



Eet (jezelf) beter

Eiwit als medicijn

Wie ziek is heeft vaak wel iets anders aan zijn hoofd dan eten. Terwijl goed eten juist bij ziekte belangrijk is om goed te kunnen herstellen. Ziek zijn is topsport.

Tekst **Annemarie Geleijnse**

Experts aan het woord



MATHILDA WIJMA runt samen met drie collega's de praktijk Diëtisten Friesland. Ze begeleidt onder andere mensen met voedingsproblemen als gevolg van bestraling op het hoofd-, hals- en borstbeengebied via het Radiotherapeutisch Instituut Friesland.



HINKE KRUIJENGA is projectleider van de stuurgroep onder-

voeding, coördinator onderwijs Diëtetiek & Voedingswetenschappen van het VU medisch centrum en hoofdredacteur van het Nederlands Tijdschrift voor Voeding & Diëtetiek. Ze promoveerde in 2006 op een onderzoek naar de (kosten)effectiviteit van vroege herkenning en behandeling van ondervoeding.



JOKE HUITINCK is programmamanager voeding, sport en bewegen van Ziekenhuis Gelderse Vallei. Zij begon daar als diëtist, gespecialiseerd in maag-, darm- en leverziekten. In de jaren 90 gaf zij als hoofd Diëtetiek mede vorm aan het voedings- en dieetbeleid in het ziekenhuis.



Kwark scoort hoog als het om eiwitten gaat

1 Onbedoeld gewichtsverlies

Van ondervoeding is sprake wanneer iemand onbedoeld in korte tijd veel gewicht verliest: 10% in een half jaar of meer dan 5% in een maand. Bij De Vries deed zijn lage gewicht direct alle alarmbellen rinkelen. Toch is ondervoeding niet altijd duidelijk zichtbaar. Ook wie 130 kilo weegt, kan door ziekte of als gevolg van een behandeling ondervoed raken. Verraderlijk, want dit probleem wordt lang niet altijd herkend. Patiënten, hun omgeving en soms zelfs artsen denken dat iemand met overgewicht die kilo's gemakkelijk kan missen. 'Een misverstand', stelt Joke Huitinck, programmamanager voeding, sport en bewegen van Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede. 'Ziek zijn is topsport. Dat betekent dat juist dan voeding en vooral eiwitten nodig zijn. Als je ziek bent, verandert het metabolisme van het lichaam. Het levert in op spiermassa en niet zozeer op vetreserve. Ook bij mensen die te zwaar zijn, betekent op deze manier afvallen alleen dat ze aan conditie en afweer inleveren. Ze worden dus ongezonder.'

Dat veranderende metabolisme verklaart ook waarom De Vries zo afviel toen hij kanker had. Hij at voordat de behandeling startte niet anders dan anders, maar veel van de energie en eiwitten uit

In een blokje kaas zit meer eiwit dan in een koekje



Oude kaas? 'Vies.' Een lekker koud flesje bier 's avonds? 'Bah.' Volkorenbrood? 'Laat maar, liever een wit kadetje.' Jan de Vries (67 jaar) uit het Friese Oenkerk ondervond aan den lijve hoe smaak kan veranderen bij ziekte. In juni 2014 werd darmkanker bij hem geconstateerd. Zes chemokuren, zes bestralingen en tot slot dit voorjaar een zware operatie volgden. 'Dat veel dingen me opeens niet meer smaakten, kwam door de chemo', vertelt hij. 'Dingen die ik normaal graag at en dronk hoefde ik opeens niet meer.' En zijn gewicht was bij de start van de behandeling al tot een zorgelijk niveau gedaald. Dik was hij nooit, maar toen de weegschaal bij zijn eerste bezoek aan het ziekenhuis 48 kilo aangaf in plaats van de gebruikelijke 61, schrok hij daar 'behoorlijk' van. 'Ik kon het eigenlijk niet geloven.'

De Vries is geen uitzondering. Een op de zes patiënten komt ondervoed het ziekenhuis in, zo blijkt uit de onlangs gepubliceerde Nederlandse Prevalentiemeting Ondervoeding in Ziekenhuizen. Op de afdelingen maag- en darmklachten, op oncologie en op geriatrie is zelfs een op de drie patiënten bij binnenkomst in het ziekenhuis ondervoed. Dat de verschillen per medisch specialisme zo uiteenlopen - van 2 tot 38% ondervoede patiënten - verbaast Hinke Kruijenga niet. Zij is projectleider van de stuurgroep ondervoeding, een multidisciplinaire expertgroep van het VU medisch centrum, die zich inzet voor vroege herkenning en adequate behandeling van ondervoeding bij ziekte. 'Er is vaak een duidelijke relatie tussen de aandoening en de ondervoeding.'



De gouden eetregels van diëtist Mathilda Wijma

1 Focus op de eiwitten, dan volgen de calorieën vanzelf. Een blokje kaas in plaats van een koekje. Kwark in plaats van melk.

2 Vertrouw niet op een hongergevoel. Dat is er niet. Eet elke twee uur iets.

3 Verleid met lekkere, maar kleine hapjes: een handje noten. Een paar blokjes kaas. De kans dat dat tegenstaat is kleiner dan bij een dikke boterham. Zorg voor gemak: korstjes eraf, vorkje erbij.

4 Zorg voor compacte porties waar toch veel eiwitten inzitten. Doe het beleg wat dikker op brood zodat er per hap meer binnenkomt. Of rooster het brood zodat het lekker veel boter opneemt.

5 Zorg voor afleiding. Gedachteloos eten voor de televisie is om af te vallen geen goed idee. Bij aankomen kan het wél helpen om ongemerkt toch wat extra binnen te krijgen.

ondervoeding

Blijf bewegen

Ook gebrek aan beweging draagt bij aan gewichtsverlies. Joke Huitinck, programmanager voeding, sport en bewegen: 'Als je niet beweegt wordt je eten niet goed benut. Vroeger ging iemand lopend het ziekenhuis in, trok een pyjama aan, ging liggen en was patiënt. Nu proberen we mensen zo veel mogelijk uit bed te houden. Bijvoorbeeld door ze aan tafel te laten eten of samen met hun bezoek in de lounge.'



'De broccoli is overleden'

Smaken verschillen. Maar over het eten in een ziekenhuis wordt vaak geklaagd. Zeker wanneer de patiënt opgewarmde kant-en-klaar maaltijden krijgt, die niet in het ziekenhuis zijn gemaakt. Het Vara-televisieprogramma Kassa liet in 2013 kok Pierre Wind 9 ziekenhuismaaltijden proeven van 3 verschillende leveranciers, samen goed voor 31 van de meer dan 90 ziekenhuizen in ons land. Zijn commentaar loog er niet om: 'Het lijkt of de broccoli is overleden'. Van het geserveerde runderlapje met jus kreeg hij tranen in zijn ogen: 'Je bijt in een spons. Zompig'.



de voeding werden als het ware door de kanker verbruikt. Het verklaart ook waardoor echt aankomen pas weer lukte toen de wonden na zijn grote operatie waren geheeld. Eiwitten zijn namelijk bouwstoffen voor ons lichaam, die nodig zijn voor opbouw en herstel van lichaamssweefsel zoals spieren en huid. Na een operatie en bij het genezen van grote wonden gebruiken we dus extra eiwit, waardoor gewichtsverlies optreedt, zelfs als je niet minder eet dan normaal.

Minder weerstand

Het gevolg van onbedoeld afvallen voor patiënten én voor ouderen is in meerdere onderzoeken aangetoond: minder weerstand, meer complicaties, meer kans op doorliggen, meer kans op een infectie en longontsteking, meer kans op opname op een intensive care, meer medicatie en een grotere sterftkans. Onderzoekers van SEO Economisch Onderzoek schatten dat ondervoeding in ziekenhuizen en instellingen Nederland €1,8 miljard per jaar kost. Dat is meer dan de aan overgewicht gerelateerde kosten.

Anders dan thuis

Er komt in ziekenhuizen gelukkig ook steeds meer aandacht voor ondervoeding, is de indruk van Kruizenga. Maar de mogelijkheden zijn beperkt. De gemiddelde opnameduur is slechts vier dagen. En patiënten die geen sondevoeding of medicinale drinkvoeding krijgen toch aan het eten krijgen, valt niet mee. Immers: de patiënten liggen er niet voor niets. Ze voelen zich ziek, zijn misschien misselijk, moeten braken of hebben diarree. Voor een operatie moeten ze nuchter zijn en mogen ze zelfs tijdelijk niet eten. Daar komt bij dat het eten anders is dan thuis. Bijna de helft van de ondervoede patiën-

ten krijgt op opnamedag vier nog altijd niet voldoende eiwitten binnen, zo blijkt uit cijfers van de Inspectie voor de Gezondheidszorg.

Mathilda Wijma, de diëtist die ook De Vries begeleidt, ziet bij meer cliënten dat de voedingstoestand achteruitgaat als ze eenmaal in het ziekenhuis liggen: 'Ze zijn in een andere omgeving, het eten is anders dan thuis. Ze gaan achteruit in conditie en krijgen steeds minder zin in eten. Het is een sneeuwbaaleffect.'

Ook de logistiek in het ziekenhuis helpt niet altijd mee, erkent Kruizenga: 'Als een patiënt even weg is voor een behandeling, is het dienblad met eten al weggehaald. Als mensen toch al niet veel trek hebben, of ze zijn te bescheiden, dan laten ze het zitten. Een drama is dat.' Zo vindt ze ook dat ziekenhuizen bijvoorbeeld niet moeten bezuinigen op de vloer op de afdeling: 'Als iemand die chemo krijgt om 3.00 uur 's nachts trek heeft, dan moet er gewoon iets te eten zijn.'

Onbeperkt eten

Gelderse Vallei, ook wel het voedingsziekenhuis genoemd, werkt samen met Wageningen Universiteit aan betere voeding voor de patiënten. Sinds 2012 kunnen patiënten hier van 's ochtends 7.00 tot 's avonds 19.00 uur uit een uitgebreide menukaart onbeperkt eten bestellen. Voor patiënten die bij binnenkomst als (dreigend) ondervoed zijn gescreend, komt daar een eiwitrijke menukaart bij. Bestellen kan zo vaak en wanneer ze maar willen. 'Al is het ieder uur', benadrukt programmanager voeding, sport en bewegen Huitinck. 'Graag zelfs. Alles is er op gericht de patiënt beter te laten eten.'

At Your Request, heet het maaltijdconcept. De patiënt belt, bestelt en krijgt binnen drie kwartier het versbereide eten. Medewerkers van de maaltijdservice weten ook of een patiënt extra eiwitten nodig heeft en geven adviezen. 'Zal ik er wat blokjes kaas bij doen? Een zalm-



'Wilt u er soms een milkshake bij?'



Stop ook eens een droge worst in de fruitmand




'Een zalmrolletje voor wat extra eiwitten?'

rolletje? Wilt u er soms een milkshake bij?' Bestelt een patiënt te lang niets dan wordt dat ook gesignaleerd.

5 Focus op de eiwitten
'Net als de kraamhulp vroeger deed, moet je patiënten vooral heel erg verwennen,' stelt diëtist Wijma. Die insteek zou eenmaal thuis waar het herstel echt plaatsvindt, ook geen kwaad kunnen. 'Focus daarbij op de eiwitten,' houdt Wijma haar cliënten als belangrijkste regel voor. 'Bij het herstel is het goed om juist voor de wat eiwitrijkere dingen te kiezen. In deze situatie is een cracker met kaas beter dan een stukje koek. Eiwitten zitten vooral in dierlijke producten: vlees, kip, vis, eieren, zuivel. Kwark scoort hoog. En ook noten en pinda's zitten vol eiwitten. Een tomaat of wortel tussendoor klinkt gezond, maar schiet qua eiwitten niet op.'

Dat geeft ook te denken over de klassieke invulling van de fruitmand bij een ziekenbezoek. Zeker wanneer iemand langer dan de gemiddelde vier dagen in het ziekenhuis ligt en daar niet de luxe



van een uitgebreide snackkaart met keuze uit kaasblokjes en zalmrolletjes heeft. Tijd om de fruitmand te vervangen door een droge worst en een bakje pinda's? Geen slecht idee, vindt Wijma. 'Of leuk de fruitmand eens op met bijvoorbeeld wat kwarktoetjes of verpakte puntjes kaas.' Alles begint ook hier bij bewustzijn. Ook thuis. Diëtist Wijma: 'Gewichtsverlies en minder eten worden vaak te gemakkelijk geaccepteerd. Mensen denken dat het er gewoon bij hoort als iemand ziek is. Net als bij het ouder worden. Maar juist voor zieken en ouderen geldt dat éxtra eiwitten in plaats van minder nodig zijn.'

Jan de Vries doet ondertussen hard zijn best. Flesjes drinkvoeding heeft hij gelukkig niet meer nodig en de weegschaal slaat alweer 9 kilo hoger uit; 57 kilo. Over een maand of drie hoopt hij op zijn oude gewicht te zijn. Hij laat zich door zijn vrouw verwennen en alles smaakt hem weer als vroeger. Lachend: 'Het bier staat weer koud en de bakker blijft met zijn kadetjes zitten.' ■

MEER INFORMATIE
geldersevallei.nl/
ondervoeding



Verminderde eetlust
Een boek van MalnuCare, behandelcentrum voor dreigende ondervoeding. Met informatie over ongewenst afvallen, praktische tips en eiwitrijke recepten.

Voor €8,95 (exclusief €2,75 verzendkosten) te bestellen op malnucare.nl.