

Waarom verandert mijn gewicht?

Gewichtsverlies en -toename

Gewichtsverandering (verlies of toename van gewicht) kan verschillende oorzaken hebben:

- gewichtsverlies
 - door spiermassavermindering of
 - door vetmassavermindering;
- gewichtstoename.

Gewichtsverlies door spiermassavermindering

Het is belangrijk achter de oorzaak van gewichtsverlies te komen. Het kan veroorzaakt worden door het verlies van spiermassa als gevolg van het ziekteproces of door het verlies van vet en spiermassa bij een te lage inname van energie, door te weinig eten.

Als gevolg van ALS gaat spiermassa verloren. Dit leidt sowieso tot gewichtsverlies. Bij een gespierd iemand met veel lichamelijke activiteiten (werk, sport) kan het gewicht sterk dalen op het moment dat hij als gevolg van zijn ziekte minder actief wordt. Bij een persoon met weinig activiteiten gaan mogelijk slechts enkele kilo's aan spiermassa verloren. De plaatsen waar spiermassa verloren gaat, kunnen van persoon tot persoon verschillen. Het verlies van spiermassa is niet herstelbaar: goed en voldoende eten leidt niet tot de opbouw van spiermassa.

Gewichtsverlies door vetmassavermindering

Gewichtsverlies door te weinig eten leidt tot verlies van vetweefsel. Afvallen door te weinig eten heeft een negatieve invloed op het verloop van de ziekte. De verhouding van energieopname en -verbruik is dan niet goed (meer). Met andere woorden: iemand verbruikt meer energie dan hij inneemt via zijn voeding. Dit probleem van afvallen is in principe te stoppen en te herstellen: door de inname en behoefte gelijk te maken blijft iemand op gewicht. In de praktijk houdt het in dat men met eten en drinken meer energie moet binnenkrijgen dan verbruiken. Het verloren vetweefsel wordt dan hersteld. Het is niet eenvoudig om eenmaal verloren gewicht weer bij te eten. Vraag de diëtist in dat geval tips over energieverrijkte voeding. Vaak is het nodig om dieetproducten te gebruiken, zeker als er sprake is van toenemende kauw- en slikproblemen.

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

Gewichtstoename

De balans kan ook de andere kant opgaan; het gewicht neemt dan toe. Gewichtsvermeerdering kan onhandig zijn, vooral als bewegen toch al moeizamer gaat. Het vet dat zich vaak op en rond de buik opslaat, zit dan letterlijk in de weg. Bij ALS is het vooral van belang te bekijken of het bewegen in het gedrang komt door de gewichtstoename. Bij ongewenst dikker worden is het goed om na te gaan wat er in de voeding gewijzigd kan worden om verdere gewichtstoename te voorkomen. Indien afvallen echt noodzakelijk is, moet dat met zo min mogelijk verlies van spierweefsel gebeuren. Afvallen moet zeker ook niet te snel gebeuren.

De diëtist kan u helpen bij het maken van de juiste keuzes op het gebied van voeding.

