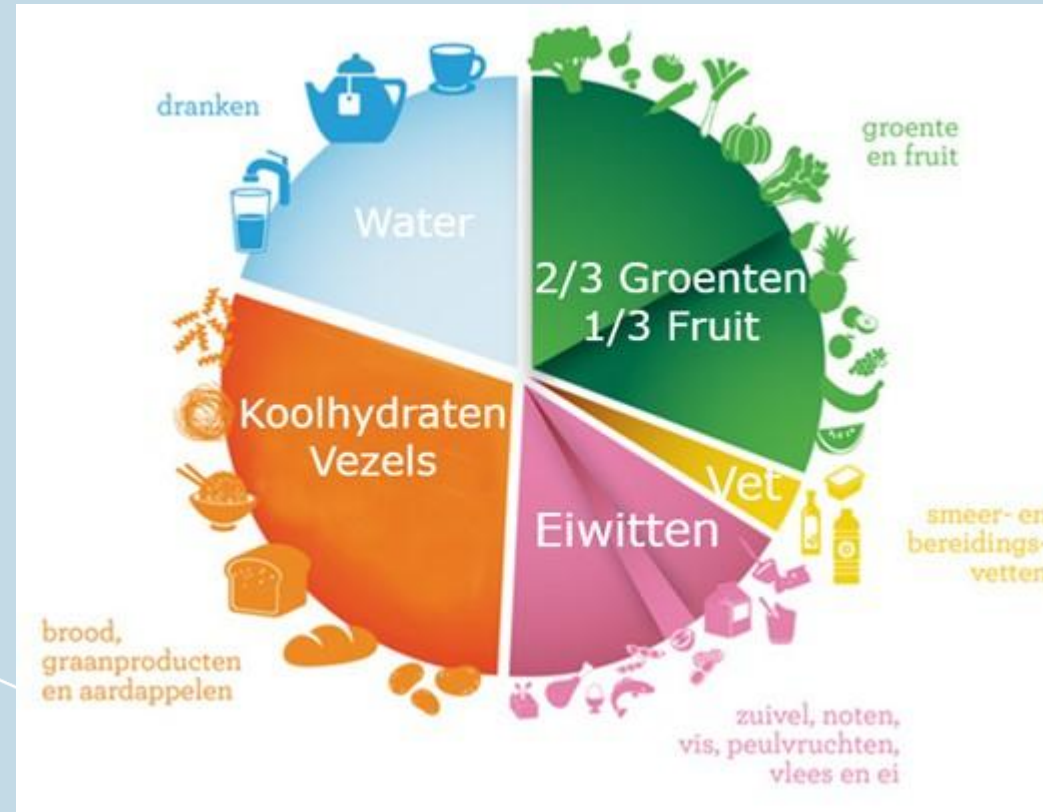


# Voeding bij LGMD/Duchenne/Becker/overige distale myopathieën



- Tineke Eelvelt, diëtist
- Diëtisten voor spierziekten
- (potentiële) belangenverstrengeling: Geen

# Gezonde voeding is de basis



# Richtlijnen Gezonde Voeding



## Eet meer plantaardig en minder dierlijk voedsel conform onderstaande voorschriften

- 1 Eet dagelijks tenmiste 200 gram groente en 200 gram fruit
- 2 Eet dagelijks tenminste 90 gram volkorenbrood en volkorenprodukten
- 3 Eet wekelijks peulvruchten
- 4 Eet dagelijks tenminste 15 gram ongezouten noten
- 5 Neem dagelijks enkele porties zuivel
- 6 Eet een keer per week vette vis
- 7 Drink dagelijks 3 koppen thee
- 8 Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten
- 9 Vervang harde boter- en braadvetten door vloeibare vetten en olien
- 10 Vervang ongefilterde koffie door gefilterde koffie
- 11 Eet weinig rood vlees en bewerkt vlees
- 12 Drink zo weinig mogelijk suikerhoudende dranken
- 13 Drink geen alcohol of niet meer dan 1 glas per dag
- 14 Gebruik minder dan 6 gram keukenzout per dag
- 15 Het gebruik van supplementen is niet nodig

# Gezonde voeding is de basis



© 2019

# Suppletie?



- Vitamine D !!



|                                                                                                                                  | Aanbevolen extra dosis<br>vitamine D in microgram |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Kinderen 0 t/m 3 jaar                                                                                                            | 10                                                |
| Zwangere vrouwen                                                                                                                 | 10                                                |
| Vrouwen 50 t/m 69 jaar                                                                                                           | 10                                                |
| Mensen 4 t/m 69 jaar<br>die overdag weinig<br>buiten komen, hun<br>huid bedekken of met<br>een donkere of getinte<br>huidskleur. | 10                                                |
| Mensen 70+                                                                                                                       | 20                                                |

# Suppletie?



- Co-enzym Q, Co-Q10, ook wel ubiquinon  
Komt van nature voor in vlees, vis en noten  
Niet genoeg bewijs voor advisering suppletie

Improvement of mitochondrial function in Duchenne muscular dystrophy skeletal muscle cells by coenzyme Q10 delivery to mitochondria  
Itsumi Sato et al, Faculty of Pharmaceutical Sciences, Hokkaido University, Sapporo, Japan 2025

# Suppletie?



- Baat het niet dan schaad het niet?
- Het gebruik van ginseng en Ginkgo biloba gaat niet goed samen met het gebruik van antistollingsmedicijnen.
- Het gebruik van sint-janskruid gaat niet goed samen met veel medicijnen. Oa maagzuurremmers, cholesterolverlagers, antistollingsmedicijnen

# Gezonde voeding is de basis



- Eerst voeding (zoveel mogelijk) op orde, dan kijken naar wat er nog meer (of minder!) nodig is



# Gezonde voeding is de basis



# Eiwit is uit, vezels zijn in 🤪



- De nieuwe trend in wording: fibremaxxing
- Goede stoelgang: bewezen gezondheidswinst; je beter voelen en betere eetlust hebben



# Nut en noodzaak van voedingsvezels



## Betere Bloedsuikerregulatie

- Bepaalde vezels vertragen de opname van koolhydraten  
-> stabielere bloedsuikers en energie over de dag

## Bescherming van je hart

- Bepaalde vezels binden zich in de darmen aan onder meer cholesterol, waardoor je lichaam dat minder goed kan opnemen  
-> lagere LDL-cholesterolwaarden -> lager risico op hart- en vaatziekten.

# Nut en noodzaak van voedingsvezels



## Boost voor je spijsvertering

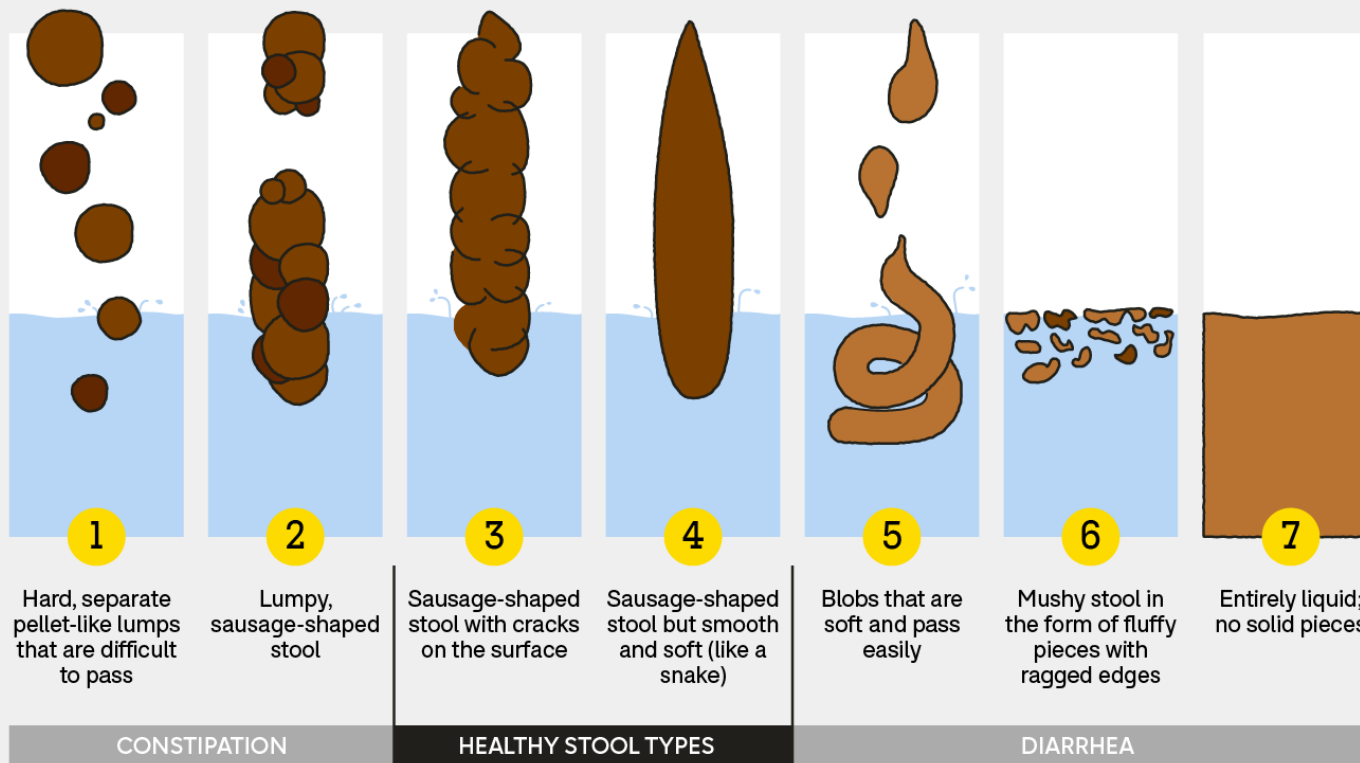
- Vezels zorgen voor een soepele stoelgang, helpen obstipatie voorkomen en ondersteunen een gezond microbioom.





## Score Your Poop

# Bristol Stool Chart



\* Everyone has different bowel habits. And stools can be different once in a while. If your stools are too hard or too loose on a regular basis, let your healthcare provider know.

# Vezels



- Advies: 30 tot 40 gram vezels/dag

Hoeveelheid verhogen maar rustig opbouwen!!

Niet vergeten: **vocht!**



(overdrijven niet nodig en niet verstandig; met name niet dagelijks > 50 gram vezels/dag)

# Vezels



- Advies: 30 tot 40 gram vezels/dag

Hoeveelheid verhogen maar rustig opbouwen!!

Praktisch: volkoren granen, groenten, peulvruchten en fruit

Indien nodig: vezelmix zoals Stimulance/Optifibre  
Medicatie zoals macrogol (forlax)



# Vezels



- Als het anders gaat:
  - Neurogene darm (verstoring van zenuwsignalen, verstoring van gevoel van aandrang)
  - Gastroparese (vertraagde maagleging)
  - Incontinentie

Blijf er niet mee zitten! Er is veel mogelijk.

# Vragen ná deze middag?



- Contactformulier via [dietistenvoorspierziekten.nl](http://dietistenvoorspierziekten.nl)
- Schroom niet; neem contact op met diëtist in je omgeving! (eventueel via arts/ behandelteam)