

Voeding van mensen met een verstandelijke beperking: lekker en gezond, maar niet altijd een eigen keuze

Hille Voss, Mariska Scheffer en Hennie Boeije

Gezonde voeding is belangrijk voor een gezond leven van mensen met een verstandelijke beperking, met name om overgewicht te voorkomen. Voor deze factsheet vroegen we aan naasten van mensen met een verstandelijke beperking wat ze vinden van de voeding en van de manier waarop het (samen) eten plaatsvindt. Ook werden naasten gevraagd in hoeverre familieleden met een verstandelijke beperking inspraak hebben in maaltijdkeuzes. Naasten geven aan dat hun familieleden veelal gezond eten, dat ze de maaltijd lekker en gezellig vinden en dat ze weinig belemmeringen ervaren. Er is vaak begeleiding of ondersteuning bij het kiezen, kopen en koken van de maaltijden.



Vragenlijstonderzoek onder naasten

Mensen met een verstandelijke beperking hebben soms moeite met maat houden tijdens het eten of bij het maken van gezonde keuzes. Hierdoor hebben zij, in vergelijking met de algemene bevolking, vaker overgewicht en een verhoogde kans op het krijgen van hart- en vaatziekten (Bastiaanse, 2014; WHO, 2001). Desondanks is er nog weinig bekend over voeding voor de doelgroep van mensen met een verstandelijke beperking. We onderzochten of mensen met een lichte of matige verstandelijke beperking volgens hun naasten gezond eten, of er belemmeringen worden ervaren gedurende het eten, hoe het nuttigen van de maaltijd wordt ervaren en of er voldoende begeleiding en ondersteuning is.

In 2019 werden deze vragen door middel van een vragenlijstonderzoek beantwoord door 234 naasten (respons van 73%) uit het Panel Samen Leven. Naasten zijn met name ouders (54%) en broers of zussen (29%). Iets meer dan de helft van hun familielid met een verstandelijke beperking was man, en de gemiddelde leeftijd was 50 jaar. De helft van hen had een lichte en de andere helft een matige verstandelijke beperking. Een meerderheid (67%) woonde samen met andere mensen met een verstandelijke beperking. Een kleiner deel woonde zelfstandig (29%) of bij familie (3%).

Meesten eten gezond en ervaren voordelen hiervan

Ruim 80% van de naasten vindt dat hun familieleden met een verstandelijke beperking gezond tot zeer gezond eten. Zij geven onder andere aan dat de persoon met een verstandelijke beperking een regelmatig eetpatroon heeft (66%). Daarnaast zien ze de voeding van hun familielid vaak als gevarieerd (62%) en voldoende (57%).

Ruim de helft (53%) van de naasten geeft aan dat hun familielid met een verstandelijke beperking (soms) voordelen ervaart van gezond eten. Deze voordelen hebben vooral te maken met een gezond gewicht. Daarnaast gaat het om fit en energiek zijn en een goede weerstand opbouwen tegen ziekten. Niet iedereen ervaart positieve gevolgen (14%). Voor veel naasten blijkt deze vraag moeilijk te beantwoorden: bijna 33% geeft aan niet te weten of hun naaste voordelen ervaart van gezond eten.

**“ Regelmatic eten geeft een evenwichtige energiebalans.
Door gezond te eten hoopt ze kwaaltjes te slim af te zijn. ”
Dat lukt niet altijd, maar ik denk dat het eten van verse
groenten en fruit toch belangrijk is.**

– Naaste van vrouw (36 jaar) met een matige verstandelijke beperking

Gevolgen van ongezond eten: overgewicht en gezondheidsklachten

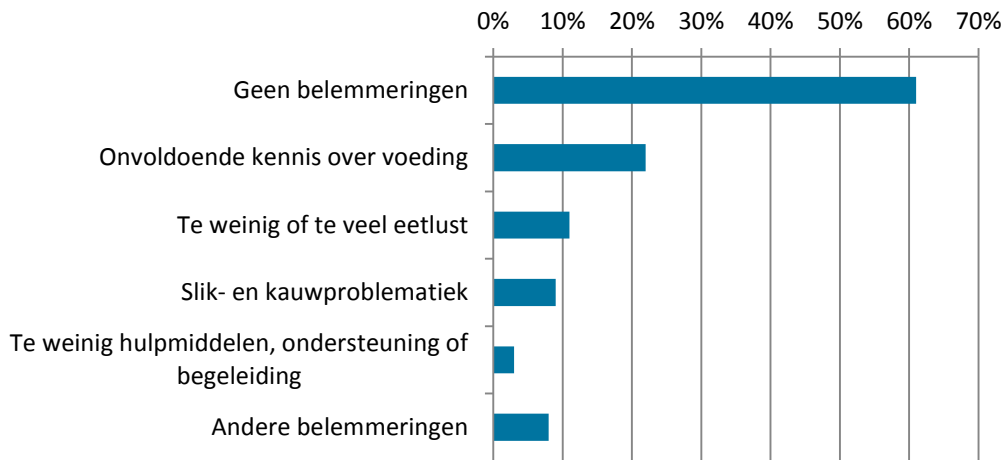
Bijna 10% van de naasten vindt dat hun familielid met een verstandelijke beperking ongezond of zeer ongezond eet. Naasten geven aan dat zij ongezonde voeding eten (64%), te veel eten (48%), een onregelmatig (24%) en eenzijdig (12%) eetpatroon hebben. Overgewicht of gezondheidsklachten, zoals een hoge bloeddruk of diabetes, werden als ervaren nadelen van ongezond eten genoemd door naasten. Weinig naasten geven aan dat er sprake is van ondergewicht. Een kleine groep naasten geeft aan dat hun familielid met een verstandelijke beperking geen nadelen ervaart van ongezond eten of weet dit niet.

Belemmeringen bij het eten vooral cognitief en fysiek

Een groot deel van de naasten geeft aan dat hun familielid met een verstandelijke beperking geen belemmeringen ervaart bij het nuttigen van de maaltijd (61%). Daarentegen ervaart ruim één op de vijf belemmeringen door onvoldoende kennis over voeding (22%). Andere belemmeringen die door familieleden werden aangegeven, zijn te weinig of te veel eetlust (11%) en slik- en kauwproblemen (9%). Een klein deel van de naasten vindt dat hun familielid te weinig hulpmiddelen, ondersteuning of begeleiding worden geboden tijdens het eten (3%). Zo wordt er onder andere genoemd dat er soms weinig aandacht is voor dieetvoorschriften. Acht procent noemt nog andere belemmeringen, bijvoorbeeld dat hun familielid meer tijd nodig heeft voor de maaltijden, of het moeilijk vindt om te eten in een drukke omgeving.







In figuur 1 zijn de ervaren belemmeringen van mensen met een verstandelijke beperking weergegeven. Er zijn geen significante verschillen gevonden tussen mensen met een lichte en matige verstandelijke beperking.

Figuur 1 Ervaren belemmeringen van mensen met een lichte en matige verstandelijke beperking bij het nuttigen van de maaltijd, volgens naasten (n=218)



Samen kiezen en eten: vaak lekker en gezellig

Volgens de naasten ervaart hun familielid met een verstandelijke beperking het nuttigen van de maaltijden positief. Er wordt vooral genoemd dat zij het lekker (82%), gezellig (49%), makkelijk (22%) en leuk (16%) vinden. Een klein deel ervaart de maaltijd minder positief: zij vinden het ongezellig (3%), moeilijk (3%), niet lekker (2%) en niet leuk (2%). Bij de toelichtingen die naasten geven staat onder meer dat de maaltijd als een belangrijk moment wordt gezien en ook dat de mening over de maaltijd per dag sterk kan variëren.

De maaltijden zijn ...	De naaste met een verstandelijke beperking kiest ...
 <p>... lekker (82%)</p>	 <p>... samen met anderen wat hij/zij eet (39%)</p>
 <p>... gezellig (49%)</p>	 <p>... zelf wat hij/zij eet (30%)</p>
 <p>... makkelijk (22%)</p>	 <p>... niet zelf, dat doen anderen (27%)</p>

Niet altijd kan er door mensen met een verstandelijke beperking zelf gekozen worden wat zij eten. De meeste naasten geven aan dat er vaak samen met anderen wordt gekozen wat er wordt gegeten (39%). Zo lichten zij toe dat de maaltijd in samenspraak met medebewoners en begeleiding wordt gekozen, dat er alleen op bepaalde dagen gekozen kan worden, of dat er kan worden gekozen uit een samengesteld menu. Ruim een kwart geeft aan dat anderen kiezen wat hun familieleden eten, bijvoorbeeld omdat de maaltijden aangeleverd worden of omdat er centraal gekookt wordt. Bijna een derde geeft aan dat hun familielid met een verstandelijke beperking zelf kiest wat hij/zij eet. Mensen met een verstandelijke beperking die samenwonen met anderen met een verstandelijke beperking kiezen vaker samen (75%), in tegenstelling tot mensen die zelfstandig wonen (28%).



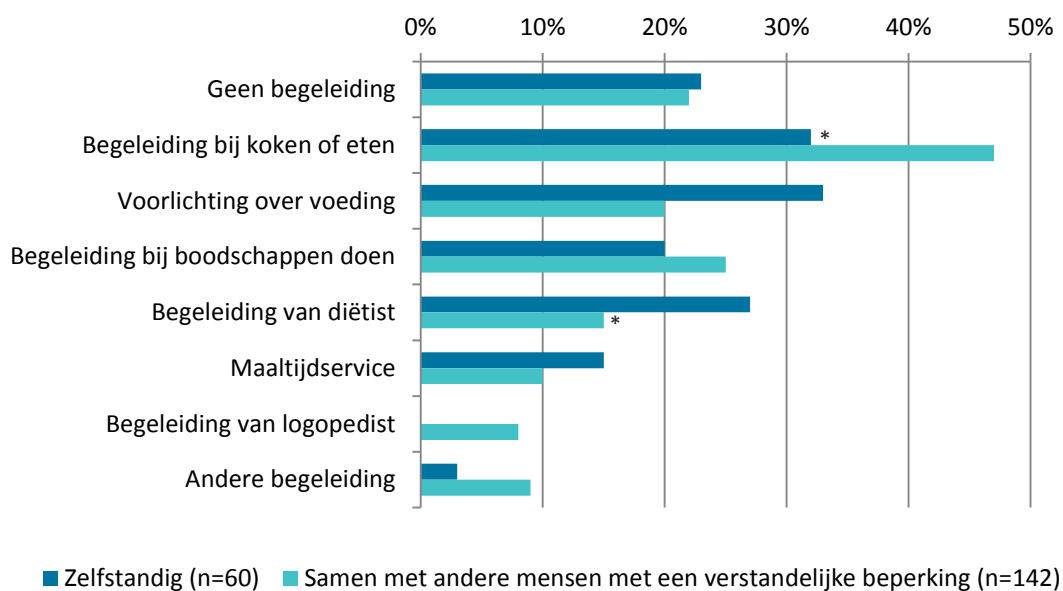
“ *In de instellingskeuken worden de maaltijden bereid. Hierbij is een beperkte keuzevrijheid. Op zondag wordt in de woongroep gekookt en beslist de bewoners gezamenlijk wat er wordt gegeten.* ”

– Naaste van vrouw (45 jaar) met een matige verstandelijke beperking

Begeleiding is belangrijk bij het kiezen, kopen en koken

Volgens naasten is begeleiding en ondersteuning voor mensen met een verstandelijke beperking belangrijk bij het eten en de keuze voor gezonde voeding. Een aanzienlijke groep ontvangt meerdere vormen van begeleiding (38%). De meeste naasten geven aan dat er begeleiding is tijdens het koken en eten (40%) en tijdens het boodschappen doen (23%). Mensen die samenwonen met anderen met een verstandelijke beperking krijgen vaker begeleiding bij het koken en eten dan mensen die zelfstandig wonen. Bijna een kwart geeft aan dat er voorlichting gegeven wordt over voeding en gezond eten. Soms wordt er ook gebruik gemaakt van een maaltijdservice (11%). Daarnaast is er soms specialistische ondersteuning van een diëtist (17%) of in enkele gevallen een logopedist (6%). Opvallend is dat vooral mensen die zelfstandig wonen vaker worden begeleid door een diëtist (zie figuur 2).

Figuur 2 *Begeleiding en ondersteuning van mensen met een verstandelijke beperking, uitgesplitst naar woonvorm (n=202)***



*De variatie tussen de twee woonvormen is significant verschillend.

**Gezien het klein aantal naasten dat samenwoont met familie (n=7), is deze woonvorm niet meegenomen in de vergelijking.

Conclusie

Vanuit naasten komt een positief beeld naar voren over de voeding van mensen met een lichte of matige verstandelijke beperking. Ondanks dat mensen met een verstandelijke beperking niet altijd zelf kunnen of mogen kiezen, vinden de meeste mensen de maaltijd lekker en is het vaak gezellig om samen met anderen te eten. Dit is, zoals ook uit de literatuur blijkt, met name belangrijk om overgewicht te voorkomen, om fit en energiek te zijn, en om te zorgen voor een goede weerstand (Bastiaanse, 2014; Maaskant, 2020).

Gepaste ondersteuning en belemmeringen

Afhankelijk van de ervaren belemmeringen bij het eten en de behoeften van de persoon met een verstandelijke beperking, is het bieden van begeleiding en ondersteuning belangrijk. Door de ervaren cognitieve belemmeringen is het voor sommige mensen met een verstandelijke beperking lastig om het belang van gezonde voeding te begrijpen. Deze factsheet laat zien dat onvoldoende kennis over voeding als een van de grootste belemmeringen wordt gezien. Voorlichting over gezonde voeding is daarom belangrijk voor mensen met een verstandelijke beperking. Fysieke belemmeringen, zoals slik- en kauwproblemen, vragen om meer specialistische ondersteuning. De inzet van logopedisten en diëtisten kan hierbij helpen en zij worden volgens naasten ook ingezet. Bij sociale belemmeringen speelt het samen met anderen eten of juist het creëren van een rustige omgeving voor het nuttigen van de maaltijd een rol.

Stimuleren van zelfstandigheid en gezonde keuzes

De resultaten tonen aan dat er veel begeleiding en ondersteuning is voor mensen met een verstandelijke beperking bij de maaltijd. Zo is er vaak begeleiding bij de boodschappen, het koken of eten, en wordt er soms gebruik gemaakt van een maaltijdservice. Mogelijk hierdoor ervaart een groot deel van de mensen met een verstandelijke beperking dan ook geen belemmeringen bij het eten. Het is belangrijk voor mensen met een beperking om te leren om gezonde keuzes te maken, bijvoorbeeld hoe je een gezonde en lekkere maaltijd kunt samenstellen en bereiden en, wanneer mogelijk, zelf te kiezen wat zij eten. Op deze manier kan, met gepaste ondersteuning, zelfstandigheid rondom het kiezen, kopen en koken van de maaltijd worden gestimuleerd.

Tot slot

Deze factsheet beschrijft het perspectief van naasten over de voeding en maaltijden van mensen met een lichte of matige verstandelijke beperking. Niet alle naasten zijn dagelijks betrokken bij hun familielid en zijn daardoor mogelijk niet altijd op de hoogte van wat zij eten. In het najaar van 2020 stellen we verdiepende vragen over deze onderwerpen aan mensen met een verstandelijke beperking zelf. Dit zal meer inzichten bieden in hun dagelijkse voeding en eigen ervaringen.

Panel Samen Leven

Gegevensverzamelingen bij het Panel Samen Leven voert het Nivel uit met subsidie van de ministeries van Volksgezondheid Welzijn en Sport (VWS) en Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW) in het kader van het onderzoeksproject 'Monitor Zorg en participatie bij chronische aandoeningen'. Het Panel Samen Leven is een landelijk panel dat momenteel bestaat uit 476 mensen met een lichte of matige verstandelijke beperking van 15 jaar en ouder en 310 naasten. Naasten ontvangen ieder jaar een vragenlijst over de participatie van de persoon met een verstandelijke beperking in de samenleving. In samenwerking met de academische werkplaats Sterker op Eigen Benen van het Radboud UMC Nijmegen zijn in 2019 extra vragen gesteld over de maaltijd en voeding van mensen met een verstandelijke beperking. De resultaten van de vragen zijn uitgewerkt in deze factsheet.

Meer weten

U vindt deze publicatie en alle andere Nivel-publicaties op www.nivel.nl/publicaties.

Meer informatie over het Panel Samen Leven is te vinden via: www.nivel.nl/panels/panels-samen-leven.

Titelgegevens van deze publicatie

De gegevens uit deze publicatie mogen met de volgende bronvermelding worden gebruikt:

Voss, H., Scheffer, M., Boeije, H. Voeding van mensen met een verstandelijke beperking: lekker en gezond, maar niet altijd een eigen keuze Utrecht: Nivel, 2020.

Literatuur

Bastiaanse, L., Evenhuis, H., Odekerken, M., Vriend-Asscheman, B., van Steenselen, W., & Echteld, M. (2014). *Nutrition, nutritional state and related conditions in older adults with intellectual disabilities*. [Doctoral dissertation, Erasmus Universiteit Rotterdam]. <https://repub.eur.nl/pub/77210/>

Maaskant, M. (2020). Gewichtsstatus van mensen met verstandelijke beperkingen: effecten van interventies. *Nederlands Tijdschrift voor de Zorg aan mensen met verstandelijke beperkingen*, 46(1) 22-27.

World Health Organization. (2001). Healthy ageing—adults with intellectual disabilities: summative report. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 14(3), 256-275.