

INLEIDING

Een mens is op z'n mooist als hij lacht. De maaltijd is bij uitstek een moment op de dag waarop veel gelachen kan worden. Maar voor mensen met dementie wordt eten en drinken steeds moeilijker. Mensen met dementie hebben soms zelfs helemaal geen zin meer in eten en drinken. Dan is de lach ver weg. Met de ingrijpende veranderingen die dementie met zich meebrengt in het achterhoofd, geeft het veel energie om te constateren dat heel veel mensen er toch in slagen om mensen met dementie te laten genieten van eten en drinken.



Dit boek komt voort uit verwondering. Verwondering over al die mensen die we de afgelopen jaren hebben ontmoet bij een Alzheimer Café, bij een lezing of voor een interview, en die vol vuur vertelden wat zij hadden geleerd over eten en drinken bij dementie. Zij leerden ons dat je nog veel meer kunt doen met eten en drinken dan we al wisten. En zij maakten ons nog maar eens duidelijk hoe persoonlijk eten en drinken is, en hoe je met kleine aanpassingen grote verschillen kunt maken.

Mensen met dementie een positief gevoel geven bij eten en drinken, en hen, hun naasten en zorgprofessionals zo praktisch mogelijk laten zien wat er nog wel kan. Dat was ons doel, en we nodigen iedereen die dit boekje leest uit om zijn of haar eigen ervaringen te delen. Zodat nog veel meer mensen met dementie kunnen genieten van eten en drinken.

Ondine van de Rest,

onderzoeker aan de afdeling Humane Voeding van
Wageningen University

Jeroen Wapenaar,

wetenschapsjournalist te Vlaardingen



INHOUDSOPGAVE

Inleiding	6
HOOFDSTUK 1.	
Wat kun je verwachten?	10
1.1 Mogelijke problemen die zich bij dementie kunnen voordoen	12
1.2 Waardoor ontstaan problemen met eten en drinken?	25
1.3 Wat kunnen mensen met dementie verwachten?	30
1.4 Wat kunnen naasten verwachten?	32
1.5 Wat kunnen zorgprofessionals verwachten?	36
1.6 Maak het persoonlijk	37
HOOFDSTUK 2.	
Het belang van eten en drinken	40
2.1 Gezondheid	41
2.2 Ondervoeding	48
2.3 Voedingsstoffen	55
2.4 Uitdroging	59
2.5 Kwaliteit van leven	62
HOOFDSTUK 3.	
Algemene adviezen	64
3.1 Tips van Alzheimer Nederland	65
3.2 Belangrijke uitgangspunten	72
3.3 Richtlijnen goede voeding en Schijf van Vijf	82
3.4 Initiatieven die inspiratie kunnen geven	85

HOOFDSTUK 4.	
Specifieke adviezen	96
4.1 Adviezen voor mensen met dementie	97
4.2 Adviezen voor naasten	105
4.3 Adviezen voor zorgprofessionals	115
HOOFDSTUK 5.	
Onderzoek naar voedingsmiddelen bij dementie	122
5.1 Hoe gaan onderzoekers te werk?	124
5.2 Wetenschappelijke bevindingen voor de relatie tussen voeding en dementie	126
HOOFDSTUK 6.	
Recepten	132
INTERVIEWS EN ERVARINGSVERHALEN	
Sanne Boesveldt	22
Bets Dijkhuizen	34
Nelie Braspenning	43
Marian de van der Schueren	45
Freek Gillissen	80
Heidi Schaffels	92
Emmie Gaasenbeek	94
Hilde Lahr-Wulms	112
Dankwoord	146
Bronvermelding	148

HOOFDSTUK 1. WAT KUN JE VERWACHTEN?

Voor veel mensen met dementie is eten en drinken moeilijk. Dat is een ingrijpend probleem, want eten en drinken is heel belangrijk, voor de gezondheid en voor de kwaliteit van leven. In dit boekje staan tientallen tips om eten en drinken te stimuleren.



Om eten en drinken goed te stimuleren, is het handig als je weet wat je kunt verwachten. Welke problemen kunnen zich voordoen bij het eten en drinken? Waar komen die problemen vandaan? En voor welke specifieke vraagstukken kunnen mensen met dementie, naasten en zorgprofessionals komen te staan?

Dementie is een ingewikkeld en zwaar onderwerp. We proberen in dit boekje de aspecten zo positief mogelijk te benaderen. We leggen de nadruk op de mogelijkheden van mensen, in plaats van op de problemen. Soms ontkomen we er niet aan om ook problemen te beschrijven, omdat die informatie de lezer het benodigde overzicht geeft, zoals in paragraaf 1.1.



1.1 MOGELIJKE PROBLEMEN DIE ZICH BIJ DEMENTIE KUNNEN VOORDOEN

Bij dementie kunnen zich problemen voordoen die invloed hebben op eten en drinken. De volgende problemen bespreken we hieronder: afweergedrag, als alleen samen eten lukt, als eten en drinken blijft staan, te veel eten, behoeften die veranderen en onrust. We geven ook tips voor als deze problemen zich inderdaad voordoen. Hoe kun je dan, als je zelf dementie hebt, toch zo prettig mogelijk eten en drinken? En hoe kun je iemand helpen als je naaste of zorgprofessional bent?

Afweergedrag

Bij het thema voeding en dementie gebruiken zorgprofessionals en andere deskundigen vaak de term afweergedrag. Met afweergedrag bedoelen ze dat iemand gedrag laat zien dat eten en drinken moeilijker of zelfs onmogelijk maakt.



De volgende voorbeelden van afweergedrag kun je tegenkomen bij iemand met dementie:

- ▶ bord of glas wegduwen;
- ▶ van je wegdraaien;
- ▶ eten uit de mond halen;
- ▶ weglopen van tafel;
- ▶ bijten op het bestek;
- ▶ de mond stijf dichthouden;
- ▶ overgeven;
- ▶ eten in de mond houden, maar niet doorslikken;
- ▶ eten of drinken uitspugen;
- ▶ helemaal niet reageren op eten en drinken, vaak omdat iemand met dementie niet begrijpt wat hij met het eten of drinken moet doen.

Tips bij afweergedrag

Een richtlijn over afweergedrag is opgesteld door de Kenniskring Transitie in Zorg van de Hogeschool Rotterdam. De richtlijn is bedoeld voor verzorgenden die in verpleeg- en verzorgingshuizen werken. Maar ook andere zorgprofessionals, naasten, en mensen met dementie kunnen baat hebben bij de informatie. De richtlijn *Omgaan met afweergedrag bij eten en drinken van bewoners met dementie* staat op de website www.innovatiekringdementie.nl (zoek op afweergedrag).

Afweergedrag kan onder meer komen door problemen met kauwen of slikken. Helpen bij kauw- en slikproblemen kan met deze tips:

- ▶ iemand goed rechtop laten zitten bij eten of drinken;
- ▶ de persoon met dementie simpele aanwijzingen geven ('goed kauwen');

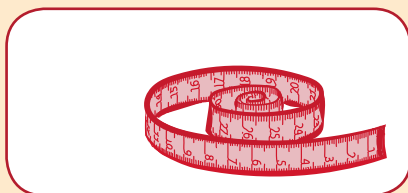


2.2 ONDERVOEDING

Om te beoordelen of er sprake is van ondervoeding kijken diëtisten naar het gewicht, de BMI en/of naar een percentage van gewichtsverlies. Drie kilo in een maand afvallen of zes kilo in een half jaar duidt op ondervoeding/ongewenst gewichtsverlies. Ook een te laag BMI duidt op ondervoeding.

BMI staat voor Body Mass Index, dat is een index voor het gewicht in verhouding tot lichaamslengte. Bij een te laag BMI weeg je te weinig voor je lengte. Een 'te laag BMI' is een BMI van 18,5 of lager, en bij 65-plussers van 20 of lager. Een andere veelgebruikte richtlijn bij het signaleren van ondervoeding is meer dan 5 procent gewichtsverlies in de laatste maand of meer dan 10 procent in zes maanden.

Aan bovenstaande criteria is te zien dat ondervoeding niet alleen over het totale gewicht gaat, maar ook over het verloop van het gewicht. Iemand die voor zijn lengte nog prima op gewicht zit, kan toch ondervoed zijn, als hij in een korte periode veel is afgevallen.



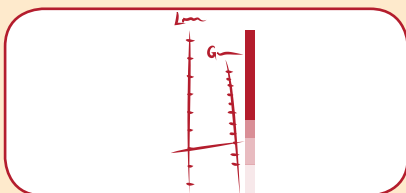
Je BMI kun je als volgt berekenen: je gewicht in kilogram delen door het kwadraat van je lengte in meters. Dus: als je 1,68 meter lang bent en 60 kilogram weegt, heb je een BMI van 21,3, want $60/1,68^2 = 21,3$ (afgerond naar boven).

Gevolgen ondervoeding

Ondervoeding zorgt voor een verlies aan vet- en spierweefsel. Ons lichaam heeft de energie en voedingsstoffen uit eten hard nodig om optimaal te kunnen functioneren. Als het lichaam te weinig energie en voedingsstoffen krijgt, doet het lichaam een beroep op voorraden uit vet- en spierweefsel.

Vooraf het verlies van spierweefsel kan schadelijk zijn, want daardoor vermindert de weerstand, met als gevolg dat mensen sneller ziek worden. Andere mogelijke gevolgen van ondervoeding zijn:

- ▶ het risico op botbreuken neemt toe;
- ▶ mensen zijn sneller moe;
- ▶ mensen kunnen minder goed bewegen en hun motoriek wordt minder;
- ▶ minder snel herstel van ziektes.



5.2 WETENSCHAPPELIJKE BEVINDINGEN VOOR DE RELATIE TUSSEN VOEDING EN DEMENTIE

In deze paragraaf bespreken we wat wetenschappelijk bekend is over specifieke voedingsstoffen en over voedingspatronen.

Omega-3 vetzuren

Het meeste onderzoek naar de rol van voeding bij cognitieve achteruitgang is uitgevoerd met omega-3 vetzuren. Vetzuren zijn de bouwstenen voor vet. Er zijn verzadigde vetzuren, die de hoeveelheid cholesterol verhogen, en onverzadigde vetzuren, die het risico op hart- en vaatziekten verlagen. Omega-3 vetzuren zijn onverzadigd en passen daarom in een gezond voedingspatroon. Omega-3 vetzuren komen vooral voor in vette vis zoals zalm, makreel en haring.

Omega-3 vetzuren zijn behalve dat ze het risico op hart- en vaatziekten verlagen ook vanwege een andere reden interessant voor onderzoekers. Die reden is de mogelijke rol die ze kunnen spelen in het verminderen van de cognitieve achteruitgang.

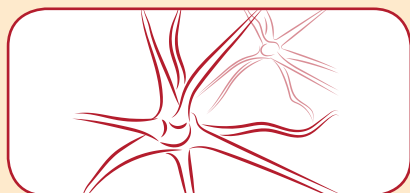


De hersenen hebben veel energie nodig om goed te kunnen functioneren. Vetzuren zijn voor de hersenen een belangrijke voedingsbron. Vetzuren hebben diverse functies, zo zorgen de omega-3 vetzuren voor een goede structuur van de celmembranen. De celmembranen zijn de beschermers van de hersencellen. Een celmembraan laat stoffen door die belangrijk zijn voor de cel, en houdt stoffen tegen die de cel niet nodig heeft. Omega-3 vetzuren zorgen er mede voor dat zo'n celmembraan zijn werk goed kan doen, en daarmee dat de hersenen ook goed blijven functioneren. De vraag is dus: kan het zijn dat als iemand meer omega-3 vetzuren tot zich neemt, hij of zij langer bepaalde handelingen langer kan doen, omdat de hersenen beter blijven functioneren?

Ruim 50 observationele studies zijn gedaan om het antwoord op die vraag te vinden. Een meerderheid van de studies geeft een positief antwoord. Er zijn ook meerdere interventiestudies uitgevoerd waarin het effect suppletie met omega-3 vetzuren vergeleken werd met het effect van placebo capsules. Het lijkt erop dat omega-3 vetzuren geen effect hebben in ouderen die geen mentale klachten hebben en ook niet bij mensen met gediagnostiseerde dementie, maar wel in de tussengroep van ouderen, waarbij de cognitieve achteruit is gegaan zonder dat er sprake is van dementie. Er zijn nog wel meer studies nodig om dit met zekerheid te kunnen zeggen.

B-vitamines

Naast omega-3 vetzuren spelen ook B-vitamines een belangrijke rol in de hersenen, en ook deze zijn daarom vrij veel onderzocht. We hebben het dan met name over vitamine B12, wat enkel zit in dierlijke producten



NOSTALGISCH NAGERECHT

Oma's broodschotel

INGREDIËNTEN

- ♦ 1 heel wit brood
- ♦ 500 ml halfvolle melk
- ♦ 1 zakje vanillesuiker
- ♦ 2 zoete appels
- ♦ 2 zure appels
- ♦ 2 peren
- ♦ 2 bananen
- ♦ 50 gram rozijnen
- ♦ 50 gram krenten
- ♦ kaneel naar smaak
- ♦ 1 eetlepel citroensap
- ♦ 50 gram gemalen kokos
- ♦ 40 gram boter

BEREIDINGSWIJZE

- ♦ Ontdoe het brood van de korst. Snijd of breek het brood in stukken.
- ♦ Breng de melk met de vanillesuiker aan de kook. Voeg het brood toe aan de melk. Roer het brood door de melk. Het wordt een zacht geheel.
- ♦ Schil het fruit en snijd het in plakjes. Vermeng het fruit, de rozijnen, de krenten, de kaneel, het citroensap en de kokos met het broodmengsel.
- ♦ Doe het mengsel in een beboterde, vuurvaste schaal.
- ♦ Strooi er wat suiker en kaneel over en leg hier en daar een klontje boter.
- ♦ Bak de broodschotel ongeveer 45 minuten in de oven op 175 graden.

Vorbereiding: 20 minuten

Bereidingstijd: 45 minuten

TIJDENS DE LUNCH

Pasteitje met gemengde paddenstoelen

INGREDIËNTEN

- ♦ 400 gram (gemengde) paddenstoelen of champignons
- ♦ 80 gram boter
- ♦ 400 ml bouillon (groente)
- ♦ 60 gram bloem
- ♦ 2 dunne preien
- ♦ 6-8 pasteitjes
- ♦ peper en zout
- ♦ peterselie

BEREIDINGSWIJZE

- ♦ Borstel de champignons schoon en snijd ze in stukken.
- ♦ Laat 20 gram boter in de pan smelten. Bak de champignons.
- ♦ Los een bouillontablet op in 400 ml water.
- ♦ Laat in een steelpan de overige 60 gram boter smelten.
- ♦ Voeg 100 ml van de groentebouillon toe. Voeg stap voor stap de bloem toe. Blijf continu met een garde roeren. Laat dit geheel 2 minuten pruttelen. Voeg peper en zout naar smaak toe. Voeg de overige 300 ml groentebouillon toe. Voeg tot slot de prei en de champignons toe aan de ragout.
- ♦ Verwarm de pasteitjes volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- ♦ Vul de pasteitjes met de paddenstoelenragout. Garneer met peterselie.

Vorbereiding: 10 minuten

Bereidingstijd: 15 minuten

