

‘Voeding speelt een belangrijke rol bij herstel’

Door het coronavirus belanden veel meer mensen op de IC. Van degenen die het overleven houden sommigen daar de rest van hun leven last van. Buitengewoon hoogleraar Arthur van Zanten wil begrijpen hoe het komt dat de een wel goed herstelt en de ander niet. En hoe voeding en bewegen bijdragen aan herstel.

tekst Tessa Louwerens foto Ernst-Jan Brouwer

Van Zanten is per 1 juni benoemd tot buitengewoon hoogleraar bij de WUR-leerstoelgroep Nutritional Biology, onderdeel van Humane Voeding en Gezondheid. Zijn leerstoel wordt gefinancierd door Ziekenhuis Gelderse Vallei waar hij werkzaam is als internist-intensivist en waar WUR al jaren veel mee samenwerkt op gebied van voeding en gezondheid (zie kader).

Met zijn groep onderzoekt Van Zanten de rol van voeding en bewegen bij herstel van metabole stress, bijvoorbeeld bij coronapatiënten na IC-opname. Metabole stress ontstaat door een ernstige ziekte of operatie: ontstekingsreacties zorgen voor ontregeling van stofwisselingsprocessen in het lichaam, zoals spieraanmaak en vetopslag. ‘Een IC-opname is vergelijkbaar met topsport’, vertelt Van Zanten. ‘Het lichaam is in oorlog en een patiënt kan tijdens een IC-opname wel een kilo spiermassa per dag verliezen.’

OVERLEVEN

Volgens Van Zanten is al veel onderzoek gedaan tijdens de acute fase van een IC-opname, waar-

door de prognose van patiënten tijdens de eerste dagen op de IC al sterk is verbeterd. ‘Waarvoorheen de helft overleefde, is dat inmiddels tachtig procent.’ Maar het gaat niet alleen om overleven. Vaak worden mensen niet meer de

‘Patiënten kunnen na IC-opname soms niet meer aan het werk of thuis wonen’

oude en Van Zanten ziet het aantal “slachtoffers” van een IC-opname stijgen: ‘Het is een hevige aanslag op het lichaam, die ook jaren later nog gezondheidsklachten geeft als vermoeidheid, posttraumatische stress, spierzwakte, concentratieproblemen of depressie.’ Van Zanten behandelde in zijn carrière dui-

zenden IC-patiënten en zag welke impact de opname had op deze mensen en hun familie. ‘Patiënten kunnen soms nadien niet meer aan het werk of thuis wonen. Ze overleven wel, maar de kwaliteit van leven gaat drastisch achteruit.’

LEVEN NA DE IC

Van Zanten wil graag weten hoe de kwaliteit van leven voor deze mensen na hun IC-opname verbeterd kan worden. ‘Er is steeds meer bewijs dat voeding een grote rol speelt bij herstel. Zowel in de acute fase op de IC, als tijdens de herstelfase in het revalidatiecentrum, verpleeghuis of thuis.’ In elk stadium zijn voeding en beweging van belang volgens Van Zanten. De exacte aanpak verschilt per stadium. ‘De eerste paar dagen van een IC-opname moet je niet teveel voeding geven, omdat het lichaam al bezig is met energie vrijmaken. Dan loop je een risico op overvoeding. Hetzelfde probleem zie je bij mensen die hongersnood hebben geleden: als je die te snel eten geeft kunnen ze zelfs overlijden.’

Na die eerste paar dagen is het belangrijk dat





▲ 'We moeten patiënten goed begeleiden, tot wel een jaar na IC-opname,' zegt Van Zanten.

mensen voldoende eiwit binnenkrijgen en bewegen. Die eiwitbehoefte neemt verder toe tijdens het herstel, vertelt Van Zanten. 'Je moet weer spieren opbouwen en net als sporters doe je dat door eiwitten te eten en door te trainen.' Dit is volgens Van Zanten erg lastig voor patiënten. 'Vaak hebben ze na zo'n IC-opname slikproblemen en minder eetlust. Daarnaast hebben patiënten soms last van depressieve klachten. Het is lastig ze te stimuleren voldoende te eten en te bewegen, maar ik denk dat daar veel kansen liggen om de uitkomst te verbeteren. We moeten mensen begeleiden, zeker tot wel een jaar na IC-opname. Dat is ook maatwerk. We meten bijvoorbeeld de energiehuishouding van een patiënt, zodat we precies kunnen bepalen wat deze persoon nodig heeft.'

COVID-19 PATIËNTEN

De covid-19 uitbraak maakt Van Zantens onderzoeksprogramma extra actueel. Hij onderzoekt momenteel ruim vijftig covid-19 patiënten in zijn ziekenhuis. 'We bekijken de lichaamssamenstelling, bijvoorbeeld het spier- en vetweef-

sel. We weten uit eerder onderzoek dat patiënten die op de IC belanden vaker te zwaar zijn. Paradoxaal genoeg hebben te zware patiënten een betere overlevingskans. Dat komt omdat deze mensen vaak meer spiermassa hebben.' Of deze zogenaamde *obesitas paradox* opgaat voor covid-19 patiënten moet nog blijken. De afgelopen maanden is Van Zanten niet veel toegekomen aan het onderzoek, omdat hij hard aan het werk was op de IC. Ook op de universiteit is veel stil komen te liggen. 'We gaan er nu weer mee verder en hopen over een maand de eerste resultaten te presenteren.'

VOEDING ESSENTIEEL ONDERDEEL

Van Zanten wil vooral begrijpen hoe het komt dat de ene persoon wel goed herstelt en de andere niet. Hij kijkt welke factoren daar een rol bij spelen en hoe voeding en beweging hier kunnen helpen. 'Als we dat doorgronden kunnen we betere behandelplannen maken.' Extra interessant aan zijn onderzoek vindt Van Zanten dat voeding een relatief nieuw onderwerp is binnen de medische wereld. 'Lange tijd

was dit vooral het domein van voedingsonderzoekers en diëtisten, maar ik zie de interesse toenemen en inmiddels is voeding een essentieel onderdeel geworden van de IC-behandeling.' Hij reist de wereld rond om zijn kennis te delen. Daarbij ziet hij soms interessante cultuurverschillen. 'In China zijn ze veel met kruidengeneeskunde bezig. Daar is het gebruikelijk om groene thee via de sondevoeding te geven.' **R**

ALLIANTIE VOEDING EN ZORG

Het onderzoeksprogramma wordt mogelijk gemaakt via de Alliantie Voeding, waar Ziekenhuis Gelderse Vallei en WUR al sinds 2007 samenwerken en waar inmiddels ook Rijnstate bij is gekomen. Doel van de alliantie is wetenschap, zorgpraktijk, overheden en bedrijven samen te brengen.