

Eten en drinken voor betekenisvolle momenten in de palliatieve zorg

We gunnen mensen in de laatste fase van hun leven een goede en betekenisvolle periode. Eten en drinken kunnen daarbij van grote waarde zijn. Maar hoe doe je dat, betekenis geven aan iets dat zo samenhangt met leven. We eten vaak om het even te vieren, kan dat nog wel in deze fase? Ja zeker dat kan, juist die verbinding met het leven kan nog veel goeds en moois brengen.

Wat is de waarde van eten en drinken binnen de palliatieve zorg

Eten heeft een diepere betekenis dan vulling voor de maag, het is een vorm van contact, betekenis en zorg voor de mens als geheel.

- **Sociaal:** samen eten met familie, partner of vrienden kan verbondenheid en troost bieden, zelfs als het slechts om kleine hapjes of gedeelde momenten gaat. Eten als symbool voor liefde, leven en afscheid.
 - Naasten kun je vragen naar lievelingseten, herinneringen aan vakantie
- **Spiritueel:**
 - Eten kan een moment van bezinning zijn: een kaars aansteken, een kort moment van stilte voor de maaltijd,
 - Als onderdeel van religieuze rituelen. Bidden voor het eten, speciaal gerecht op een bepaalde dag
- **Creatief:** door gerechten te bereiden op basis van eigen recepturen of herinneringen kan iemand zijn of haar levensverhaal delen.
- **Eigenheid:** aandacht voor persoonlijke voorkeuren, gewoonten en eetmomenten versterkt het gevoel van autonomie en waardigheid.
- **Emotioneel:** smaken en geuren kunnen herinneringen oproepen, rust geven of juist helpen om afscheid te nemen.

Hoe je je op een dag of een moment voelt kun je aangeven met de trede van een ladder. Bovenste sport = topdag, onderste = slechte dag. Kun jij ervoor zorgen dat een gast een geluksmoment beleeft en op dat moment een trede stijgt.

Dat noemen we ook wel het mangomoment:

1. Met een klein gebaar een moment van waarde te creëren.
2. Onverwachte, verrassende acties tijdens tussen gasten en zorgverleners.
3. Ze vergen weinig tijd, middelen of energie.

Wat maakt een bord eten tot een smakelijk gerecht?

- **Zien:** met onze ogen beoordelen we het gerecht als eerste:
 - Kleurgebruik
 - Wat verwacht ik te proeven, denk aan melk – karnemelk
 - Waardebepaling, toetje in mooi glas tov schaalpje
 - Hoeveelheid op het bord, schoon servies
- **Proeven:** we hebben vijf smaken:
 - Zoet - honing
 - Zuur - citroen
 - Zout – zout, zeezout
 - Bitter – rucola of pure chocolade
 - Umami – Parmezaanse kaas of sojasaus

- **Ruiken:** we ruiken op twee manieren:

- Orthonasaal (in de ruimte)
- Retronasaal = aroma (tijdens het eten)

80% van wat je proeft wordt bepaald door jouw reukvermogen. Ons geurzintuig is veel beter ontwikkeld dan ons smaakzintuig, we kunnen vele duizenden geuren onderscheiden ten opzichte van maar vijf smaken.

Prikkelingen: deze neem je waar met de Trigeminaire zenuw/pijnzenuw

- Pijn of irritatie: rode pepers, gember, wasabi, koolzuur
- Mondgevoel: knapperig, romig, taai
- Temperatuur: bijvoorbeeld thee of ijs
- Verkoeling door munt of samentrekkend gevoel door rabarber/rode wijn

Horen: zonder geluid minder beleving

- Denk aan het krakende geluid van chips of rauwkost

Kortom; alle zintuigen spelen een rol bij smakelijk eten

Vind iemand alles flauw?

- Ga aan de slag de zintuigen en verhoog de smaak/geur (zie aparte bijlage) de textuur, het uiterlijk van het gerecht etc.

Ook de omgeving speelt ook een belangrijke rol bij smakelijk/prettig kunnen eten

Aandacht voor sfeer en presentatie

Bij aankleding kan gedacht worden aan:

- Tafel wordt gedekt met glazen (geen plastic bekers), normale borden (geen drievaksbord), volledig bestek indekken of iemand maakt gebruik van fingerfood, plantje of bloemetje op tafel, servetten
- Achtergrondmuziek (of juist niet)
- Wat wordt gebruikt als kleding beschermer?
- Momentje stilte voor en na de maaltijden?

Medewerkers:

- Een verzorgende/ vrijwilliger zit mee aan tafel.
- Vraag bewust wat de gast wil eten, ga niet uit van 'gewoonlijk'.
- Hetzelfde personeel blijft aanwezig gedurende de hele maaltijd, geen wisseling door pauzes of wisseling van diensten.
- Wees tijdens de maaltijd actief betrokken met wat er gebeurt.
- Deel medicatie vóór de maaltijd uit en niet tijdens.

Ruimte:

- Geen andere activiteiten dan het eten tijdens de maaltijd.
- Direct na de maaltijd wordt alles opgeruimd of eerst gezellig natafelen.
- Zorg voor voldoende verlichting.

Voeding en belemmeringen

- Lichamelijke belemmeringen
- Psychisch belemmeringen

Lichamelijke belemmeringen:

- **Smaakverandering**
 - Welke smaken zijn wel aangenaam? Noteer wat goed bevalt.
 - Spelen met structuur, temperatuur, pittigheid en kruidigheid
 - Afwisseling in koud en warm eten en drinken
- **Reukverandering**
 - Pittiger, kruidig eten met meer aandacht voor zoet, zuur, zout, bitter en umami
 - Gebakken en gefrituurde gerechten (structuur en geluid)
 - Vieze geur? Koude voeding geeft minder geur af
 - Bruisende dranken
- **Droge mond -Slikproblemen**
 - Zure smaken (citroen, azijn, yoghurt, verse of bevroren stukjes ananas) prikkelen de speekselklieren, daardoor wordt meer speeksel geproduceerd. Speeksel bevat enzymen (amylase) en dit zorgt voor de afbraak van zetmeel in de mond waardoor het voedsel zachter wordt en makkelijker door te slikken.
- **Voeding die kan helpen bij slijmvorming** (o.a. door bestraling van hoofd-halsgebied)
 - Warme dranken
 - Kruidige thee zoals gemberthee, kamillethee of groene thee.
 - Warme bouillons (kippen- of groentebouillon) helpen slijm los te maken.
- Voedingsmiddelen rijk aan vitamine C
 - Citrusvruchten (sinaasappel, mandarijn, citroen)
 - Kiwi, aardbeien, paprika
 - Vitamine C kan helpen het immuunsysteem te ondersteunen en slijm te verminderen.
- Kruidige voeding
 - Peper, chili, mosterd, gember, knoflook: Kan helpen om slijm los te maken en de luchtwegen te openen.
 - Hydratatie: water, kruidenthee en soep
 - Voldoende drinken maakt slijm dunner en makkelijker af te voeren.

Voedingsmiddelen die slijm kunnen verergeren

- Zuivelproducten: melk, kaas, yoghurt (sommige mensen merken weinig verschil)
- Zware, vette voeding: gefrituurd eten, fastfood
- Suikerhoudende voedingsmiddelen: snoep, frisdrank

Deze producten kunnen de ontsteking in het lichaam bevorderen en daardoor de slijmproductie verhogen

Misselijkheid

- Voeding niet forceren
- Voldoende vocht
- Kleine frequente maaltijden
- Zuigen op ijsklontje, kauwgom, waterijsje of fruit
- Koolzuurhoudende dranken
- Rustige omgeving en frisse lucht
- Temperatuur gerechten
- Goede houding

Sondevoeding of slikproblemen: Flavour pouch/Nuby sabbelzakje

Slikproblemen, hoe ziet de maaltijd eruit? Pureer de verschillende componenten altijd gescheiden van elkaar.

Psychische belemmeringen

Kan zich uiten in gebrek aan eetlust of afkeer van eten, ziekte zoals dementie kunnen van invloed zijn op onze smaakbeleving. Geef in dit geval aandacht aan de volgende mogelijkheden:

Keuzemogelijkheid:

- Veel mensen vinden eigen regie heel belangrijk, daar kun je aandacht aan geven door mensen een keuze te geven bij de maaltijd.
- Neem een basis bijv. boerenkoolstampot, bied daar een eiwit naar keuze bij aan: rookworst, gehaktbal of gebakken paddenstoelen

En een topping naar keuze: piccalilly, mosterd, gebakken ui, spekjes

Mensen betrekken bij het bereiden van de maaltijd

Als gasten hier nog van genieten kun je dit aanbieden. Het kan en mag een heel klein klusje zijn en gaat vaak vooral om het contact.