

Mens sana in corpore sano: voeding als hoofdzaak

M. SOETERS



LITERATUUR

- Kok L, Scholte R, Koopmans C. Ondervoeding onderschat. Amsterdam: SEO Economisch Onderzoek; 2014.
- Kruijzenga H, van Keeken S, Weijts P, Bastiaanse L, Beijer S, Huisman-de Waal G, e.a. Undernutrition screening survey in 564,063 patients: patients with a positive undernutrition screening score stay in hospital 1.4 d longer. *Am J Clin Nutr* 2016; 103: 1026-32.
- Oenema A, de Ruiter D, Vingerhoets C, van der Wurff D, Bos M, Nicolaou M, e.a. Voeding bij psychische aandoeningen gedurende de levensloop; een overzicht van de evidentie. *Tijdschr Psychiatr* 2020; 62: 927-35.

AUTEUR

MAARTEN SOETERS, endocrinoloog, afd. Endocrinologie, Amsterdam UMC, locatie AMC, Amsterdam.
E-mail: m.r.soeters@amsterdamumc.nl

Geen strijdige belangen meegedeeld.

Het artikel werd voor publicatie geaccepteerd op 27-10-2020.

Het besef dat voeding bijdraagt aan een betere gezondheid is zo oud als Methusalem. Hippocrates zag in de 4de eeuw voor Christus dit belang in en droeg dit ook uit. Gelukkig wordt voeding steeds meer gezien als een voorwaarde voor goede gezondheid in diverse media en de medische literatuur.

Problemen met voeding

Deze groeiende aandacht is terecht, want de kosten van ondervoeding in de gezondheidszorg zijn enorm. Alleen al voor Nederlandse ziekenhuizen gaat het om 1,1 miljard euro op jaarbasis (Kok e.a. 2014). Ondervoeding leidt in dit geval tot langere ligduur, heropnames en complicaties (Kruijzenga e.a. 2016). De patiëntengroep die hier het kwetsbaarst voor is, zijn de ouderen; dus zijn de getallen van ondervoeding in de geriatrie en de interne geneeskunde het grootst. Het mag u misschien verbazen (of niet), maar de getallen van ondervoeding zijn in de psychiatrie minstens zo hoog.

Daarnaast vormen overvoeding en obesitas óók belangrijke problemen in het ziekenhuis. Natuurlijk zijn er verschillende oorzaken voor en verschillende gevolgen van onvoldoende of ongezonde voeding bij 'interne' en 'psychiatrische' patiënten. Ze zijn dus niet over één kam te scheren, maar voeding zou een belangrijk onderdeel van elke behandeling moeten zijn.

Voeding in de psychiatrie

Kennis over voeding in de psychiatrie is relatief nieuw. Er is een relatie tussen ongezonde voedingspatronen en depressie, en omega 3-vetzuren lijken gunstig te zijn voor depressie en kinderen met ADHD, zoals Oenema e.a. (2020) elders in dit nummer beschrijven. Voor angst- en psychotische stoornissen zijn de conclusies nog niet eensluidend. Het zou echter logisch zijn om te veronderstellen dat dit ook hiervoor geldt. Daar komt bij dat het voedingsveld zich in de psychiatrie vermengt met leefstijlfactoren zoals beweging, verslaving en slaap. In diverse initiatieven in Nederland probeert men te komen tot een meer integratieve benadering voor psychische aandoeningen.

Zorg op het Bord

Zorg op het Bord is een voorbeeld van een voedingsprogramma zoals dat in een algemeen ziekenhuis geïmplementeerd kan worden (Amsterdam UMC; www.zorgophetbord.nl). Gestart is met het formuleren van de missie om door voeding het welzijn van patiënten te verbeteren - zowel binnen als buiten het ziekenhuis. Dit doen we door ons te richten op zorg, onderwijs en onderzoek op het gebied van voeding.

Dit klinkt mooi, maar is in de praktijk niet eenvoudig uit te voeren. Het is nodig dat verschillende disciplines samenwerken zoals het facilitair bedrijf, verpleegkundigen, diëtisten, voedingsassistenten, artsen, voorlichters, diverse leveranciers en waar mogelijk de patiënt zelf. Het bundelen van krachten is het belangrijkste als het gaat om een succesvol voedingsconcept.

Aan de andere kant van het bord is er een grote verscheidenheid aan patiënten met individuele voedingsbehoeften, gewoonten, afkomst en voorkeuren.

Als gevolg van al deze verschillende factoren is een goede aansturing bij een programma als Zorg op het Bord voorwaarde om het te laten slagen. Daarom is er een duidelijke programmastructuur waarin stuurgroepen, kerngroepen en werkgroepen het programma richting blijven geven en kwaliteit blijven borgen.

Enquêtes onder onze patiënten tonen dat dit heeft geleid tot een toegenomen patiëntentevredenheid en -waardering, maar er resten uitdagingen. Individuele patiënten kunnen niet tevreden zijn over smaak of portiegrootte. Voeding is bederfelijk en verduurzaming vraagt om afvalreductie. Maar de grootste uitdaging was afgelopen jaar misschien nog wel COVID-19, omdat dit extreem veel vroeg van de gehele organisatie.

Zoals gesteld, is voeding ook voor patiënten in de psychiatrie belangrijk: een hoofdzaak en geen bijzaak. En omdat de nuances en details van optimale voeding voor patiënten in de psychiatrie verschillen van patiënten die zijn opgenomen in het beddenhuis, is ook het voedingsconcept op deze locaties verschillend. De nadruk op de afdeling Psychiatrie ligt bijvoorbeeld veel meer op optimale gezonde voeding en niet op energie- en eiwitrijke maaltijden. Het gezamenlijk eten is een pre. Daarnaast zijn er initiatieven om geregeld vette vis aan te bieden om daarvoor het wetenschappelijk bewijs ook daadwerkelijk op het bord te krijgen.

Besluit

Zorg voor voeding vergt continue aandacht. Met een programma als Zorg op het Bord geven we voeding een centrale rol in zorg, onderwijs en onderzoek. In de komende jaren hopen we voeding een integraal onderdeel van onze zorg te maken, ook in de psychiatrie. En hoewel de Romeinse dichter Juvenalis een breder publiek voor ogen had toen hij de *Satiren* schreef, is het wel treffend om hem te citeren: 'mens sana in corpore sano'. Ook voor de psychiatrie.