

De invloed van voeding op neuropathieën (CIAP en MGUS-pnp)

Tineke Eelvelt, diëtist
Rijnlands Revalidatie Centrum
Coby Wijnen, diëtist
Spierziekten Nederland

Verkeerde voeding kan leiden tot neuropathie, met name tekorten aan vitamine B1, B6 en B12.

Niet verstandig zomaar te suppleren: eveneens risico op neuropathie, met name bij vitamine B6: maximale suppletie 21 mg/dag/volwassene.

Goed voedingspatroon is voorwaarde voor een goede gezondheid

Gezonde voeding verkleint kans op hart-en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker

Vaak is gezond eten voldoende maar soms zijn aandachtspunten nodig

Bespreking voeding bij CIAP en MGUS-pnp:

- goede voeding als basis
- aandachtspunten vanwege ouder worden
- aandachtspunten vanwege afname mobiliteit
- aandachtspunten publicaties





www.voedingscentrum.nl

Gevolgen voeding bij normale veroudering:

- afname geur en smaak
- eerder gevoel van verzadiging
- dalende stofwisseling door veranderingen in lichaamssamenstelling: afname vetvrije massa (o.a. spiermassa) en toename vetmassa
- daardoor daling van spierkracht, niet alleen mobiliteit, ook kauwkracht en afname tongbewegingen



- moeizamer kauwen, maaltijd duurt langer, eerder verzadigingsgevoel
- verandering sociale factoren, (bv. verminderde mobiliteit of overlijden partner) waardoor sociale eenzaamheid met minder eten

Algemene adviezen :

- beweeg naar wat mogelijk is
- kookclub in de buurt, tafeltje dek je systeem
- diepvriesmaaltijden (thuisservice)
- boodschappendienst
- let op ongewenst gewichtsverlies

www.goedgevoedouderworden.nl



Mogelijke gevolgen bij polyneuropathie:

- gewichtstoename
- gewichtsverlies
- obstipatie
- osteoporose, maar anders bij MGUS

Vaak langzame gewichtstoename door
gelijkblijvende eetlust bij minder beweging

Afvallen niet te snel, want dan ongewenst verlies van
spiermassa

Tips:

- beweeg naar wat mogelijk is
- basis Schijf van vijf
- magere i.p.v. vette varianten
- gezonde dorstlessers
- minder producten die niet in de Schijf staan

Ongewenst gewichtsverlies:
diverse oorzaken

Tips:

- volle i.p.v. magere producten
- ongeklopt slagroom i.p.v. koffiemelk
- Fantomalt i.p.v. suiker
- i.p.v. 3 hoofdmaaltijden 6 kleine maaltijden



Bij onvoldoende resultaat:

diëtist bij u in de buurt dieetditdieetdat.nl
of bij behandeling in revalidatiecentrum bij diëtist
aldaar op verwijzing revalidatiearts

drinkvoeding op indicatie door diëtist vergoed



Obstipatie:
door minder beweging worden darmen minder
geactiveerd

Tips:

- ruim vezels (groente, fruit, volkoren prod)
- voldoende drinkvocht (minimaal 1,7 liter/dag)
- goede houding op toilet, luister naar aandrang



Osteoporose = botontkalking

- zorg voor voldoende kalk in de voeding (0,5 liter zuivelproducten + 40 gram kaas)
- zorg voor voldoende vitamine D in de voeding (vette vis, margarine/halvarine/bak & braad)
- zorg voor voldoende suppletie vitamine D (tabletten):
 - 10 mcg vrouwen > 50 jaar
 - 10 mcg mannen die weinig buiten komen of huid bedekt
 - 20 mcg mannen + vrouwen > 70 jaar
- beweeg naar wat mogelijk is, staan helpt ook!
- zonlicht

Literatuur MGUS-pnp

Meta-analyse: mensen met MGUS (n=7466) hebben vaker botbreuk dan controlegroep (n=52304)

Veronese 2018 J Bone Miner Metab

Verhoogd risico op botbreuken; voorstel tot naamswijziging naar MGSS: monoclonal gammopathy of skeletal significance

Drake 2014 J Bone Miner Res



Vooraf mannen met MGUS meer kans op botbreuken,
maar botziekte verloopt anders dan bekend bij
osteoporose

Thorsteindottir 2017 Blood Adv

Obesitas niet gerelateerd aan risico op MGUS, maar
obesitas op middelbare leeftijd geeft bij MGUS
mogelijk risico op multipel myeloom

Thordardottir 2017 Blood Adv

Literatuur CIAP

Gestoorde glucosetolerantie waarschijnlijk geen oorzaak van CIAP, maar resultaat van comorbiteit, inclusief chronische pijn en depressie

Rezania 2011 Med Hypotheses

Metabool syndroom vaker bij CIAP dan controlegroep. Geen relatie gestoorde nuchtere glucosewaarde en CIAP. Hoge bloeddruk en grotere middelomvang meer aanwezig

Visser 2012 Diabetes Care

Geen relatie tussen teveel aan vitamine B6 en CIAP

Visser 2014 J Peripher Nerv Syst

Voeding is geen risicofactor voor het ontstaan van CIAP

Visser 2017 J Peripher Nerv Syst



Conclusie:

Voeding heeft invloed op CIAP en MGUS-pnp, in zoverre dat goede voeding met aandachtspunten bijdraagt aan een goed gewicht, goede conditie en weerstand, waardoor neuropathie niet onnodig verslechtert.

Informatie

Vandaag bij diëtisten op Voedingsplein

Brochure Voeding en spierziekten (zie webshop)

www.dietistenvoorspierziekten.nl

