

Wat kan een diëtist voor mensen met MS betekenen?

Mensen voelen zich meer in balans als ze bewuster omgaan met voeding en levensstijl. Juist bij de aanwezigheid van een chronische ziekte als MS kan dit leiden tot een betere balans en daarmee een betere kwaliteit van leven. De diëtist is specialist op het gebied van voeding en gedrag en kan behulpzaam zijn in alle fasen van de ziekte en bij diverse problemen.

De diëtist kan adviseren over :

- goede voeding en levensstijl;
- het bereiken en behouden van optimaal lichaamsgewicht;
- het voorkomen van decubitus (doorligplekken)
- omgang met kauw- en slikproblemen
- omgang met maag- darmklachten, zoals diarree, obstipatie of een combinatie hiervan of bij klachten als boeren en winden laten.
- het gebruik van voeding(supplementen), die mogelijk effect op de ziekte hebben
- het volgen van MS-diëten, aanvullende levensstijl, e.d.

Waar vind ik een diëtist?

Diëtisten zijn werkzaam vanuit praktijken in de wijk, verpleeghuizen, ziekenhuizen, instellingen voor lichamelijke gehandicaptenzorg en klinische- en poliklinische revalidatie-instellingen. Diëtisten met specifieke deskundigheid op het gebied van MS zijn eenvoudig te vinden via de zorgzoeker op www.mszorgnederland.nl.

Diëtetiek in de praktijk

Mevrouw Van Nunen (56) is sinds 6 jaar bekend met een primair progressieve MS. Terugkijkend spelen de klachten van vooral moeizamer lopen al langer. Daarbij wordt het lopen verder bemoeilijkt door artrose van de knie en een fors overgewicht. Mede hierdoor is mevrouw slechts in huis in staat om zich lopend te verplaatsen. Buiten het huis is zij aangewezen op een rolstoel en scootmobiel.

Het afgelopen jaar gaat de mobiliteit van mevrouw Van Nunen verder achteruit, waarbij er tevens sprake is van verdere toename van het lichaamsgewicht. Als gevolg hiervan ontwikkelt zich mogelijk een lichte diabetes, waardoor ze al enkele malen haar bloedsuiker heeft moeten laten controleren bij de huisarts. Mede op advies van de MS-verpleegkundige bezoekt zij de diëtist om over haar voedingspatroon en lichaamsgewicht te praten.

De diëtist inventariseert samen met mevrouw Van Nunen de problemen en brengt met behulp van een dagboek haar voedingspatroon in kaart. Op basis hiervan wordt een plan gemaakt voor aanpassing van het voedingspatroon met als doelstelling dat het overgewicht vermindert in de hoop dat dit enig gunstig effect zal hebben op de pijnklachten aan de knie, de mobiliteit en de dreigende diabetes. Het plan wordt gezamenlijk zo opgesteld dat mevrouw de veranderingen goed kan inpassen in haar dagelijks leven, waarbij zij onder andere heeft aangegeven dat gezamenlijk eten met vrienden en familie een belangrijke functie heeft in haar leven.

De diëtist heeft overleg met de fysiotherapeut, bij wie mevrouw Van Nunen onder behandeling is. Dit om goed af te stemmen hoe het veranderen van het voedingspatroon te combineren is met verantwoord meer gaan bewegen. In de loop van het daarop volgende jaar lukt het mevrouw Van Nunen om langzaam af te vallen. Daarbij merkt ze dat ze zich algeheel beter voelt, dat het staan en lopen iets beter gaat en ze meer energie ervaart. De verandering in levensstijl heeft haar een positief gevoel gegeven en is inmiddels geworden tot haar eigen levensstijl.

Deze tekst is mede tot stand gekomen in samenwerking met de Nederlandse Vereniging van Diëtisten.

Datum eerste versie: januari 2018