

Informatie voor mensen met ALS

Deze informatie is bestemd voor mensen met ALS (amyotrofische laterale sclerose) en andere belangstellenden. De meest voorkomende voedingsproblematiek bij ALS wordt op afzonderlijke pagina's samengevat en komt overzichtelijk aan de orde.

ALS is een neuromusculaire aandoening met een progressief verloop die leidt tot het niet of onvoldoende functioneren van spieren. Vroeg of laat kunnen de spieren in mond- en keelholte aangedaan raken. Kauwen en slikken worden dan moeilijker. Vaak ontstaat er gewichtsverlies.

In de meeste situaties zult u de diëtist meer dan eens zien, in consulten waarbij verschillende aspecten van de voedingsproblematiek aan de orde komen.

Een goede voeding en een goede voedingstoestand zijn voor iedereen belangrijk. Als uw gewicht stabiel is en u gezond eet (zie bijvoorbeeld de site van het Voedingscentrum, www.voedingscentrum.nl) is het niet nodig extra vitamines, mineralen, eiwitten, superfoods of andere aanvullingen te gebruiken.

Bij een gezonde voeding hoort ook voldoende vocht. Ieder mens heeft ten minste 1½ drinkvocht nodig. Alcohol hoeft u niet te mijden maar drink het met mate (tot één eenheid per dag voor vrouwen en tot twee eenheden per dag voor mannen). Overleg met uw (huis)arts of het gebruik van alcohol samengaat met de medicijnen die u gebruikt.

Voor iemand bij wie eten niet meer vanzelf gaat, kan voldoende en de juiste voeding binnen krijgen een probleem worden. U valt dan af en uw conditie kan onnodig verslechteren. Het is aan te raden uw gewicht in de gaten te houden door u, indien mogelijk, regelmatig te (laten) wegen. Het gewichtsverloop kan een indicator zijn of voldoende voeding (= energie) gebruikt wordt. De diëtist kan daarbij onderscheiden of er sprake is van verlies van spiermassa of gewichtsverlies door te weinig eten. Ter voorkoming van extra verzwakking maar ook om (onnodige) bijkomende problemen te voorkomen, is het juist voor mensen met ALS belangrijk een goede voeding te gebruiken. De diëtist kan u hierbij helpen. Samen met u kijkt de diëtist naar uw eetpatroon. De adviezen van de diëtist kunnen aansluiten op actuele vragen op voedingsgebied en op zaken die mogelijk in de toekomst gaan spelen. De adviezen van de diëtist en de logopedist sluiten op elkaar aan. Soms worden gezamenlijke consulten door de diëtist en logopedist gedaan.

Een pagina bij ieder onderwerp

Eik blad hoort steeds bij een specifieke vraag ten aanzien van voeding. U kunt de meest relevante informatie en praktische tips die in het consult bij de diëtist aan de orde kwamen, op uw gemak thuis nalezen. *Er wordt in de teksten nadrukkelijk van uitgegaan dat de informatie in een gesprek is toegelicht.*

Vragen / onderwerpen

Over de volgende vragen / onderwerpen is een informatieblad beschikbaar ([klik op de titel om te openen](#)):

- [Wat kan ik doen als eten en slikken moeilijker gaat?](#)
- [Ik verslik me steeds, hoe moet het nu met drinken?](#)
- [Ik heb obstipatie, moet ik mijn eetpatroon veranderen?](#)
- [Waarom verandert mijn gewicht?](#)
- [Eet ik wel voldoende?](#)
- [Wat kan ik doen als het niet lukt om voldoende te eten?](#)
- [Wat kan ik doen als eten en drinken niet meer gaat?](#)
- [Welke hulpmiddelen zijn er bij een verminderde armfunctie?](#)
- [Kan ik met voeding speekselverlies en slijmvorming remmen?](#)