problemen <input type="checkbox"/>
<b>3</b> Drinken van alcoholische drank kost me moeite. 1. geen problemen <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. ernstige problemen <input type="checkbox"/>	<b>8</b> Wanneer ik slik, blijft er voedsel vast in mijn keel. 1. geen problemen <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. ernstige problemen <input type="checkbox"/>
<b>4</b> Slikken van vaste voedingsmiddelen kost me moeite. 1. geen problemen <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. ernstige problemen <input type="checkbox"/>	<b>9</b> Ik hoest wanneer ik slik. 1. geen problemen <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. ernstige problemen <input type="checkbox"/>
<b>5</b> Slikken van glanzende/hetelende vloeistoffen kost me moeite. 1. geen problemen <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. ernstige problemen <input type="checkbox"/>	<b>10</b> Slikken is stressvol. 1. geen problemen <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. ernstige problemen <input type="checkbox"/>

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

**3. VERBODEN KENNEN!**  
Als de punten van de EAT-10 gelijk of hoger zijn dan 3, heeft u ernstige problemen met efficiënte en veilig slikken. Het is dan aan de arts de beslissing over de EAT-10 te bespreken met de arts.

Bevestigd met een 20- of 30- uurse behandelingsperiode het beste geschikt bij de kliniek.  
© Nestlé Nutrition Institute, 2012. Alle rechten voorbehouden. Nestlé Nutrition Institute is het enige handelsmerk van Nestlé.  
Dit document is een screeninginstrument en kan niet worden gebruikt voor diagnostische doeleinden.

# Betrokken zorgverleners?

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

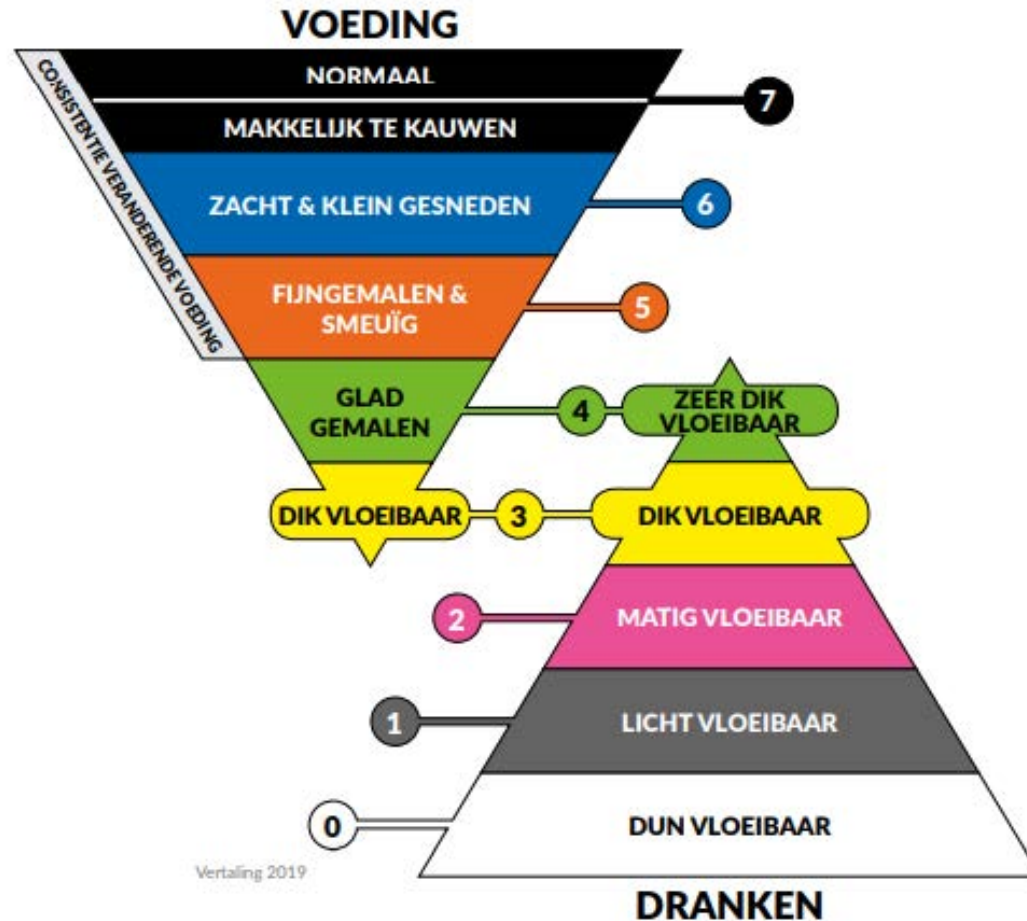


# Taken bij kauw/slikproblemen.

- 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?

# Aan de slag met de IDDSI



# 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	Taai en hard voedsel



# 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.

# 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

# 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 of vanille 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](http://www.alsetenevenmoeilijkis.nl) (boek en website)
- [www.datisevenslikken.nl](http://www.datisevenslikken.nl)
- [www.parkiskookatelier.be](http://www.parkiskookatelier.be)
- [www.zonhove.nl](http://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 tussend



# 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

Koelverse maaltijden.

Gemalen of gewone consistentie.

Warme maaltijd: Prijs €9,95-10,95

# WinVitalis, 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





# Verslikken in dunne dranken

- Natuurlijk verdikken:  
vruchtennectar, karnemelk, smoothies, soep,  
*koffie met vla, appelsap met appelmoes.*
- Gebruik maken van verdikkingsmiddelen.

Wat wordt er geadviseerd??



# Wat werkt in de praktijk?



# Wat werkt niet??



# Hulpmiddelen

- Staafmixer
- Blender
- Stoomblender
- Roerzeef



# Juiste hulpmiddelen



# Drinken met een rietje

Gewoon rietje



Rietje met terugloopbeveiliging



# Juiste hulpmiddelen

[https://www.youtube.com/watch?v=ggJJeEyP5\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=ggJJeEyP5_M)

Eetrobot – ThuisALSThuis-YouTube

