

## Als niets meer smaakt

Door **Peter de Jaeger** - 17-5-2014

Foto: ANP

Mevrouw Van Landschoot schuift al na een paar happen haar bord met aardappelen, spinazie en een bal gehakt van zich af. „Ik heb genoeg gehad”, zegt ze. Het eten smaakt haar niet meer, omdat ze niks meer ruikt en nauwelijks nog ziet wat ze eet. De 87-jarige woont zelfstandig en heeft thuiszorg. Haar eetlust is minimaal sinds haar man drie jaar geleden overleed.

„Familie of verplegend personeel heeft vaak niet door dat iemand ondervoed is. Naast de bloeddruk en de hartslag zou de huisarts ook het gewicht in de gaten moeten houden”, zegt Marjolein Visser, hoogleraar Gezond Ouder Worden aan de Vrije Universiteit Amsterdam. „Wanneer iemand 4 kilo of meer in een half jaar afvalt en niet weet hoe dat komt, moeten er alarmbellen gaan rinkelen. Net als wanneer de omtrek van de bovenarm minder dan 25 centimeter is.”

### Minder actief

Ouderen eten sowieso minder omdat ze minder actief zijn. De energiebehoefte neemt af, ook omdat de spiermassa verdwijnt. En mensen op leeftijd ervaren sneller het gevoel van een volle maag. Verder kan de eetlust een knauw krijgen door het medicijngebruik. Antibiotica bijvoorbeeld beïnvloedt de geur- en smaakbeleving. Ook kan er pijn zijn bij het kauwen door een slecht gebit. Psychische factoren kunnen eveneens een rol spelen, bijvoorbeeld de partner die net is weggefallen. Wie depressief is, heeft vaak geen interesse in eten.

Visser: „Soms is de oorzaak simpelweg dat mensen niet meer in staat zijn boodschappen te doen of goed te koken voor zichzelf. Als er niemand in de buurt is om daarbij te helpen, wordt eten problematisch.”

Een te mager lichaam raakt langzaam uitgeput en heeft steeds minder energie. Het wordt moeilijker activiteiten te doen die spierkracht vragen, zoals de trap oplopen. De kans op vallen wordt groter. Het verzwakte lichaam heeft minder weerstand en wonden genezen minder snel. Ondervoede mensen herstellen langzamer na een operatie, hebben vaker complicaties na een medische ingreep, vragen meer medicatie en blijven langer in het ziekenhuis. Er zijn meerdere methodes om deze mensen weer te laten genieten van hun maaltijd.

### Gedekte tafel

Succesvol is de aanpak in sommige verzorgingshuizen. Hierbij is het op de kamer eten, vanaf een standaardplateau met drie vakjes, vervangen door gezamenlijk aanschuiven aan een sierlijk gedekte tafel, met mooi servies en volledig bestek. Geen vooraf gesmeerde boterhammen, maar de bewoners zelf laten kiezen wat ze op hun brood willen. Warme maaltijden worden opgediend in schalen, waaruit men zelf kan opscheppen. Tijdens de maaltijd worden geen medicijnen uitgedeeld.

Deze strategie werkt: het gewicht van de bewoners neemt toe en zij zijn meer tevreden. Niet alleen de omgeving, ook de inhoud van het bord telt mee. Lekker eten gaat er beter in. Zo onderzocht

Visser met collega's de smaakvoorkeur van oudere vrouwen met weinig eetlust. Hieruit blijkt dat zij kiezen voor variatie op het bord, juist bij eiwitrijke voedingsmiddelen, zoals vis en vlees. Ook variatie in kleur is belangrijk. Ouderen met weinig eetlust eten meer en smakelijker wanneer ze bijvoorbeeld verschillende soorten groenten kregen voorgeschoteld. „Rekening houden met de smaakvoorkeur van ouderen, helpt de energie-inname te verhogen. Dat is erg belangrijk”, concludeert Visser.

### **Hollandse kost**

Wat ook helpt, vooral voor dementiepatiënten, is een situatie van vroeger nabootsen. Terug naar een omgeving die ze goed herinneren door huiskamers in te richten met spulletjes van vroeger. „Mensen voelen zich dan meteen op hun gemak. Dat gevoel wordt nog versterkt door Hollandse kost op tafel te zetten, zoals ouderwetse stamppot. Dat herkennen ze en vinden ze lekker. Hierdoor gaan ze meer eten”. „De aandacht voor eten en de omgeving kan al veel doen. Maar dat is lastiger bij iemand die alleen thuis zit”, zegt Visser. „Bij zorginstellingen is de situatie al flink verbeterd, omdat ondervoeding actief wordt opgespoord en behandeld. Maar bij thuiswonenden is ondervoeding juist een toenemend probleem. Er komen steeds meer kwetsbare ouderen thuis te zitten, omdat meer en meer zorginstellingen sluiten. Een gevolg van de politiek die wil dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen.”



### **Buurthuis**

Er is te weinig aandacht voor deze groeiende, kwetsbare groep. Samen met medewerkers van de thuiszorg proberen de onderzoekers gevallen van ondervoeding op te sporen. Visser: „We pogen dan te achterhalen wat de oorzaak van de ondervoeding is. Het kan zijn dat iemand naar de tandarts moet voor een nieuw gebit. Of dat hij of zij gebruik gaat maken van de boodschappenservice of tafeltje-dek-je. Als het komt door eenzaamheid, kun je ze bijvoorbeeld samen laten eten in een buurthuis. We proberen de oorzaak van het probleem weg te nemen om mensen zo weer aan het eten te krijgen.”