



ETEN OM NIET TE VERGETEN

Met bepaalde voedingsstoffen en producten kun je het geheugen van iemand met dementie verbeteren. Fabel of feit? Geen van beide, want het ligt een stuk genuanceerder.

Tekst: Manon de Boer Beeld: Tim Peperzak



BMinder vet eten zorgt voor de verbetering van hart en bloedvaten, en het eten van noten werkt cholesterolverlagend. Dan moeten er toch ook voedingsmiddelen zijn die de ontwikkeling van dementie kunnen voorkomen of de ziekte tegengaan?

Dat antwoord ligt nog niet zo simpel. In onderzoeken is nog geen hard bewijs gevonden dat dementie te genezen is met voedingsmiddelen. Wel zijn er aanwijzingen dat bepaalde stoffen de hersenen kunnen beschermen tegen de ontwikkeling van de ziekte. Dat zegt ook de Engelse professor Margaret Rayman, die onderzoekt hoe voedingsmiddelen ingezet kunnen worden als medicijn, onder meer bij dementie.

“Zelfs in het beginstadium van de ziekte kunnen bepaalde producten en voedingsstoffen je beschermen tegen de verdere ontwikkeling van dementie”, vertelt Margaret.

Ze neemt een onderzoek dat in Oxford gedaan werd als voorbeeld. Daarbij kregen mensen die in een vroeg stadium van dementie zaten vitamine B-supplementen of een placebo. Het onderzoek toonde aan dat de mensen die het supplement slikten, na twee jaar minder afgestorven hersencellen hadden dan

degenen die een placebo kregen.” De juiste vitaminemix zorgt volgens haar voor minder geheugenverlies en kan het proces van dementie zelfs tot stilstand brengen. Maar dat je met voedingsstoffen de beschadigde hersenen weer gezondheid kunt maken, is een ander verhaal. “Daar is zeer weinig bewijs voor.”

Mediterraan dieet

De onderzoekster bracht in september het Kookboek bij Dementie uit, dat zij samen met journalist Patsy Westcott en diëtisten Vanessa Ridland en Katie

'Wat herinnert ze aan het verleden?'

Sharpe schreef. In het boek richt het viertal zich vooral op het voorkomen van dementie, door het volgen van een gezond eetpatroon. Maar wat moet je dan zoal eten? Volgens Margaret zijn er tal van producten die een positieve werking op de hersenen hebben. Denk aan vis, bessen, thee, cacao en natuurlijke oliën. “Volg diëten die grotendeels gebaseerd zijn op plantaardig voedsel, zoals het Mediterrane dieet.”

Goede voedingsstoffen

- Olijfolie
- Plantaardige producten (groente, fruit, granen, noten, zaden)
- Vis, schaal- en schelpdieren (2x per week)
- Gevogelte, eieren en zuivelproducten

Doen

- Samen koken en eten
- Gevarieerd eten
- Goede ambiance creëren
- Gerechten koken waar iemand herinneringen aan heeft

Bij dat dieet staan olijfolie en producten als groenten, fruit, zaden, noten en granen centraal. Twee keer per week mag je vis eten, verder met name gevogelte, eieren en zuivelproducten. Rood vlees moet je juist vermijden en maximaal eens per maand eten.

Bij het Mediterrane dieet vormen gezamenlijk eten en voldoende beweging de basis van een gezond lichaam. En daar zit vaak het probleem. Want als mantelzorger of verzorgende ligt de focus vooral op het feit dat de persoon met dementie moet eten, niet op wát ze eten. Margaret: “Begin met wat ze lekker vinden, vraag daarnaar. Wat herinnert ze aan het verleden?” Het is een aanpak die Ruud Dirkse, auteur van vier Nederlandse boeken over dementie en trainer in de zorg, volledig onderschrijft. “Het eten moet aansluiten bij het referentiekader van de persoon met dementie”, zegt hij.

Samen eten

Volgens Ruud is het sociale aspect van eten wellicht nog belangrijker dan de voedingsstoffen zelf. “Weet je dat ondervoeding een veel groter probleem is dan overvoeding? Ik durf wel te stellen dat het sociale aspect meer doet dan wat er op het bord ligt.”

Uit onderzoek in verpleeghuizen blijkt namelijk dat de omgeving waarin

gegeten wordt van directe invloed is op wat ouderen met dementie precies eten. Als ze alleen op hun kamer eten of bijvoorbeeld gebruikmaken van services als tafeltje-dek-je, krijgen ze veel te weinig voedingsstoffen binnen. Ruud: “Maar eet je samen aan een gezellig gedekte tafel – denk aan een kaarsje, mooi bestek en mooi serviesgoed – dan eten mensen vaak al anderhalf keer meer.”

Zelf koken

Hij is van mening dat er wat betreft eten een paar punten belangrijk zijn: de omgeving en sfeer tijdens het eten en het aandeel dat de oudere met dementie heeft bij het kookproces. “Ik kom dagelijks in verpleeghuizen en zie vaak dat de verzorgende kookt en de bewoner af en toe wat hand-en-spandiensten doet, zoals de aardappels schillen of de groenten snijdt.” Een situatie die zich volgens hem bij driekwart van de kleinschalige zorglocaties voordoet.

Slechts bij een kwart van de organisaties zijn de rollen omgekeerd. “Vaak wordt er gedacht dat het veel te gevaarlijk is als iemand met dementie gaat koken, want ‘straks krijgen ze nog een pan met kokend water over zich heen’. Het zit allemaal stikvol aannames.” De afgelopen vijf jaar heeft er zich geen enkel incident voorgedaan, waarbij er iets misging toen iemand met dementie zelf aan

het koken was. Tenminste, het is niet gemeld, terwijl er een meldplicht is voor dergelijke incidenten.

Laat bewoners met dementie dus zelf koken, zegt Ruud. “Die mensen zitten zich letterlijk dood te vervelen, terwijl de verzorgende de benen

'Aan een gezellig gedekte tafel eten mensen 1,5 keer meer'

onder het lijf uit loopt. Er zitten er altijd wel een paar tussen die heel ver komen met koken.” Ook al zijn de bewoners hun geheugen kwijt, door de dementie gaat hun gevoel en emotie juist beter werken. Wanneer ze mogen koken, zullen ze de rest van de dag ook veel actiever zijn.

Wat schaft de pot dus?

“Kijk vooral naar wat iemand gewend is. Vijf dagen in de week pasta eten is absurd. Je krijgt dan niet de juiste voedingsstoffen binnen en het sluit nul aan bij hun referentiekader”, legt Ruud uit. De situatie is natuurlijk weer anders wanneer iemand een Italiaanse, Turkse of Marokkaanse achtergrond heeft. “Maar vergeet niet dat de huidige 80-plussers gewend zijn aan meer gevarieerd eten.”

RECEPT

Gebakken zalm met geroosterde groenten



INGREDIËNTEN

Voor vier personen

- 2 middelgrote zoete aardappelen, geschild en in blokjes gesneden
- 1 rode ui, in partjes-
- 250 gram kerstomaatjes
- 1 rode en 1 gele paprika, de zaadlijsten verwijderd en in stukken gesneden
- 8 krieltjes (ongeveer 280 gram), gewassen en in dunne plakjes
- 2 eetlepels teriyakisaus
- 2 eetlepels olijfolie
- 200 gram kikkererwten uit blik, afgespoeld en uitgelekt (ongeveer 115 gram)
- 4 zalmfilets (ongeveer 150 gram per stuk)
- flinke handvol spinazie, gewassen
- zout, zwarte peper en handjevol koriander

1 Verwarm de oven voor op 200 °C/gasstand 6. Doe de zoete aardappel in een grote, ondiepe ovenschaal en voeg de uien, tomaten, paprika en aardappel toe. Besprenkel met 1 eetlepel teriyakisaus en 1 eetlepel olijfolie. Breng op smaak met zout en peper en schep het geheel door elkaar. Verdeel in een gelijkmatige laag over de ovenschaal en rooster 30 minuten.

2 Roer de kikkererwten er doorheen en leg de zalm erop. Breng op smaak en besprenkel met de overgebleven teriyakisaus en olijfolie. Rooster 12 minuten tot de zalm net gaar is en de groenten zacht zijn.

3 Neem de zalm uit de ovenschaal, roer de spinazie door de groenten en leg de zalm weer op de groenten. Bestrooi met koriander en serveer.

Dit recept komt uit 'Kookboek bij dementie' van dr. Margaret Rayman, Vanessa Ridland, Katie Sharpe & Patsy Westcott. Kosmos Uitgevers: €24,99.

