



Waarom verandert mijn gewicht?

ALS en voeding

Afvallen en aankomen

Veel mensen met ALS verliezen vroeg of laat gewicht, soms al voor de diagnose bekend is. Het is belangrijk achter de oorzaak van gewichtsverlies te komen. Enerzijds gaat spiermassa verloren door de ziekte zelf. Anderzijds kan, door te weinig eten, vetmassa verloren gaan. Dit gaat altijd samen met verlies van spiermassa en dat is ongunstig. Uit onderzoek is bekend dat gewichtsverlies een negatieve invloed heeft op het verloop van de ziekte.

Sommige mensen komen wat aan in gewicht. Dat kan het gevolg zijn van minder beweging en gelijkblijvende eetlust (en voedingsinname). Dit is op zich niet ongunstig.

Afvallen door verlies van spiermassa

Bij iemand die voor de ziekte veel sportte en lichamelijk erg actief was kan veel spiermassa, dus veel gewicht verloren gaan. Bij iemand met weinig beweging en zonder sportieve activiteiten gaan mogelijk maar enkele kilo's aan spiermassa verloren. De plaatsen waar spiermassa verloren gaat kunnen van persoon tot persoon verschillen. Het verlies van spiermassa bij aangedane spiergroepen is niet herstelbaar: goed en voldoende eten leidt dan niet tot de (her)opbouw van spiermassa. Bij niet-aangedane spiergroepen heeft training en het eten van voldoende eiwitten dus wel nut. De diëtist kan beoordelen of u voldoende eiwitten en calorieën (energie) eet.

Afvallen door verlies van vetmassa

Wanneer u afvalt omdat u te weinig eet, verliest u vetmassa. Dit gaat altijd samen met spiermassaverlies. Door meer te eten kunt u weer aankomen in gewicht. Er wordt dan vetmassa gevormd. En, in niet aangedane spiergroepen, kan tezamen met beweging/ training ook spiermassa worden opgebouwd. Het is niet eenvoudig om eenmaal verloren gewicht weer bij te eten. De diëtist zal u adviseren hoe u energie- en eiwitverrijkte voeding kunt gebruiken. Vaak zijn dieetproducten nodig, zeker als er sprake is van toenemende kauw- en slikproblemen of bij benauwdheid.

De diëtist kan u helpen bij het maken van de meest geschikte keuzes en zo nodig dieetvoeding voorstellen en een machtiging voor u regelen.

Aankomen / te hoog gewicht

De BMI (Body Mass Index) is een maat die globaal aangeeft of u een te hoog, gezond of te laag gewicht heeft.

Uit onderzoek is inmiddels bekend dat mensen met overgewicht (BMI 25-30) of een milde obesitas (BMI 30-35) een wat positiever verloop van de ziekte kunnen verwachten. Dit geldt minder voor mensen met ernstige obesitas (BMI boven 35) of mensen met een te laag gewicht. Alleen bij een BMI boven de 35 zal de diëtist, samen met u, streven naar het voorkomen van verdere gewichtstoename. Bij een BMI tussen 25 en 35 is gewichtsbehoud het doel. Enkele kilo's aankomen in gewicht is dus (in de meeste gevallen) niet erg. Het is belangrijker om ervoor te zorgen dat u niet afvalt (en dus geen spiermassa verliest).