



Vocht en voeding in de palliatieve fase



Het telkens afvallen door onvoldoende te eten en het voortschrijdende ziekteproces legt vaak een grote emotionele druk op de laatste levensfase. Het ziekteproces is onomkeerbaar en valt niet meer met voeding te beïnvloeden of te verbeteren. Om die reden kan een goede uitleg over palliatieve voeding voor u als patiënt en/of uw naasten soms opluchting geven. In deze folder krijgt u praktische adviezen hoe om te gaan met uw voeding.

Rol van voeding

Opknappen door voeding is alleen mogelijk als de ziekte dat toelaat. Als de ziekte zo actief is, kan het lichaam niet opknappen door goede voeding. De ziekte is of wordt de baas en gaat overheersen, daar kan goede voeding niets aan veranderen. Dat de klachten toenemen ligt niet aan u of uw manier van verzorgen, dit ligt ook niet aan uw naasten, maar is een uiting van de ziekte die zich zo actief ontwikkelt. Het lichaam is zo bezig met de ziekte, dat speciale voeding (drinkvoeding/sondevoeding/voedingssupplementen) nu meer kwaad dan goed doet en meer een belasting vormt dan dat u er profijt van zou kunnen hebben. De voedingstoestand is geen doel op zich, symptomen bestrijden en comfort zijn nu juist aan de orde.

Adviezen gericht op voeding specifieke klachten

Klachten die vaak voorkomen in de palliatieve fase zijn: gebrek aan eetlust, snel vol gevoel, afkeer van eten, smaak - en reukproblemen, misselijkheid en braken, extreme vermoeidheid, mondproblemen en problemen met de ontlasting. Voeding heeft in deze fase van het ziekteproces een andere rol gekregen. Voeding kan gebruikt worden naar wens en niet meer wegens het behoud van de voedingstoestand. Niet alle klachten kunnen worden verholpen met voeding. Het is goed om af te wegen wat als fijn en prettig ervaren wordt om te eten en wat niet fijn en prettig meer voelt. Het belangrijkste is dat u eet wat goed gaat en waar u behoefte aan heeft.

Gebrek aan eetlust / snel een vol gevoel

Gebrek aan eetlust is een gevolg van de ontregeling van de lichaamshuishouding door de ziekte en een moeilijk te bestrijden symptoom als de oorzaak niet kan worden aangepakt.

Voedingsadviezen bij een gebrek aan eetlust en snel een vol gevoel:

- Kleine veelvuldige aantrekkelijke maaltijden in een ontspannen sfeer en omgeving.
- Snacks met hoge voedingsstofdichtheid, goed verdeeld over de hele dag
- Samen met anderen eten, want zien eten doet eten
- Eetlust opwekkende levensmiddelen, zoals kopje bouillon of aperitief
- Geen compacte gerechten zoals stampot, vette en gasvormende producten
- Vloeibare voedingsmiddelen. Deze geven een minder vol gevoel en eten gemakkelijker
- Maaltijden en producten die niet (meteen) worden gegeten of gedronken wegnemen en niet lang laten staan.

Afkeer, reuk - en smaakveranderingen

Afkeer, reuk - en smaakveranderingen worden veroorzaakt door de ziekte. Deze klachten zijn moeilijk te bestrijden als de oorzaak niet kan worden weggenomen. De smaakbeleving komt niet meer overeen met wat iemand vroeger lekker vond. Hierdoor kan vaak geen betrouwbaar antwoord meer geven worden op de vraag 'zeg maar wat je lekker vindt'.



Voedingsadviezen bij afkeer, reuk - en smaakverandering:

- Goed kauwen, smaak wordt dan enigszins verbeterd
- Voedingsmiddelen met een te sterke geur vermijden
- Voeding aanpassen aan de nieuwe smaakvoorkeur.
- Koude gerechten gebruiken. Deze verspreiden minder geur dan warme gerechten
- Vleesgerechten combineren met iets friszoet, zoals appelmoes of vruchtencompote
- Voedingsmiddelen gebruiken met weinig uitgesproken smaak, zoals aardappelen, (wit) brood, beschuit, crackers, pap, jonge (smeer)kaas, biscuits, eierkoeken met boter
- Voldoende vocht, minimaal 500 ml. Onvoldoende vochtinname kan een onaangename smaak in de mond verergeren
- Zuigen op pepermunt, snoepjes of kauwgom
- Goede mondverzorging. Zorgen voor goede mondverzorging door de mond regelmatig nat te maken door water te drinken of door een sponsje. Vaseline op de lippen smeren. Zo nodig aan de arts vragen naar middel om een schimmel op de mond te voorkomen of te bestrijden
- Gebruik van kruiden en specerijen, zoals gember, sambal, wasabi, marinades, jus of sauzen
- Etensgeuren, schoonmaakmiddelen, tabakslucht of parfumgeuren vermijden. Laat anderen de maaltijd klaar maken, blijf zelf uit de keuken als er wordt gekookt en ventileer de ruimte goed.

Misselijkheid en braken

Door misselijkheid en braken kan de inname ook verminderen. Probeer te eten op momenten dat de misselijkheid het minste is.

Voedingsadviezen bij misselijkheid en braken:

- Voeding niet forceren, niet eten als het niet gaat
- Voldoende vocht, minimaal 500 ml. Onvoldoende vochtinname kan misselijkheid verergeren
- Kleine frequente maaltijden
- Voeding gebruiken op momenten dat u minder misselijk bent
- Voedingspauze inlassen bij misselijkheid tijdens het eten
- Een lege maag vermijden door regelmatig kleine porties te eten
- Zuigen op ijsklontje, kauwgom, waterijsje of zacht stukje fruit
- Na de maaltijd rechtop blijven zitten en snelle verandering in lichaamshouding vermijden
- Proberen of drinken van koolzuurhoudende dranken helpt.

Extreme vermoeidheid

Vermoeidheid kan worden veroorzaakt door ziekte. Voldoende rust is belangrijk, maar alleen rust lost het probleem doorgaans niet op. Integendeel, beweging en actief met iets bezig zijn helpt de vermoeidheid te verminderen.

Voedingsadviezen bij extreme vermoeidheid:

- Eten op tijdstippen dat u minder moe bent
- Gebruik maken van magnetron, kant-en-klaarmaaltijden, producten in blik of glas, diepvries of koelmaaltijden
- Bij ernstige vermoeidheid wanneer kauwen/slikken moeizaam gaat, gebruik maken van zachte, vloeibare gerechten
- Zorg dat u ontspannen zit tijdens het eten, bijvoorbeeld in een lekkere stoel of zittend op bed. Zodat er voor het eten geen inspanning hoeft te worden verricht om aan tafel te komen.

Mondproblemen



De voedingsadviezen bij mondproblemen zijn afhankelijk van wat voor problemen er zijn. De klachten worden veroorzaakt door de ziekte en kunnen het eten sterk bemoeilijken.

Pijnlijke mond en beschadigde slijmvliezen

Voedingsadviezen bij een pijnlijke mond en beschadigde slijmvliezen:

- Een zacht, smeùige of vloeibare voeding;-vocht en vaste voeding te combineren;
- Geen scherpe, zure, sterk gekruide, erg zoete of erg zoute producten, koolzuurhoudende dranken, alcoholische dranken;
- Geen harde voedingsmiddelen die het slijmvlies kunnen beschadigen zoals noten, hard fruit, korstjes, hardgebakken gerechten;
- Gebruik van een kort afgeknipt rietje;-producten op kamertemperatuur, eventueel (ijs)koude producten.

Droge mond

Een droge mond gaat vaak gepaard met taai, draderig speeksel, smaakstoornissen, pijnklachten, problemen met kauwen en slikken, infecties van de mondslijmvliezen of problemen met de gebitsprothese. Als gevolg hiervan kan de voedselinname sterk afnemen. Ook kan het leiden tot een slechte adem en belemmeringen bij spreken en slapen.

Voedingsadviezen bij een droge mond:

- Regelmatig de mond spoelen of sprayen;
- Fris/zure voedingsmiddelen voor een mogelijke toename van speeksel, zoals ananas, augurk, komkommer, appel, tomaat, citroen of sinaasappel.-Bij iedere hap iets drinken, door kauwen vocht en voeding vermengen;
- Goed kauwen, bijvoorbeeld op kauwgom, komkommer, stukje wortel of zuigen op waterijs of pepermunt. Niet te snel overschakelen op vloeibare voeding, maar blijven kauwen om de speekselproductie te stimuleren;
- Eten dopen in thee, melk of soep;
- Jus, saus, ragout of soep gebruiken;
- Boter, room, crème fraîche of mayonaise om de voeding smeùiger te maken. Bij mondproblemen dit ook aan de (huis)arts melden;
- Mogelijk dat die een schimmel in de mond ontdekt die kan worden mestreden met een medicijn en de klachten kan verhelpen.

Kauw - en slikproblemen

Als gevolg van kauw - en slikproblemen kan de inname van voeding sterk bemoeilijkt worden. Zeker bij slikproblemen kan het ook gevaarlijk zijn, u kunt zich verslikken. Houdt hier rekening mee bij uw keuze.

Voedingsadviezen bij kauw - en slikproblemen:

- De voeding aanpassen aan de kauw- en slikmogelijkheden. Wanneer vaste voeding niet lukt, vloeibare voeding aanbieden;
- Zo mogelijk blijven kauwen en niet te snel overstappen op vloeibaar of gemalen voeding. Kauwen is gunstig voor smaak en speeksel;
- Bij gemalen voeding producten zoveel mogelijk herkenbaar houden door niet alles door elkaar te mengen maar onderdelen apart op te dienen;
- Voedsel zeer fijn snijden of malen en met vocht, room, jus of saus de gewenste dikte brengen;
- Gerechten afwisselen en zorgen voor variatie in kleur;
- Bij grote kans op verslikken geven producten van gemende consistentie vaak problemen,



denk aan dunne soep met stukjes vlees, bindmiddel (vermicelli) of groente;

- Tijdens het slikken de kin vooroverbuigen (en niet het hoofd achterover slaan). Na het doorslikken het hoofd pas optillen.

Diarree

Het hebben van diarree brengt veel praktische problemen met zich mee. Volgen van een streng dieet heeft geen effect en ook bij niet eten word er ontlasting gevormd. Ook zo iets als stoppende voeding bestaat niet. Vaak wordt er gebruik gemaakt van medicatie om de diarree te verhelpen.

Voedingsadviezen bij diarree:

Ruime vochtinname: streven naar 1500 ml.;

Voldoende zoutinname;

Gevarieerde voeding zonder beperkingen;

Geen of beperkt gebruik van producten die bijdragen aan een versnelde peristaltiek, gasvorming of slijmvliesirritatie: vermijden vetrijke, grote maaltijden, grove (onoplosbare) vezels, koolzuurhoudende dranken, scherpe kruiden en specerijen;

Matig gebruik van koffie en alcohol.-Matig gebruik van zoete melkproducten (drie consumpties verdeeld over de dag). Zure melkproducten worden doorgaans beter verdragen;

Geen producten met de zoetstof sorbitol, zoals suikervrije of light producten.-Zo min mogelijk producten die bijdragen aan een versnelde peristaltiek, gasvorming of slijmvliesirritatie, zoals vetrijke grote maaltijden, koffie, grove vezels, gasvormende producten en scherpe kruiden en specerijen.

Obstipatie (verstopping)

Het hebben van obstipatie kan veel klachten geven, met daarbij ook pijn. Net als bij diarree wordt er vaak gebruik gemaakt van medicatie om dit op te lossen. Voeding kan niet alles verhelpen.

Voedingsadviezen bij obstipatie:

- Maak gebruik van een gevarieerd vezelrijk dieet (vooral bij het ontbijt) en een regelmatig voedingspatroon met voldoende drinkvocht;
- Het gebruik van vezelproducten is niet goed voor patiënten die onvoldoende vocht tot zich kunnen nemen;
- Voldoende vezels en ruim drinkvocht;
- Een regelmatig voedingspatroon met een ruim ontbijt;
- Variatie in oplosbare en onoplosbare vezels.

Voor meer informatie over voeding in de palliatieve fase kunt u altijd een gesprek aanvragen met een diëtist. Bespreek dit met uw arts of verpleegkundige.

Contact

Heeft u vragen? Of heeft u meer informatie nodig? Of wilt u een afspraak maken met een diëtist? Als u onder behandeling bent bij een diëtist van het Erasmus MC kunt u ons bereiken via:

- (010) 7033055 van maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 12.30 uur
- dietetiek@erasmusmc.nl



Bij spoed kunt u contact opnemen met de spoedlijn:

- (010) 7030054 van maandag t/m vrijdag van 13:30 tot 16:00 uur



