

Waarom is extra aandacht voor voeding belangrijk bij ALS?

ALS en voeding

Een goede voeding en een goede voedingstoestand zijn voor iedereen belangrijk. Als uw gewicht stabiel is en u gezond eet (zie bijvoorbeeld de site van het Voedingscentrum, www.voedingscentrum.nl) is het niet nodig extra vitamines, mineralen, eiwitten, superfoods of andere aanvullingen te gebruiken.

Bij een gezonde voeding hoort ook voldoende vocht. Ieder mens heeft tenminste anderhalve liter drinkvocht nodig. Alcohol hoeft u niet te mijden maar drink het met mate (tot één eenheid per dag voor vrouwen en tot twee eenheden per dag voor mannen). Overleg met uw (huis)arts of het gebruik van alcohol samengaat met de medicijnen die u gebruikt.

Voor iemand bij wie eten niet meer vanzelf gaat, kan goede voeding en het behouden van een goede voedingstoestand een probleem worden. U valt dan af en uw conditie kan door (extra) spiermassaverlies onnodig verslechteren. Het is aan te raden uw gewicht in de gaten te houden door u, indien mogelijk, regelmatig te (laten) wegen. Het gewichtsverloop kan een indicator zijn of voldoende voeding (= energie) gebruikt wordt. De diëtist kan daarbij onderscheiden of er sprake is van verlies van spiermassa of gewichtsverlies door te weinig eten. Ter voorkoming van extra verzwakking maar ook om (onnodige) bijkomende problemen te voorkomen, is het juist voor mensen met ALS belangrijk een goede voeding te gebruiken. De diëtist kan u hierbij helpen. Samen met u kijkt de diëtist naar uw eetpatroon. De adviezen van de diëtist kunnen aansluiten op actuele vragen op voedingsgebied en op zaken die mogelijk in de toekomst gaan spelen. De adviezen van de diëtist en de logopedist sluiten op elkaar aan. Soms worden gezamenlijke consulten door de diëtist en logopedist gedaan.

Diëtisten voor Spierziekten
Juni 2020