

Een dieet is een aanpassing in je eet- en voedingspatroon. Bij het horen van de term dieet denk je vaak alleen aan mensen die willen afvallen. Maar een dieet is veel breder. Er zijn bijvoorbeeld mensen die een dieet moeten volgen om aan te komen, omdat ze kampen met ondergewicht. Er zijn mensen die een dieet volgen, omdat ze allergisch reageren op sommige voedingsstoffen. Ook zijn er mensen die om medische redenen hun voedingspatroon moeten aanpassen.

Inhoud thema:

- 9.1 Voedingsproblematiek
- 9.2 Diëten
- 9.3 Voedings- en vochtlijst
- 9.4 Hulpmiddelen bij voeding
- 9.5 Verdieping: kauw en slikproblemen



9.1 Voedingsproblematiek

Er zijn veel factoren die het voedingspatroon van mensen beïnvloeden. Als de inname van voedsel niet goed is, kan dit tot problemen leiden. Denk aan ondervoeding, overgewicht en maag- en darmproblemen. Als je straks in de welzijnssector gaat werken, moet je goed letten op de voedselinname van je cliënten. Bij eventuele problemen is het jouw taak deze te signaleren en hier wat mee te doen. In gesprekken met je cliënt of hun wettelijke vertegenwoordigers, bespreek je de problemen en kijk je wat je hieraan kunt doen.

9.1.1 Voedingsproblemen bij baby's

Baby's op een kinderdagverblijf zitten niet altijd even lekker in hun vel. Daardoor huilen ze soms veel of eten ze slecht. Een baby die bijvoorbeeld griep heeft, eet tijdelijk slechter en huilt meer. Bij sommige aandoeningen blijven de voedingsproblemen langer bestaan. Denk aan baby's die na het krijgen van de fles of de borst darmkramp krijgen of veel spugen.

9.1.2 Spugen

Sommige baby's spugen na de voedingen meer dan gebruikelijk. Het is niet altijd duidelijk waarom de ene dat meer doet dan de andere. Dit kan komen doordat een baby te veel melk binnen krijgt of doordat het lui erg beweeglijk is. Maar ook kan een baby allergisch zijn voor stoffen die in de melk zitten. Het vele spugen kan ook komen doordat het maagklepje van sommige baby's nog niet helemaal goed sluit. Dit noemt je een **reflux**. Meestal is dit niet ernstig en sluit het klepje steeds beter naarmate de baby ouder wordt.

9.1.3 Darmkrampjes

Darmkrampjes zijn vaak het gevolg van te veel lucht in de darmen. Bij baby's die met de borst gevoed worden kan dit gebeuren doordat ze hun mond niet goed om de tepel hebben. Voor knaagertjes die met de fles gevoed worden zijn er speciale flessen te koop die ervoor zorgen dat er tijdens het drinken geen lucht in de fles kan

komen. Wat ook kan helpen is dat de moeder tijdens de voeding pauzes inlast, zodat de baby even een boertje kan doen. De apotheek en drogist heeft medicijnen die de darmkrampjes kunnen verminderen.

9.1.4 Eetproblemen bij peuters

Op een kinderdagverblijf of peuterspeelzaal zal je het zeker tegenkomen: kinderen die niet willen eten en drinken, of juist alleen maar de lekkere en vaak ongezonde dingen willen. Peuters zijn heel uitgesproken in wat ze wel en niet lekker vinden. Wat ze niet lekker vinden, weigeren ze te eten, als ze de kans krijgen. Bovendien kan het voorkomen dat een kind de ene dag iets wel eet en lekker vindt, maar dit de volgende dag vies vindt en weigert te eten.



Peuters zijn heel uitgesproken in wat ze wel en niet lekker vinden.

Eten als machtsstrijd

Eten wordt door kinderen vaak gebruikt om de strijd aan te gaan met volwassenen. Consequent blijven is dan belangrijk. Iedereen die kinderen opvoedt, vindt dat moeilijk. Je wilt het liefste dat het kind blij en gelukkig is, in plaats van boos, verdrietig of teleurgesteld. Helaas kun je dit niet altijd voorkomen.

Oorzaken van eetproblemen bij kinderen

Het niet willen eten of alleen de dingen willen eten die je lekker vindt, kan ook andere oorzaken hebben. Sommige kinderen zijn bang voor nieuw eten en soms heeft dat lichamelijke oorzaken. Denk aan voedselallergieën, zoals koemelkallergie en glutenallergie. Als een kind om wat voor reden ook te weinig eet, kan dit een probleem worden. Zo kan een kind ondervoed raken. Andersom is ook niet goed: kinderen die te veel en te ongezond eten, kunnen overgewicht krijgen.

9.1.5 Honger en dorstprikkels bij ouders

Als je later als welzijnswerker aan de slag gaat in de ouderzorg, krijg je te maken met ouders die slecht eten. Ouderen gaan slechter eten, omdat ze minder honger en dorst hebben. De honger- en dorstprikkels nemen af naarmate je ouder wordt. Dit is een natuurlijk verschijnsel, elke oudere krijgt ermee te maken. Ondervoeding kan hiervan een gevolg zijn.

9.1.6 Ondervoeding bij ouders

Ondervoeding komt bij ouders veel voor. Dit komt niet alleen door de afname van honger- en dorstprikkels. Ook kunnen ouders minder trek krijgen, doordat ze het gevoel hebben snel verzadigd te zijn of lichamelijke klachten hebben. Denk aan gebitsproblemen, problemen bij het slikken of een verminderd smaak- en reukvermogen. Eenzaamheid en depressie spelen ook een belangrijke rol in het ontstaan van een slechte eetlust.

9.1.7 Eetproblemen bij mensen met motorische en neurologische stoornissen

In de gehandicaptenzorg zie je vaak mensen die problemen hebben met de inname van voeding. Dit komt vaak door de handicap zelf. Denk aan mensen met motorische en neurologische stoornissen, zoals spasme of verlamming. De voedselinname van deze mensen vermindert door kauw- en slikproblemen. Vaak werkt de darmperistaltiek niet goed. De darmwand knijpt zich dan niet goed samen, waardoor

het voedsel niet goed vooruitkomt. Hierdoor kunnen voedingsstoffen minder g opgenomen worden in het bloed. De cliënt kan dan last krijgen van obstipatie (verstopping).

9.1.8 De invloed van medicijnen op de voedselinname

Mensen met een verstandelijke beperking gebruiken vaak medicijnen. Zoals anti-epileptica, laxeremiddelen, maagzuurremmers, spierverlappers en gedragsbeïnvloedende geneesmiddelen. Deze medicijnen hebben vaak de vervelende bijwerking dat ze de eetlust beïnvloeden. De een kan er eetbuilen van krijgen, c ander een verminderde eetlust.

9.1.9 Eetproblemen bij mensen met een verstandelijke beperking

Het gedrag van mensen met een handicap speelt ook een belangrijke rol bij de inname van voeding. Het kan gebeuren dat ze bepaalde gerechten perfinent weigeren. De reden is vaak dat ze een afkeer hebben van een bepaald voedingsmik dat er in zit. Ook kan het voorkomen dat ze juist een voorkeur hebben voor één bepaald voedingsmiddel, dat ze altijd willen eten. Het eten vliegt hierbij dan sc letterlijk door de ruimte.



Mensen met een handicap hebben vaak hulp nodig bij de inname van voeding.

9.2 Diëten

Een **dieet** is een aanpassing in het voedingspatroon. De redenen zijn zeer divers. Vaak doen mensen het vanuit gezondheidsoverwegingen. Denk aan ondergewicht, overgewicht, allergieën en ziekten. Ook om cosmetische redenen kunnen mensen besluiten bepaalde voedingsmiddelen uit hun voeding weg te laten. Denk aan mensen die vet voedsel vermijden, omdat ze willen afvallen.

9.2.1 Dieetleer

Ga je op internet op zoek naar de definitie over dieetleer? Dan is het goed te weten dat je ook de term bromatologie, diëtiëk, voedingsleer en voedingswetenschap kunt gebruiken als zoekterm. **Dieetleer** is de kennis van de voedingswaarde van voeding, en van de fysiologische, biologische en chemische processen, die in onze stofwisseling plaatsvinden als je voedsel eet. Onder fysiologische, biologische en chemische processen verstaan we alle veranderingsprocessen die het voedsel ondergaat, zodat het opgenomen kan worden in onze lichaamscellen.

9.2.2 PKU

Je bent nog maar net ter wereld en krijgt op je zesde dag al een nare injectie: de hielprik. Hiermee kunnen de arts vaststellen of een baby de stofwisselingsziekte PKU heeft. Deze ziekte wordt jaarlijks bij tien baby's in Nederland vastgesteld. Bij deze kinderen worden eiwitten of aminozuren die het lichaam te veel binnen krijgt niet afgebroken. De eiwitten hopen zich op in het bloed en in het ruggenmergvocht. Hierdoor raakt het zenuwstelsel beschadigd. Kinderen met PKU moeten een speciaal dieet volgen voor de rest van hun leven. Dit dieet bevat dan voedingsmiddelen met weinig eiwitten.

9.2.3 Wanneer een energiebeperkt dieet?

Veel mensen in Nederland kampen met overgewicht. Overgewicht leidt tot heel veel andere problemen. Denk aan diabetes en hart- en vaatziekten. Het is dus goed hier tijdig wat aan te doen. Dit betekent dat mensen minder energie – minder voedsel dus – tot zich moeten nemen. Tegelijk moeten mensen ook meer energie

gaan verbruiken. Meer gaan bewegen dus. De energie die in het lichaam ligt opgeslagen als vetreserve, wordt zo verbrand. Een energiebeperkend dieet is niet effectief als je het maar kort volgt. Wil je blijvende resultaten, dan zul je ook blijven aanpassingen moeten doen in je leefstijl en voedingspatroon.

Energiebeperkt dieet

Bij een energiebeperkt dieet is het belangrijk voedingsmiddelen die veel energie leveren, zoveel mogelijk te vermijden. Om ervoor te zorgen dat je dan niet de hele dag hongerig bent, is het belangrijk dat je maaltijden veel voedingsvezels bevat. Deze zorgen namelijk voor een verzadigend gevoel, maar worden door je lichaam niet gebruikt. Waarin veel vezels zitten? Groente, fruit en volkorenproducten. Veel is het belangrijk op vaste tijden te eten, tussendoortjes weg te laten en bereidings technieken te kiezen waarbij weinig of geen vet wordt gebruikt.

9.2.4 Wanneer een energieverrijkt dieet?

Ondervoeding is een veel voorkomend probleem. Kinderen lusten niet alles of weigeren soms zelfs helemaal te eten. In de gehandicaptenzorg zie je juist weer ondervoeding vaak ontstaat door de gevolgen van de beperking. In de ouderzorg komt ondervoeding voor, omdat de eetlust afneemt bij het ouder worden. Voor de groepen mensen is het belangrijk een energieverrijkt dieet te volgen, zodat de conditie en de weerstand verbetert en uiteindelijk ook het gewicht weer normaliseert.

Energieverrijkt dieet

Volg je een **energieverrijkt dieet**, dan bestaat je voeding uit producten waar veel calorieën zitten. Volle producten krijgen de voorkeur boven halfvolle of magere varianten. Door extra room aan voedingsmiddelen toe te voegen, gaat de energiewaarde van een maaltijd omhoog. Extra eetmomenten worden ingelast, nog meer voedingsstoffen binnen te krijgen. Naast het feit dat een energieverrijkt dieet veel calorieën bevat, is het belangrijk dat er veel eiwitten in zitten. Eiwitte in onze voeding zorgen namelijk voor de opbouw van ons lichaam.

9.2.5 Wat is lactose?

Lactose is een melksuiker die voorkomt in alle dierlijke melksoorten, zoals koemelk, schapenmelk, geitenmelk en paardenmelk, maar ook moedermelk. Alle producten die van dierlijke melksoorten worden gemaakt – zoals kaas, yoghurt en chocola

bevatten dus lactose. Lactose wordt verteerd door het enzym lactase, dat in ons lichaam wordt gemaakt. Bij mensen met een lactose-intolerantie wordt de lactose in de voeding niet goed verteerd. Het lichaam maakt niet of nauwelijks lactase aan. Dit geeft lichamelijke klachten, zoals een opgeblazen gevoel, buikpijn, diarree, windrigheid en misselijkheid.

Lactosevrij dieet

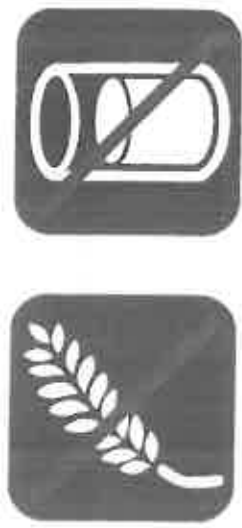
De naam zegt het al: bij een lactosevrij dieet zit er geen lactose in je voeding. Voor de meesten volstaat het schrappen van melk en zuivel. Deze moeten dan vervangen worden door een alternatief. Zuivelproducten op basis van soja zijn hiervan een voorbeeld. Ook in veel samengestelde voedingsmiddelen zit lactose verwerkt. Denk maar aan koekjes en gebak. Je zal dan goed op het etiket moeten kijken of er lactose in is verwerkt. Soms hebben voedingsmiddelen ook een afbeelding die aangeeft dat er geen melk in is verwerkt.

9.2.6 Gluten

Gluten is een eiwit. Dit eiwit kom je tegen in de volgende vier graanproducten: tarwe, spelt, rogge en gerst. Mensen met de ziekte **coeliakie** kunnen niet tegen deze gluten. De darmwand raakt dan beschadigd. Door deze beschadiging ontstaat hevige buikpijn, worden de voedingsstoffen niet meer goed opgenomen in het bloed en ontstaan er tekorten. Mensen voelen zich dan moe en lusteloos. Wie coeliakie heeft, moet een glutenvrijdieet volgen.

Glutenvrij dieet

Mensen met coeliakie volgen een **glutenvrij dieet**. Ze eten dus uitsluitend voedingsmiddelen zonder gluten. Dit dieet volg je voor de rest van je leven. Dit vereist strenge discipline, want eet je toch een keer per ongeluk een product waarin gluten zijn verwerkt, dan beschadigt de wand van de dunne darm direct en komen de klachten weer terug. In veel samengestelde producten zitten gluten. Je kunt dit lezen op het etiket. Samengestelde producten zonder gluten herken je aan het glutenvrij-logo.



Voorbeelden van etiketten van lactose- en glutenvrije producten.

IN DE PRAKTIJK

Jannie werkt op de dreumesgroep van kinderdagverblijf De Dolfijn. Hannah (twee jaar) komt drie dagen per week en blijkt een ernstige glutenaalergie te hebben. Het team heeft overlegd met de ouders en er zijn nieuwe werkplannen gemaakt. Zo kan Hannah op geen enkele manier in contact komen met gluten. Haar voeding is aangepast, maar ook de werkwijzen. Zo mag het mes dat gebruikt is voor het smeren van boterhammen van andere kinderen, niet worden gebruikt voor Hannah. Jannike moet ook alert zijn op wat Hannah in haar mond stopt. Dat valt niet met bij dreumessen die veel knoeien en alles delen.

9.2.7 Diëten bij mensen met maag- en darmstoornissen

Voor mensen die last hebben van maag- en darmstoornissen – zoals het prikkelb darmsyndroom, de ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa – geldt dat hun voeding veel vezels en granen, groente en fruit en voldoende vocht moet bevatten. Dit is goed voor de werking van onze spijsvertering. Afhankelijk van welke maag- of darmstoornis je hebt, kunnen je hierin wijzigingen aanbrengen.

Prikkelbaar darmsyndroom (FDS)

Als welzijnswerker kom je mensen tegen, jong of oud, die vaak last hebben van verstopping, diarree, krampen en windrigheid. Deze klachten worden veroorzaakt door een verstoorde werking van overgevoelige darmen. Mensen met overgevoelige darmen hebben het **prikkelbare-darmsyndroom**, ook wel **spastische darm** genoemd. Soms lukt het te achterhalen voor welke voedingsmiddelen de darmen extra gevoelig zijn. Deze producten kunnen dan worden vermeden, zodat de klachten overgaan.

Ziekte van Crohn

De **ziekte van Crohn** is een chronische ziekte. De wanden van het spijsverteringskanaal zijn ontstoken. Deze ontstekingen veroorzaken hevige buikpijnen. Ze zorgen er ook voor dat de wanden de voedingsstoffen niet meer goed kunnen opnemen. Zo ontstaat een tekort aan voedingsstoffen in het bloed, waardoor de hoewelheid energie afneemt en vermoeidheid optreedt. Bovendien zorgen de tekorten ervoor dat de energiereserves worden aangebroken, waardoor er veel gewichtsverlies kan optreden. Diarree komt ook veel voor, doordat de dikke darmwand niet goed vocht uit de voedselbrij kan onttrekken.

Colitis Ulcerosa

Ook bij **Colitis Ulcerosa** is de darmwand chronisch ontstoken. Het verschil met de ziekte van Crohn is, dat de ontsteking zich beperkt tot de dikke darm en de endeldarm. Daarnaast liggen de ontstekingen meer aan de oppervlakte en in een aaneengesloten gebied.

9.2.8 Hoge bloeddruk

Veel mensen hebben een bloeddruk die veel te hoog is. Daarvoor kunnen meerdere oorzaken zijn, maar er zijn twee meest voorkomende. Ten eerste: het minder elastisch worden van de vaatwanden door kalkafzetting. En ten tweede: te veel zout in de bloedvaten, waardoor vocht wordt vastgehouden. Het gevolg is dat de druk in de vaatwanden stijgt. Te lang een te hoge bloeddruk verhoogt het risico op hart- en vaatziekten.

9.2.9 Zoutarm dieet

Om een te hoge bloeddruk op een normaal niveau te krijgen, is een gezonde leefstijl erg belangrijk. Daarbij hoort een gezond eetpatroon. Veel groente en fruit draagt bij aan een goede bloeddruk. Daarin zit kalium, dat de werking van natrium (zout) in ons bloed tegengaat. Ook het eten van minder zout en gezouten producten is erg belangrijk.

9.2.10 Obstipatie

Veel ouderen, gehandicapten en tegenwoordig ook steeds meer kinderen, hebben last van **obstipatie**. Ze kunnen niet of moeilijk poepen. Dit komt omdat ze te weinig bewegen, te weinig vezels eten en te weinig drinken. Het advies is dan ook: eet veel vezels, drinken veel en beweeg elke dag. Niet iedereen is geholpen met dit advies. Soms zit je zo verstopt van binnen, dat de stoelgang een handje geholpen moet worden. Laxeermiddelen of klysma's worden dan vaak tijdelijk gebruikt. Weet wel dat laxeermiddelen niet de oorzaak van de verstopping oplossen.

9.3 Voedings- en vochtlijst

In welzijnsinstellingen wordt gebruikgemaakt van **voedingslijsten** en **vochtlijsten** om te kunnen bijhouden hoeveel iemand op een dag eet en drinkt. Alles wat een cliënt binnenkrijgt, wordt genoteerd, maar ook alles wat een patiënt uitscheidt. Er bestaan geen standaard vocht- en voedingslijsten. Elke instelling heeft zo zijn eigen manier. Het is belangrijk dat alle betrokkenen deze lijst steeds goed bijwerken. Gebeurt dit niet goed, dan is de verkregen informatie niet betrouwbaar en kunnen er verkeerde behandelkeuzen uit voortvloeien.

9.4 Hulpmiddelen bij voeding

Er zijn voor iedereen – voor jong en oud – hulpmiddelen om het eten en drinken te vergemakkelijken. Kleine kinderen, mensen met een handicap of ouderen die nie meer zelfstandig kunnen drinken, gebruiken een tuitbeker bijvoorbeeld.

9.4.1 Ergonomische en praktische hulpmiddelen
Om het eten en drinken te vergemakkelijken, zijn er verschillende hulpmiddelen op de markt. Bij het ontwerp van deze hulpmiddelen is goed gekeken naar de **ergonomie**. Dit wil zeggen dat comfort een belangrijke rol speelt in het ontwerp. Zo is er ergonomisch bestek. Dit is meestal wat dikker en heeft zo een betere grip. Er zijn ook bekers waarmee je liggend kunt drinken, zonder morsen. Bij het ontwerpen van hulpmiddelen speelt ook het praktische aspect een rol. Denk aan watrhoudborden, slabbers en antislipmatjes.



Mensen met een handicap kunnen met behulp van ergonomisch bestek zelf eten

KRITISCHE BEROEPSITUATIE

Bejaopbeoefenaar

Mirre loopt stage op een woongroep voor mensen met een licht verstandelijke en lichamelijke beperking. Ze begeleidt er acht cliënten. Die hebben allemaal hun eigen appartement. Mirre vindt haar werk leuk, maar is soms wat onzeker over de bewoners. Sommigen zijn nors en brutaal. En ze nemen niet zomaar iets van Mirre aan, omdat ze jong overkomt.

Mirre's **dagelijkse werk** bestaat vooral uit het geven van sturing en structuur aan het dagelijkse leven van de cliënten. Ook controleren is een belangrijk onderdeel van haar werk. Met name als het gaat om het verantwoord omgaan met voeding. Veel cliënten vinden dit lastig. Vooral het maken van gezonde keuzes is niet altijd makkelijk. Omdat veel bewoners met lichamelijke klachten onvoldoende bewegen, is een goed en gezond voedingspatroon belangrijk om overgewicht te voorkomen.

Casus

Mevrouw Harmsen (43) woont al zes jaar op de woongroep waar Mirre stage loopt. Mevrouw heeft het Prader-Willi-syndroom. Ze is hierdoor licht verstandelijk beperkt, haar spieren zijn niet goed ontwikkeld en ze heeft een enorme eetlust die moeilijk in bedwang te houden is. Daardoor heeft ze al haar hele leven overgewicht. Drie maanden geleden kreeg ze te horen dat ze diabetes heeft. Ze volgt daarom een streng, energiebeperkt dieet. Het is de taak van haar begeleiders om haar hierbij te begeleiden.

De afspraak is dat mevrouw Harmsen, samen met haar begeleiders, de boodschappen doet. Mirre maakt samen met mevrouw elke week een boodschappenlijst. Mirre heeft al een tijdje het idee dat mevrouw veel meer eet dan ze eigenlijk volgens haar dieet zou mogen. Bovendien heeft ze al enkele keren wikkels van chocoladerepen in de prullenbak gevonden. Ze heeft mevrouw Harmsen hierover een aantal weken geleden aangesproken. Maar die zei dat ze zich goed aan haar dieet hield en dat de chocoladewikkels dony haar bezoek in de prullenbak waren gedaan.

Vandaag koopt Mirre met mevrouw Harmsen nieuwe broeken. Bij aankoop op het appartement van mevrouw ziet Mirre dat zij een grote reep chocola eet. Mirre zegt haar dat dit echt niet kan en dat het slecht voor haar is. Mirre legt mevrouw uit dat zij als begeleider verantwoordelijk is voor het dieet van mevrouw Harmsen. Ze zegt ook dat mevrouw door het eten van chocola een slechte gezondheidstoestand loopt.

Dilemma

Mevrouw Harmsen reageert getreurd en vraagt Mirre waar ze zich mee bemoeit. Het is haar leven en ze bepaalt zelf wel wat goed voor haar is. Ze haat zich door niemand vertellen wat ze wel of niet mag eten en al helemaal niet door een jonge meid die niet van schooijis. Als Mirre blijft aandringen reep chocolade in te leveren, wordt mevrouw Harmsen boos en begint te schreeuwen. Ze dreigt de manager van Mirre erbij te halen en een klacht te dienen. Mirre staat nu voor een dilemma en kan het volgende doen:

- A Ze blijft op haar strepen staan en pakt de reep chocolade af.
- B Ze geeft aan dat mevrouw Harmsen voor deze ene keer de reep nog mag opeten, maar dat ze zich vanaf dat moment aan haar dieet moet houden.

9.5 Verdieping: Kauw- en slikproblemen

Veel mensen krijgen in hun leven te maken met kauw- en slikproblemen. Hiervoor kunnen verschillende oorzaken zijn. Denk aan ziekten als kanker, maar ook aan het slechter worden van het gebit door ouderdom of door slecht poetsen. Ook kunnen kauw- en slikproblemen ontstaan, doordat de spiermassa in ons lichaam – en dus ook in de mond en kaak – afneemt.

9.5.1 Voedingsadvies voor mensen met kauw- en slikproblemen

- Snijd voedsel zo fijn mogelijk.
- Vermijd harde producten.
- Eet producten die erg droog zijn, het liefst met een glas water erbij.
- Kies voor vis of vleessoorten die makkelijk te kauwen zijn.
- Gebruik gebonden groentesoepen.
- Gebruik zachte groenten en fruit.
- Gebruik wat vaker pastagerichten met een groentesaus.

Voor mensen met kauw- en slikproblemen is het belangrijk deze voedingsadviezen ter harte te nemen. Zo kunnen ze ondervoeding of een tekort aan bepaalde voedingsstoffen voorkomen. Ook essentieel: eet gevarieerd, in kleine hoeveelheden maar wel vaker, en met name veel zachte producten uit de Schijf van vijf (in kleine stukjes).

9.5.2 Welke aanpassing doe je niet bij kauw- en slikproblemen?
Ga niet te snel over op het serveren van gepureerd of vloeibaar voedsel. Het is juist belangrijk om de kauwfunctie te blijven stimuleren. Kauwen zorgt ervoor dat speeksel wordt aangemaakt. In speeksel zitten belangrijke enzymen, die de spijsvertering verbeteren.

Zoete producten, zoals cake, gebak, roombroodjes en mergpijpjes, zijn makkelijk kauwen of door te slikken. Toch zijn ze niet aan te raden, omdat de enorme hoeveelheid suiker het gebit aantast. Bij mensen met kauw- en slikproblemen een goede mondverzorging belangrijk.

9.5.3 Slechte eters

Op een kinderdagverblijf en op een woongroep voor mensen met een verstandel beperking is de gezelligheid aan tafel soms ver te zoeken. Elke cliënt weigert wel eens te eten. Dit laat de cliënt duidelijk merken door te gillen of juist stilzwijge aan tafel te zitten. Dit gedrag wordt vaak veroorzaakt door oververmoeidheid, te ook door spanningen, opwindend en prikkels.

9.5.4 Voedingsadvies voor slechte eters

- Laat cliënten voor de maaltijd even uitrusten: als ze moe zijn, eten ze slecht.
- Laat een cliënt helpen bij het tafeldekken en het smeren van zijn boterham.
- Laat cliënten zelf kiezen wat ze op hun boterham willen.
- Als een cliënt eerst een boterham moet eten met hartig beleg, zet dan het ze beleg pas later op tafel.
- Zorg ervoor dat een cliënt tijdens het eten niet kan worden afgeleid.
- Zorg voor een rustige, aangename omgeving.
- Laat een cliënt niet onnodig lang aan tafel zitten.

9.5.5 Geen druk uitoefenen

Hoe graag je ook wilt dat iedereen aan tafel zijn bord netjes leeg eet, dit zal niet altijd het geval zijn. Onthoud: met druk uitoefenen op een cliënt bereik je vaak tegenovergestelde. Als jij als begeleider per se wilt dat de cliënt zijn bord leeg e dan zal die flink gaan tegensputteren. Koester en becomplimenteer de hapjes e een cliënt wél neemt. En probeer de sfeer aan tafel ontspannen te houden. De kwaliteit van hetgeen de cliënt eet, is belangrijker dan de hoeveelheid.

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

Obesitas niet veroorzaakt door minder beweging

Passieve leefstijl

De laatste 20 à 30 jaar werd obesitas (ernstig overgewicht) een steeds groter probleem. Artsen dachten eerst dat dit veroorzaakt werd door steeds minder bewegen. Maar dit blijkt niet het geval, volgens een onderzoek aan de Universiteit van Maastricht en de Universiteit van Aberdeen (Schotland). Alles wijst erop dat obesitas wordt veroorzaakt door te veel eten. Dit hebben prof. dr. Klaas Westerterp, hoogleraar Humane Energetica in Maastricht, en zijn collega John Speakman uit Aberdeen vastgesteld.

Obesitas

Op dit moment kampt ruim 20 procent van de Amerikaanse en Engelse bevolking met obesitas en 30 tot 40 procent met overgewicht. Je hebt overgewicht wanneer je BMI (Body Mass Index) hoger is dan 25. Je hebt obesitas met een BMI boven de 30. De BMI zegt iets over de verhouding tussen je gewicht en je lichaamslengte.

BMI-label	
BMI < 18,5	Ondergewicht
BMI 18,5-25	Gezond gewicht
BMI 25-30	Overgewicht
BMI > 30	Obesitas

Hoe ontstaat overgewicht?

Overgewicht ontstaat doordat je meer energie opneemt, dan er door je lichaam wordt verbrand. Het te veel aan energie wordt opgeslagen als vet. Of dit komt door een passievere leefstijl of door een te hoge voedselconsumptie, is onderwerp van discussie. Sommigen zijn ervan overtuigd dat de passievere

leefstijl de oorzaak is van overgewicht en wijzen naar de komst van de auto, computers en de tv. Hoogleraren Westerterp en Speakman halen die visie dus onderuit.

Veranderingen in ons voedsel

Metingen over de afgelopen 25 jaar hebben aangetoond dat we niet veel minder zijn gaan bewegen. Bovendien is ons energieverbruik te vergelijken met wilde zoogdieren die een vergelijkbaar lichaamsgewicht hebben als wij. Dus moet de verklaring van obesitas worden gezocht in 'te veel eten', volgens Westerterp. We eten tegenwoordig inderdaad veel meer. Simpelweg omdat eten heel makkelijk te krijgen is. Voor een redelijke prijs kun je altijd en overal wel eten kopen. Frisdranken, kant-en-klaarmaaltijden en regelmatig buiten de deur eten, dragen ook bij aan het ontstaan van overgewicht. Je lichaam kan immers een te veel aan energie opslaan in vet, waardoor je kunt blijven dooretten.

Bron: K. Westerterp, Maastricht University