

Voeding, gewicht en gezondheid

column

Waarom kom ik aan, ook al eet ik weinig? Wat kan ik eten om gezond te blijven? Het zijn enkele vragen die worden beantwoord in de brochure *Voeding, gewicht en gezondheid voor mensen met een dwarslaesie*. Een brochure met informatie en tips voor mensen die rolstoelgebonden zijn.

Het klinkt logisch, maar nog lang niet iedereen realiseert het zich: als je door een dwarslaesie in de rolstoel terecht komt, verbruik je minder calorieën dan voorheen. Als je je leefpatroon niet aanpast, zul je dus aankomen. En afvallen is extra moeilijk. Lieke Raijmakers, diëtist bij de Sint Maartenskliniek, werkte mee aan de totstandkoming van de brochure. Ze ziet geregeld dat mensen worstelen met hun gewicht. Ze licht toe: 'Mensen die nog maar kort een dwarslaesie hebben verliezen juist gewicht, omdat spieren en vet worden afgebroken. Dan moeten ze dus meer binnenkrijgen om op gewicht te blijven. Maar later verandert dat, dan kom je juist gemakkelijk aan. Ik merk dat er veel vragen zijn over wat nou eigenlijk een goed eetpatroon is, er bestaan ook aardig wat misverstanden. Mensen denken dan bijvoorbeeld dat vruchtensap gezonder zou zijn dan frisdrank, maar dat is niet waar: er zitten ongeveer evenveel suikers en calorieën in. Ook zo'n idee dat niet klopt:

Een gezond gewicht is na een dwarslaesie lager dan voorheen. Dit komt doordat de botdichtheid, spiermassa en het energieverbruik zijn afgenomen door vermindering van fysieke activiteit (lichaamsbeweging). Mensen die hun benen nog kunnen gebruiken behouden meer spiermassa en botdichtheid dan mensen die dit niet meer kunnen.

Als u een complete dwarslaesie heeft en uw gewicht hetzelfde is als vóór de dwarslaesie, dan is uw vetpercentage hoger, omdat uw spiermassa is afgenomen. Dit noemen we verborgen overgewicht, omdat het niet altijd zichtbaar is.

Eerder werd beweerd dat fysieke activiteit zoals sporten/bewegen nodig is om af te vallen. Dit is deels waar en deels niet waar. Verhoogde fysieke activiteit zal bijdragen aan gewichtsverlies maar is niet noodzakelijk.

Elk jaar een kilo

Petra Snijders zit sinds twaalf jaar in de rolstoel door een dwarslaesie. Ze vertelt: 'Elk jaar kwam ik haast ongemerkt een kilo aan. Ik bleef hetzelfde eten als voor mijn dwarslaesie, terwijl ik veel minder bewoog. De knop ging om toen ik op die manier dertien kilo was aangekomen. De diëtist in de Sint Maartenskliniek rekende uit dat ik ongeveer 1450 kilocalorieën per dag nodig had bij mijn activiteitenpatroon. Daar schrok ik wel van, wat weinig! Een tijdje schreef ik op wat ik at. Ik at best gezond, met veel groente en fruit, maar ik at wel te veel boterhammen, toetjes en koekjes. In plaats van boterhammen ging ik vaker yoghurt, een omelet of salade nemen; als tussendoortje of zoetigheid vaker een appel, wat druiven of geraspte worteltjes. Verder ben ik meer gaan bewegen. Bij de fysiofitness doe ik wekelijks spierversterkende oefeningen en ik ben veel meer gaan handbiken. Zo ben ik in anderhalf jaar tijd de extra kilo's langzaam weer kwijtgeraakt. Ik voel me fitter en de transfers gaan veel makkelijker, dus ik ben er blij mee. Het blijft wel lastig om steeds de discipline op te brengen om gezond te eten. Als ik het een tijdje laat gaan merk ik het direct, maar als ik dan weer goed oplet is het er ook zo weer af. Het blijft gewoon een uitdaging om stabiel op gewicht te blijven.'

je moet 's avonds niet meer eten omdat het eten dan niet meer wordt verteerd. Het gaat echt om de hoeveelheid calorieën die je in totaal op een dag binnenkrijgt. Als je meer eet dan je verbruikt, slaat je lichaam dit op als vet.'

'Het is nooit makkelijk om je leefpatroon aan te passen en na een dwarslaesie kan dat extra lastig zijn. Je leven is al ingrijpend veranderd en dan zou je ook nog de dingen die je lekker vindt niet meer mogen eten en drinken. Maar gelukkig valt dat mee, er is best ruimte om af en toe wat lekkers te nemen. Je moet er alleen veel voorzichtiger mee zijn en vaker een gezonde keuze proberen te maken. Want je moet natuurlijk met minder eten toch alle voedingsstoffen binnen zien te krijgen. De praktijk laat zien dat het het beste werkt als je geleidelijk je eet- en beweegpatroon verandert, dan went het en wordt de nieuwe leefstijl een gewoonte. Het is in ieder geval géén goed idee om een dieet te volgen of om snel te willen afvallen: dan is het risico op jojo'en en op verlies van spiermassa te groot. Maar als je anders gaat eten en meer gaat bewegen, op een manier die bij je past, is het goed vol te houden.'

De brochure is grotendeels vertaald vanuit het Zweeds, in opdracht van het samenwerkingsverband van Nederlandse diëtisten die werken in de revalidatie. In de Nederlandse versie zijn de hoofdstukken 'Voeding en decubitus' en 'Voeding en ontlasting' toegevoegd. De digitale brochure is te vinden op www.dwarslaesie.nl, zoekwoord 'voeding'. De papieren brochure kan worden besteld via de webshop. Hij is gratis voor leden en kost € 5,- voor niet-leden.



spiermassa, wat eveneens zorgt voor een lager energieverbruik. Hoe meer spierfunctie over is, hoe minder dat zal gelden.

Keukentafelgesprek

Soms moet je als roller een aanpassing aanvragen voor het één of ander en dat doe je dan via de Wmo-afdeling van de gemeente waar je woont. Tegenwoordig doe je dat middels een keukentafelgesprek, zo begreep ik via de website van de gemeente. Ik heb het meteen geprobeerd, maar mijn keukentafel had daar helemaal geen zin in en snauwde me toe: 'Ga dát lekker tegen een ambtenaar vertellen, mafkees!'

Dus besloot ik de keukentafel de keukentafel te laten en het gesprek op het gemeentehuis af te handelen. Verbazing alom bij de ambtenarij, een gehandicapte die zijn huis uit komt! In het gemeentekantoor doen ze aan 'het nieuwe werken' (u kent het wel: je neemt een kantoor, rost alle binnenwanden eruit, paar bloembakken erin, en voila!, 'het nieuwe werken'). Mijn keukentafelgesprektafel stond midden in het pand tussen het indoor-struikgewas. De gehele afdeling ging er eens even goed voor zitten. Ik voelde mij begluurd als Angelina Jolie op een bouwplaats, of zo u wilt Bruno Mars in de Miss Etam.

Het keukentafelgesprek bestond uit het gezamenlijk invullen van een formulier met allerlei vragen die totaal niets met de aanvraag te maken hadden. Bijvoorbeeld over wat je de hele dag uitspookt, en wie er bij jou thuis de piepers jast. Dus in het kader van mijn privacy heb ik er lustig op los gefantaseerd. De ambtenaresse slikte alles voor zoete koek, hoewel ze wel even argwanend opkeek toen ik haar zonder blikken of blozen vertelde dat mijn sterrenbeeld Watermeloen was.

Al snel bleek dat mijn keukentafelgesprekspartner geenszins gehinderd werd door enige kennis van zaken omtrent de door mij gewenste voorziening. Dus ik zag de bui alweer hangen, want vaak betekent dat dat zo iemand vast van plan is om jou de nieuwe rolstoel door de spreekwoordelijke neus te boren, en moet je alles uit de kast halen om wat voor voorziening dan ook uit het vuur te slepen. Maar deze keer had ik het geluk aan mijn zijde en geloofde ze meteen dat de door mij aangevraagde Rolsstoel Royce onontbeerlijk was voor mijn beperking.

Ik denk dat ik morgen een aanvraag voor een speedboot ga indienen.

BURUGO
FACEBOOK.COM/BURUGOCOLUMNS