Wat is gezonde voeding voor de patiënt met CVA?

Prof. Marjolein Visser

Afdeling Gezondheidswetenschapppen
Vrije Universiteit Amsterdam

Wat is gezonde voeding?

Richtlijnen Goede Voeding 2015

Opgesteld door de Gezondheidsraad

Missie Gezondheidsraad is: wetenschap vertalen voor gezondheidsbeleid

- Wetenschappelijk onderbouwd
- Onafhankelijk
- Kritisch
- Transparant

Aanpak van de richtlijnen

Nederlandse top tien van ziekten:

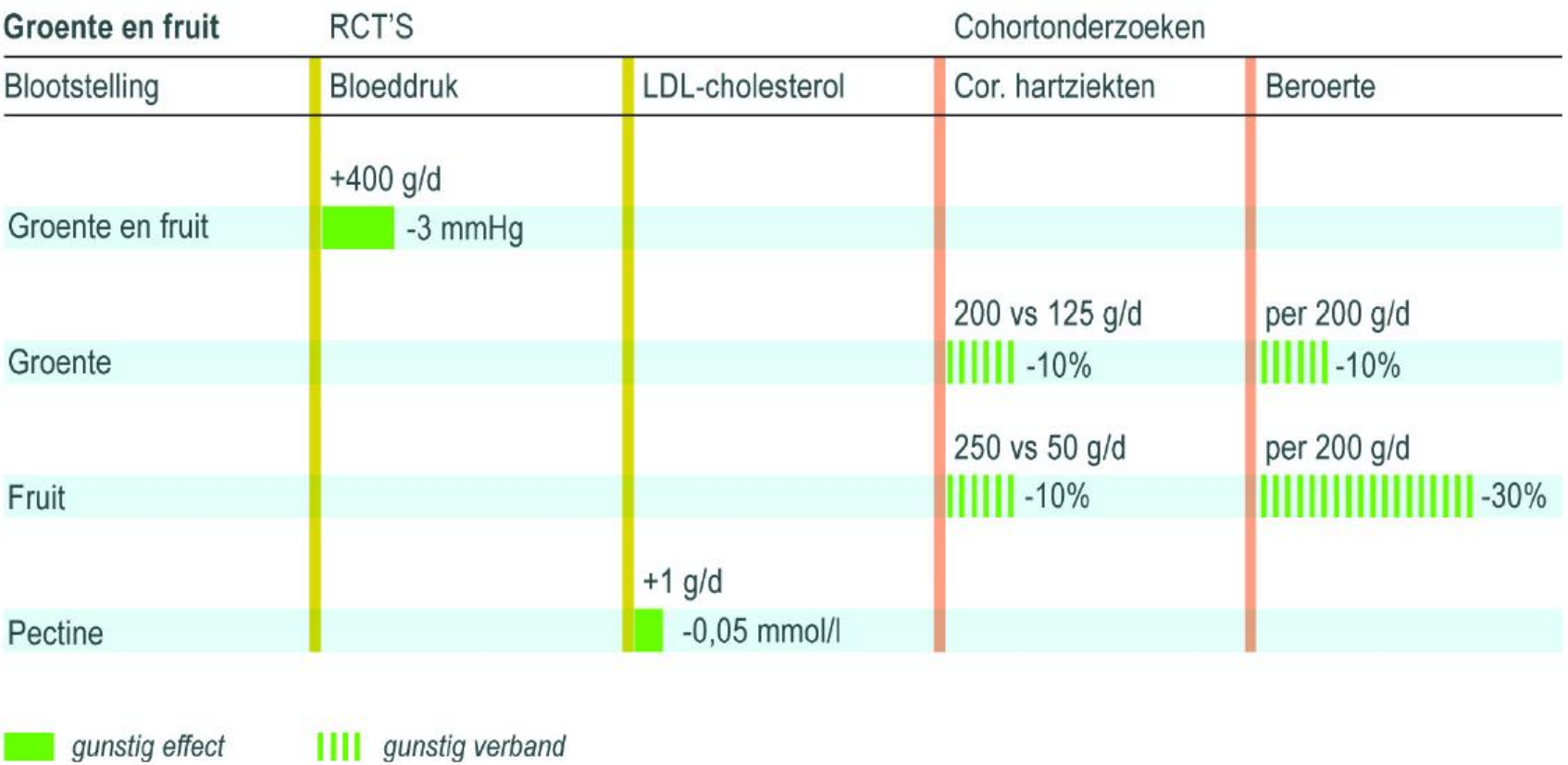
Coronaire hartziekten*
Beroerte*
Hartfalen*
Diabetes Mellitus type 2*
Chronisch obstructieve longziekten (COPD)
Borstkanker
Darmkanker
Longkanker
Dementie en cognitieve achteruitgang
Depressie

Relatie met voeding?

Causale risicofactoren*:

Systolische bloedruk
LDL-cholesterol
Lichaamsgewicht

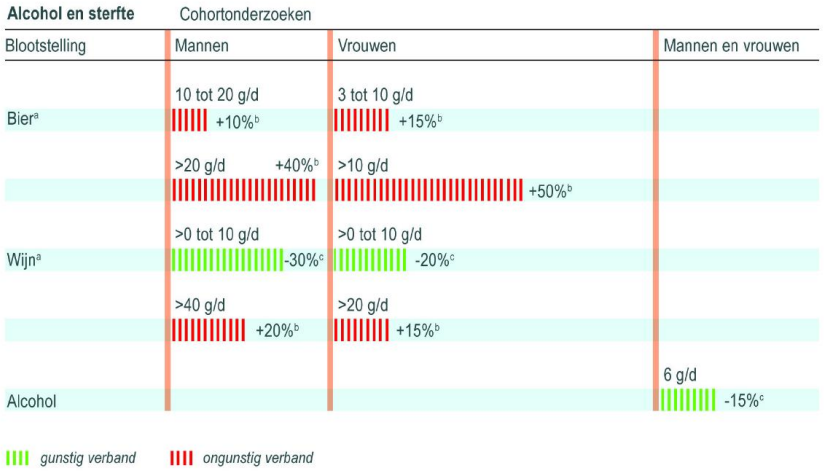
Twee voorbeelden

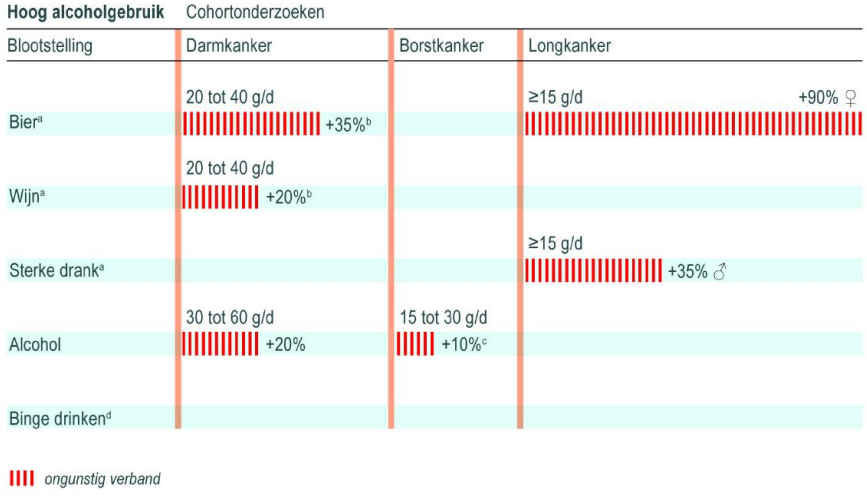


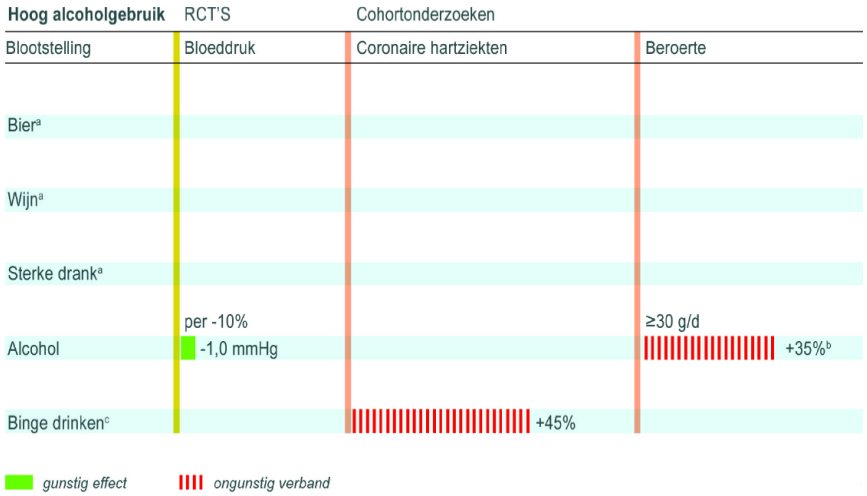
Groente en fruit

Twee voorbeelden

Alcohol







Wel eten

Richtlijnen voor gezonde voeding
Dit moet je wel doen
1
Eet dagelijks ten minste **200 gram groente** en ten minste **200 gram fruit**
2
Eet dagelijks ten minste **3 sneetjes*** bruin brood, **volkoren-brood** of andere **volkorenproducten**
3
Eet wekelijks **Peulvruchten**
4
Eet ten minste **15 gram ongezouten noten** per dag
5
Neem enkele **porties zuivel** per dag, waaronder melk of yoghurt
* 90 gram
foto's: ANP | bron: Gezondheidsraad

Vervangen

Deze voeding kun je beter vervangen
6
Eet een keer per week **vis**, bij voorkeur vette vis
7
Drink dagelijks **drie koppen thee**
8
Vervang geraffineerde graanproducten door **volkoren-producten**
9
Gebruik **vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën**
10
Vervang ongefilterde koffie door **gefilterde koffie**

Niet eten

*Vrouwen tussen de 50 en 70 jaar 400 IE (10 µg) vitamine D. Mannen en vrouwen boven de 70 jaar 800 IE (20 µg) vitamine D.

Mediteraan voedingspatroon

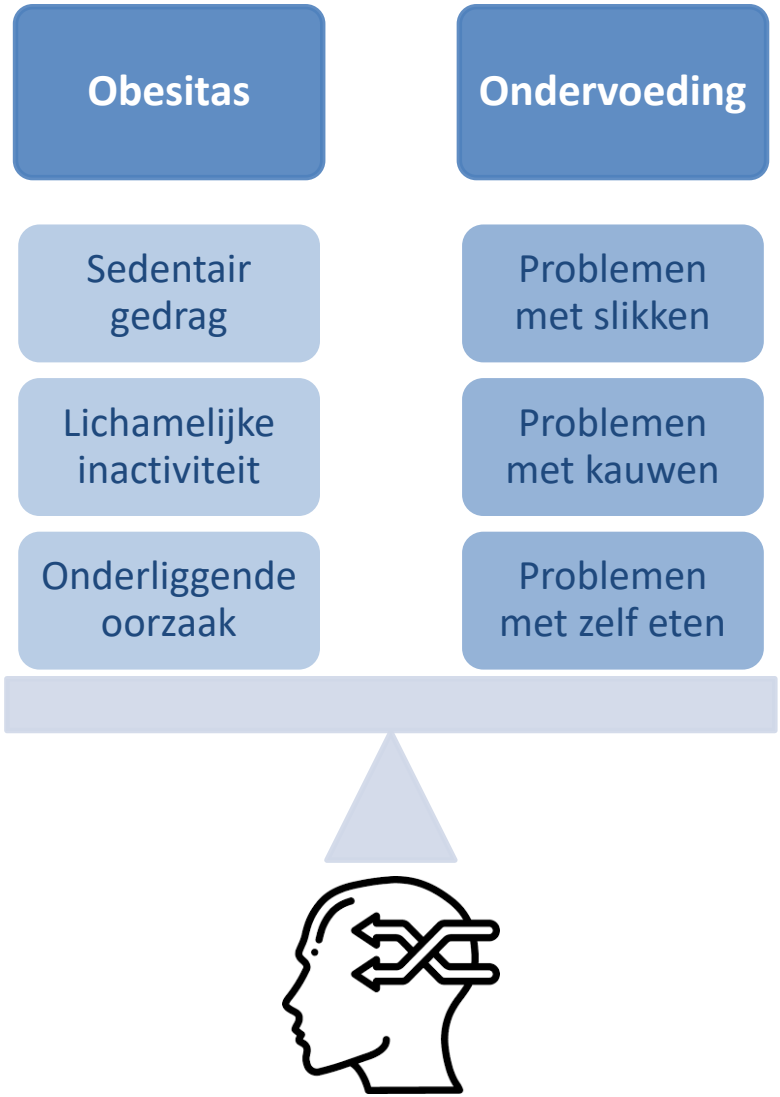
= zoals ze 50 jaar geleden aten in de landen rondom de Middellandse zee

Lagere bloeddruk
Minder hartziekten
Minder beroerte
Minder vroegtijdige sterfte

Vertaling voor dagelijks gebruik….

www.voedingscentrum.nl

Belangrijke voedingsproblemen



Prevalentie obesitas en ondervoeding

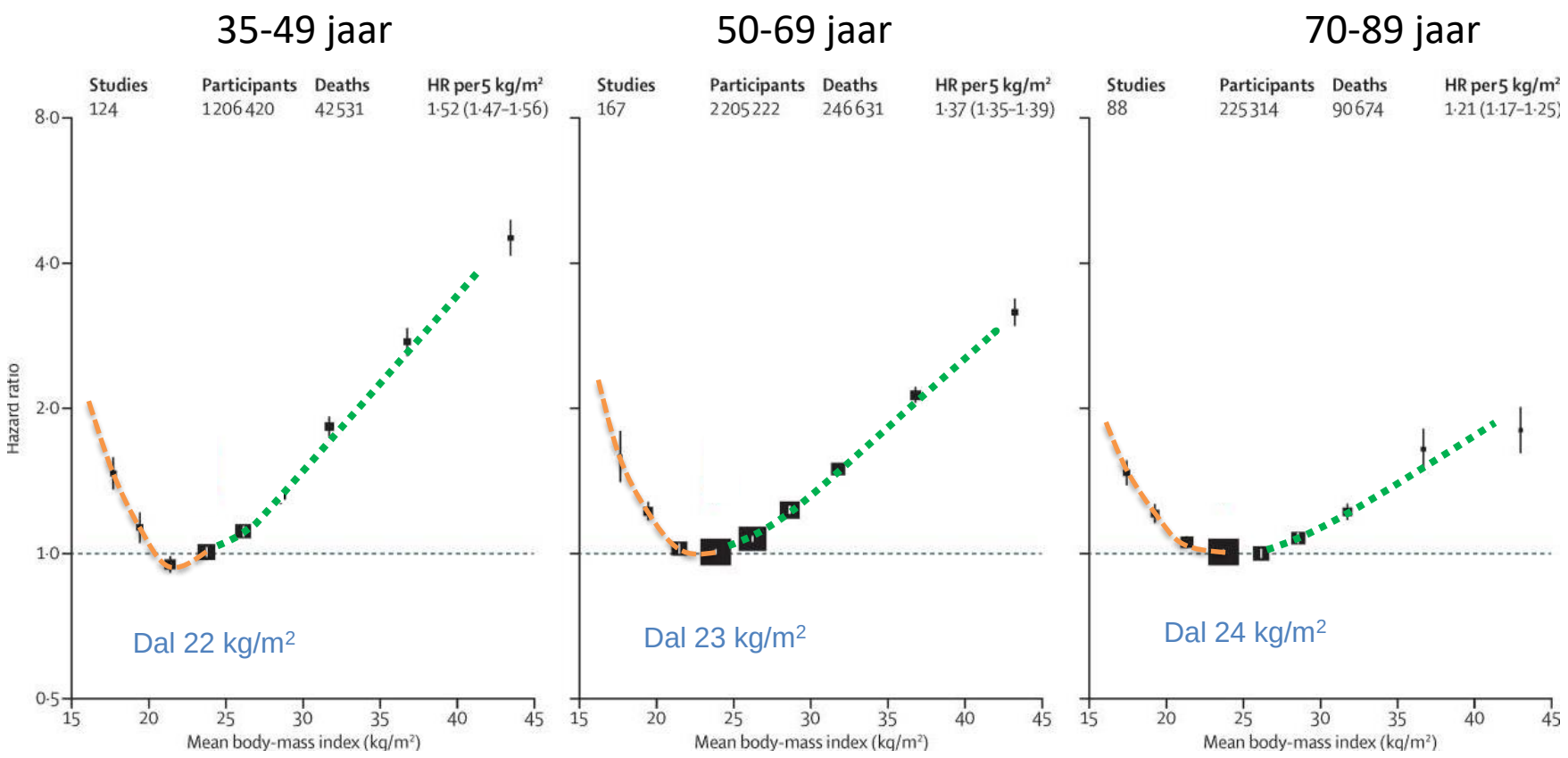
	Revalidatie centra (allen)	Revalidatie centra (CVA)	Verpleeghuis revalidatie (allen)*	Verpleeghuis revalidatie (CVA)*
Ondervoeding	38%	38%	44%	46%
Obesitas	23%	-	23%	28%

Hertroijs D, Wijnen C, Leistra E, Visser M, van der Heijden E, Kruizenga H. Rehabilitation patients: undernourished and obese? J Rehabil Med. 2012 Jul;44(8):696-701. N=366 patiënten uit 11 revalidatie centra.

Van Zwienen-Pot JI, Visser M, Kuijpers M, Grimmerink MFA, Kruizenga HM. Undernutrition in nursing home rehabilitation patients. Clin Nutr. 2017 Jun;36(3):755-759. N=179 patiënten uit 7 verpleeghuizen.

*Bij opname

BMI and sterfte naar leeftijdsgroep



Global BMI Mortality Collaboration, Lancet 2016;388:776-86.

Afkappunten onder- en overgewicht

BMI = gewicht (kg) / lengte $(m)^2$

BMI afkappunten	18 – 70 jaar	70+ jaar
Ondergewicht	<18,5 *	<22,0 *
Normaal gewicht	18,5 – 24,9	22,0 – 26,9
Overgewicht	25,0 – 29,9 *	27,0 – 29,9
Obesitas	30+ *	30+ *

*Behandeling door dietist gewenst,
(in nauwe samenwerking met andere professionals EN de directe omgeving)

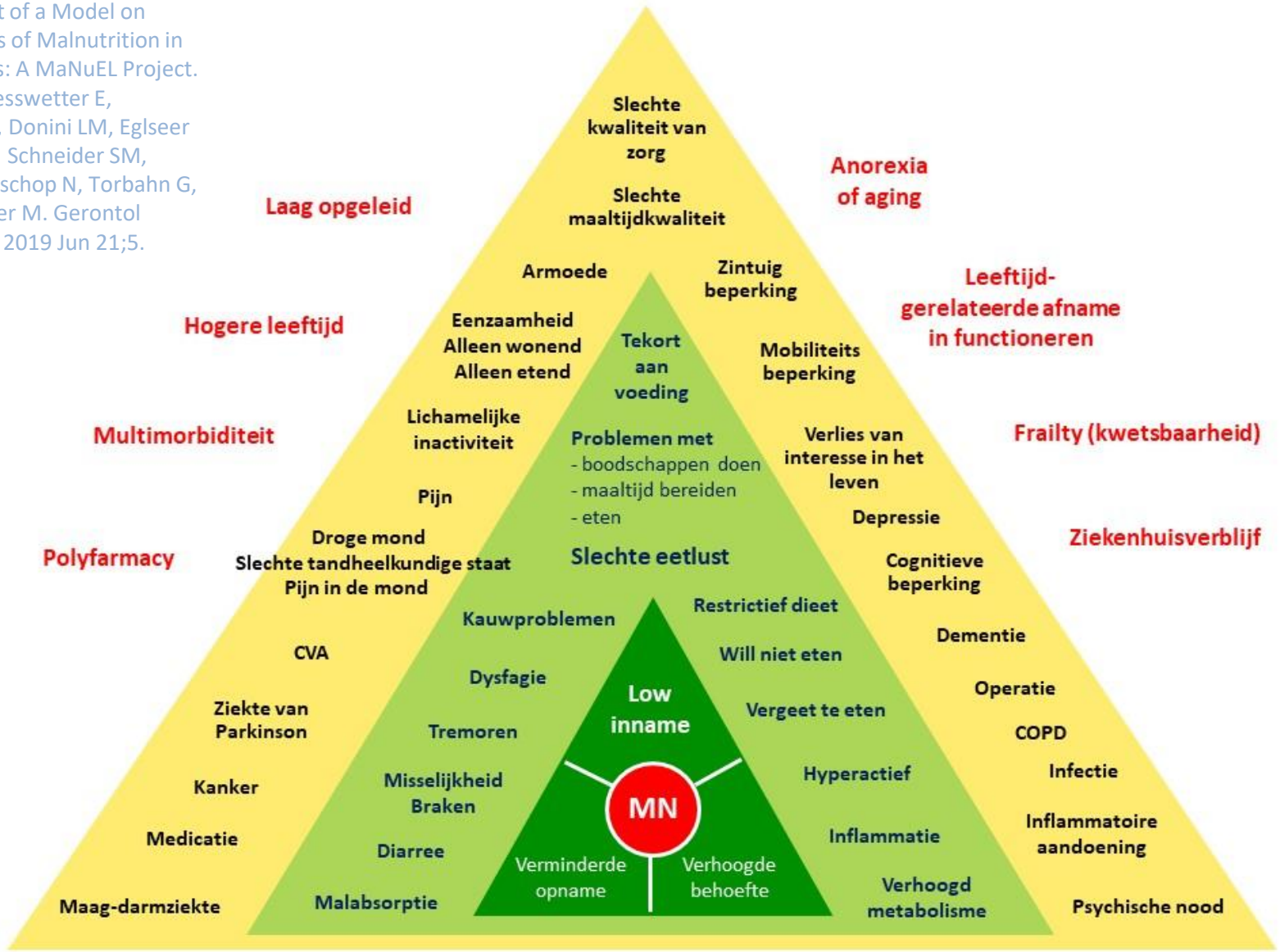
Belangrijk bij het afvallen

- Een energiebeperkt dieet, met maximaal 500 kcal/d beperking
- Basis van het dieet: de Richtlijnen Goede Voeding 2015
- Goede dieet begeleiding, met waarborging van alle voedingsstoffen
- Voldoende eiwit (≥1 gram eiwit per kg lichaamsgewicht per dag)
- Altijd samen met lichaamsbeweging, liefst specifieke spiertraining

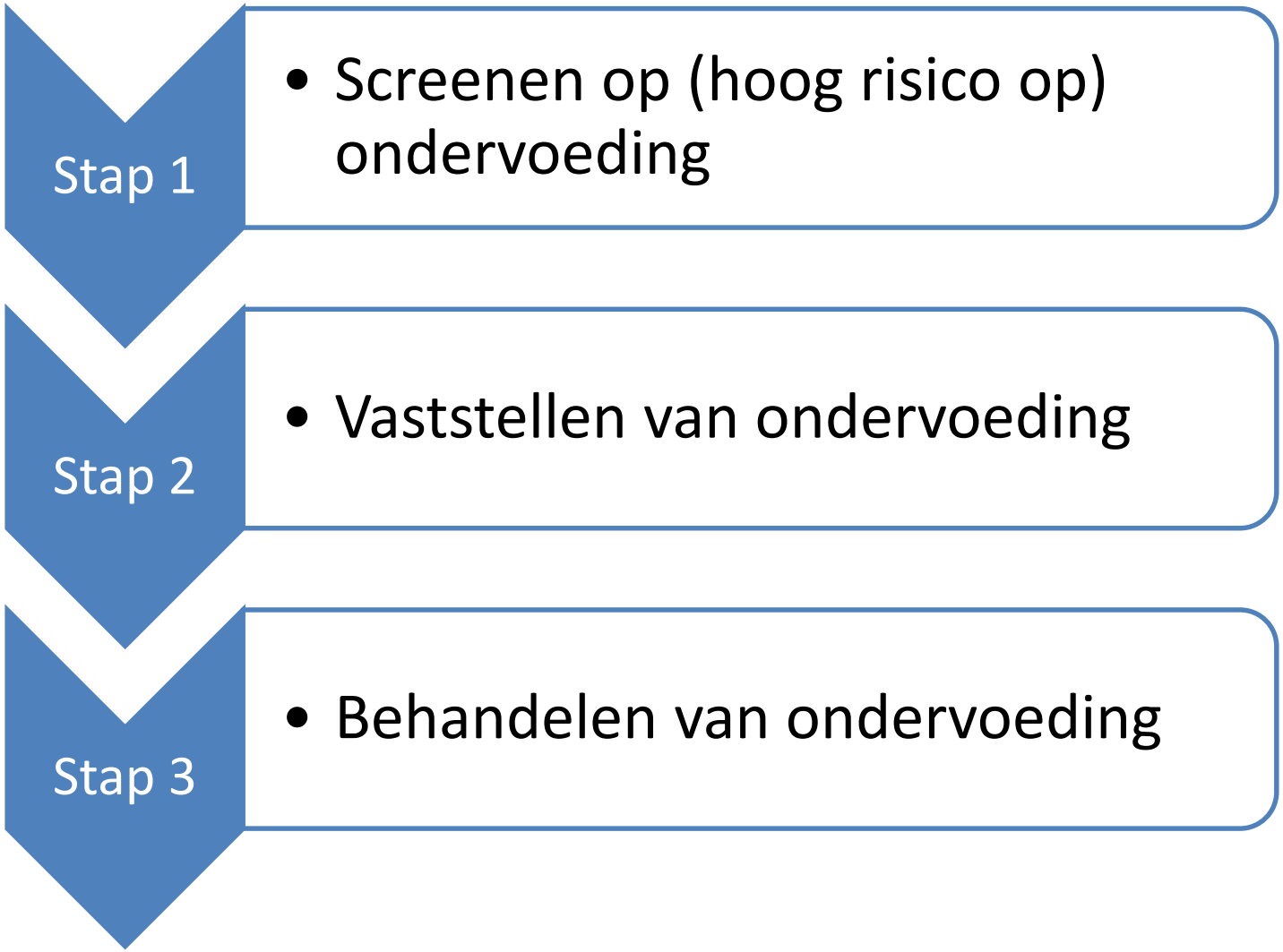
Geleidelijk afvallen
Naar een nieuw, gezond eetpatroon
Verlies van bot- en spiermassa zoveel mogelijk voorkomen

Ondervoeding

Development of a Model on Determinants of Malnutrition in Aged Persons: A MaNuEL Project. Volkert D, Kiesswetter E, Cederholm T, Donini LM, Eglseer D, Norman K, Schneider SM, Ströbele-Benschop N, Torbahn G, Wirth R, Visser M. Gerontol Geriatr Med. 2019 Jun 21;5.



Ondervoeding vaststellen



Screening ondervoeding

Development and validation of criteria for determining undernutrition in community-dwelling older men and women: The Short Nutritional Assessment Questionnaire 65+. Wijnhoven HA, Schilp J, van Bokhorst-de van der Schueren MA, de Vet HC, Kruizenga HM, Deeg DJ, Ferrucci L, Visser M. Clin Nutr. 2012 Jun;31(3):351-8.

Rehabilitation patients: undernourished and obese? Hertroijs D, Wijnen C, Leistra E, Visser M, van der Heijden E, Kruizenga H. J Rehabil Med. 2012 Jul;44(8):696-701.

SNAQ 65+

1 Gewichtsverlies	minder dan 4 kg		4 kg of meer
2 Bovenarmomtrek	25 cm of meer		minder dan 25 cm
3 Eetlust en functionaliteit	goede eetlust en/of functionaliteit	weinig eetlust én verminderde functionaliteit	
4 Behandelbeleid	niet ondervoed	risico op ondervoeding	ondervoed

Instructie film = http:,/,/www.youtube.com/watch?v=al8i hFhwBc

Vaststellen ondervoeding

Diagnostiek van ondervoeding bij volwassenen

Is er sprake van minimaal één kenmerkend criterium voor ondervoeding (fenotypische criteria)?		
Onbedoeld gewichtsverlies	*Lage BMI*	*Verminderde spiermassa*
> 5% in afgelopen 6 maanden of > 10% in langere periode (> 6 maanden)	< 20 kg/m² bij < 70 jaar < 22 kg/m² bij ≥ 70 jaar Aziatisch: < 18,5 kg/m² bij < 70 jaar < 20 kg/m² bij ≥ 70 jaar	Verminderd op basis van meting met gevalideerde methode* *Alternatieve metingen: lichamelijk onderzoek of antropometrie (armomtrek, kuitomtrek)* *Ondersteunende meting:** spierkracht*
Ja, door naar volgende vraag	Nee, geen ondervoeding	

Is er sprake van minimaal één oorzakelijk criterium voor ondervoeding (etiologische criteria)?	
Verminderde voedingsinname of -opname	*Ziektelast/inflammatie*
> 1 week ≤ 50% van de energiebehoefte of > 2 weken verminderde inname/opname (ongeacht niveau van vermindering) of Chronische maagdarmaandoening die inname of opname negatief beïnvloedt *Ondersteunende indicatoren: Gastro-intestinale symptomen*	Acute ziekte of trauma, of chronische aan ziekte gerelateerde inflammatie *Ondersteunende metingen: CRP, albumine, pre-albumine*
Ja, diagnose ondervoeding	Nee, geen ondervoeding

GLIM criteria for the diagnosis of malnutrition - A consensus report from the global clinical nutrition community. Cederholm T et al. Clin Nutr. 2019 Feb;38(1):1-9.

Behandeling van ondervoeding

Door de dietist (samen met andere professionals en direct omgeving!)

- Energie- en eiwitinname verhogen
- Eiwit minimaal 1,2 g per kg lichaamsgewicht per dag
- Energiebehoefte op basis van voorspelling Harris en Benedict formule + 30%
- Voeding gebaseerd op Richtlijnen Goede Voeding 2015
- Oorzaken ondervoeding wegnemen of effect ervan verminderen (!)
- Alleen indien noodzakelijk: drinkvoeding of andere medische voeding

Continue monitoring van het lichaamsgewicht blijft nodig.

Richtlijn ondervoeding:
www.stuurgroepondervoeding.nl

www.stuurgroepondervoeding.nl

www.goedgevoedouderworden.nl

Dank voor uw aandacht