

## Plots gewichtsverlies en middelen

### Introductie

De leefstijlpijler “Middelen” wordt tot op heden vooral gedefinieerd als Roken, Drugs, Alcohol, Cannabis en medicijnen. De focus is dan vaak op het negatieve effect van deze middelen, gebruik voor gezondheidsdoeleinden en op ziekteverloop. Hierbij is aandacht voor ‘verslaving aan deze middelen’ ook relevant onder deze leefstijlpijler. Medicijnen hebben een gezondheidsdoel voor ogen. Een positief en ondersteunend effect op de behandeling, genezing of een vermindering (of onderdrukking) van de symptomen van een ziekte. Echter, medicijnen hebben ook bijwerkingen, die invloed kunnen hebben op de gezondheid en ook op het lichaamsgewicht. Verder zijn er ook voorbeelden waarbij bepaalde middelen en drugs worden ingezet om een positief gezondheidsdoel te halen. Een voorbeeld daarvan is bijvoorbeeld het gebruik van [THC olie – CBD olie](#) of [amfetamine](#) voor bepaalde psychiatrische aandoeningen.

Op het raakvlak van voeding en middelen hebben we nog een groep producten/middelen die de aandacht verdient. Namelijk, voedingssupplementen, kruiden, preparaten, etherische oliën en veel meer combinaties die onder middelen kunnen vallen. Veel van deze middelen worden additioneel ingezet voor gezondheidswinst en de beleving van meer welzijn. Deze middelen hebben meestal een positief effect op onze gezondheid. Er zijn echter ook bijwerkingen en mogelijke interacties tussen diverse middelen.

### Focus op kanker

Er kan bij een kanker diagnose een ongewenste daling in lichaamsgewicht plaatsvinden die kan leiden tot kanker-cachexie. Hierover hebben we al eerder geschreven. De essentie hieruit is dat met name de behandeling van kanker kan leiden tot:

- 1) Verminderde eetlust
- 2) Verminderde opname van voedingsstoffen
- 3) Veranderde of verhoogde energiebehoefte te behoeve van het immuunsysteem, herstel en zelfs de kankercellen zelf.

Voor deze 3 mogelijke oorzaken zijn diverse middelen die gebruikt kunnen worden.

### Verminderde eetlust:

Bij een verminderde eetlust moeten we ook denken aan misselijkheid door de behandelingen (chemotherapie etc) van de kanker. Door het verstrekken van medicatie om de misselijkheid te onderdrukken, wordt de misselijkheid meestal goed ‘gecontroleerd’. Echter de aanwezigheid van een kankersoort, en de behandeling hiervan, geven ook stress. Stress van de diagnose en alles wat daar mee te maken heeft. Stress per se heeft een effect op eetlust en eetregulatie in onze hersenen. De stress onderdrukt de normale eetlust en het eetpatroon en leidt vaak tot ongecontroleerde eetneigingen en snackgedrag. Deze leveren niet de bouwstoffen die nodig zijn voor het lichaam om een gezond gewicht te behouden.

Bovendien heeft een overactief immuunsysteem een onderdrukkend effect op de eetregulatie centra in de hersenen. Zodra ons immuunsysteem weer ‘normaler’ functioneert zal ook een deel van de eetlust weer terugkeren.

Er zijn ook een aantal middelen die een positief effect hebben op de eetlust en dus de voedselinname. Het gebruik van Omega 3 vetzuren ([visolie/vis](#)) heeft een stimulerend effect op de

eetlust, maar ook cannabinoïden uit cannabis hebben een positief effect op de eetlust en zijn beschreven als positieve middelen bij [verminderde eetlust](#)<sup>1</sup>.

Bij kankerpatiënten zien we ook vaak een afname van de smaak die leidt tot minder eetlust. Er zijn methoden die via gebruik van bepaalde kruiden en de textuur van bepaalde voedingsmiddelen proberen te smaakbeleving en het mondgevoel te verbeteren. Hiervan zijn diverse voorbeelden zoals het gebruik van smaaksturing in bij voorbeeld het [Antonius Ziekenhuis](#)

### **Verminderde opname van voedingsstoffen**

Het verteringssysteem van ons lichaam loopt van “mond tot kont” en elk onderdeel daartussen heeft een functie in de vertering van voedsel en de opname van voedingsstoffen. Kankercellen in de betrokken verteringsystemen hebben invloed op het functioneren van de betrokken organen. Een voorbeeld is verminderde speekselproductie. Een verminderde of verhoogde maagzuurproductie zal leiden tot een andere vertering en mogelijk een verminderde beschikbaarheid van voedingsstoffen. Een lichamelijke blokkade van het spijsverteringsstelsel, bijvoorbeeld door een tumor in (slok)darmen geeft uiteraard ook fysieke eetproblemen.

Mocht er een veranderde spijsvertering zijn, dan kunnen bepaalde (voedings)middelen hulp bieden. Dit varieert van [speciale, goed verteerbare voeding](#). Deze kunnen gemakkelijker opgenomen en getransporteerd worden en zijn minder afhankelijk van de verteringsenzymen en sappen. In sommige gevallen is het toevoegen van verteringsenzymen, maagzuur en/of belangrijke darmbacteriën, via probiotica, een behandeling die effectief kan [zijn](#). Dit zijn allemaal behulpzame middelen om de vertering te ondersteunen en de gezonde opname van voedingsstoffen in het lijf te onderhouden.

### **Verhoogde energiebehoefte ten behoeve van immuunsysteem**

De energiebehoefte in cellen wordt door onze energiecentrales, de mitochondriën, gemaakt. Normaliter verloopt dit proces efficiënt en kunnen alle cellen doen wat zij moeten doen. Als er echter een verhoogde behoefte is aan zuurstof, zoals bij kanker het geval is, zal er op een minder efficiënt ‘zuurstofloos’ systeem worden overgeschakeld. Dat geeft dan wel snel en kort energie, maar het nadeel is dat er ook meer afvalproducten ontstaan die tot schade kunnen leiden in de cellen. Zeker als dit op langere termijn blijft gebeuren zullen onze [mitochondriën minder efficiënt](#) gaan werken, waardoor de totale energiehuishouding verstoord raakt.

De essentie bij het herstellen van een normale energiehuishouding is het leveren van allerlei hulpstoffen zoals B-vitamines en Q10 oliën. Het blijkt ook dat bepaalde [cannabinoïden](#) hierbij een positief effect kunnen hebben. Het medicijn metformine, dat vaak gebruikt wordt bij de behandeling van type 2 diabetes, geeft ook een verbetering van de [energiehuishouding](#).

### **Gewichtsverandering bij gebruik van medicatie:**

Van bepaalde medicatie soorten is het bekend dat er bijwerkingen kunnen zijn in de vorm van gewichtstoename en -afname. Medicatie zoals antidepressiva, antipsychotica, corticosteroïden en bepaalde diabetes-medicatie staan bekend om het bijeffect van gewichtstoename. Met name de toename van vetmassa. Deze toename kan weer leiden tot een verstoring van de energiehuishouding.

Echter gewichtsafname kan ook door bepaalde medicatie komen. Bijvoorbeeld bepaalde antibiotica die het darmslijmvlies aantasten en een verstoring geven van de ‘gezonde’ darmbacteriën. Ook middelen als Ritalin bij oa. ADHD kunnen leiden tot gewichtsverlies. Zoals eerder genoemd kan de behandeling van kanker door chemotherapie de eetlust en de vertering verstoren. Dat gebeurt door onder andere; smaakverandering, eetlustremming, misselijkheid en verstoring van het mond-, maag-

en darmslijmvlies. Ook het gebruik van bepaalde voeding en voedingssupplementen kunnen een effect geven op de effectiviteit van bepaalde medicatie. Een voorbeeld is dat grapefruit de afbraak van medicatie kan beïnvloeden. Hierbij is het dus van belang om samen met je behandelaars voeding, medicatie, supplementen en ook ander middelen goed te bespreken.

### **Medicatie bij ondergewicht:**

Het blijft een vraag of er een [medicamenteuze behandeling](#) voor cachexie is? Tot op heden zijn er weinig concrete wetenschappelijke onderbouwingen. Niet op gewichtstoename of op de overleving. Het lijkt erop dat het optimaliseren van een gezond of stabiel gewicht, spiermassa, immuunsysteem, spijsvertering voordat plots gewichtsverlies, of zelfs cachexie, optreedt belangrijk is.

Als conclusie kunnen we stellen dat een tijdige herkenning, van plotselinge gewichtsafname en cachexie belangrijk zijn. Verder geeft het onderzoeken van de spijsvertering en de metabole energiehuishouding inzicht in de mogelijke oorzaken en dus ook de mogelijke oplossingen en mogelijke preventie van plots gewichtsverlies en mogelijk cachexie. Door een aanpak op het gebied van [algemene leefstijl, met name voeding](#), beweging, bepaalde supplementen als omega-3 visolie en bepaalde drink en sonde voeding en een aantal gerichte medicijnen zijn er positieve mogelijkheden voor de behandeling om (weer) op een 'gezond' cq stabiel lichaamsgewicht te komen. Deze bredere kijk op gewichtsverlies en cachexie zou meer toegepast kunnen worden in de standaardpatiëntenzorg.

### **Bronnenlijst**

---

Potential therapeutic benefits of cannabinoid products in adult psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. McKee KA, Hmidan A, Crocker CE, Lam RW, Meyer JH, Crockford D, Trépanier A, Aitchison KJ, Tibbo PG. J Psychiatr Res. 2021 Aug;140:267-281. doi: 10.1016/j.jpsychires.2021.05.044.

Pharmacologic Treatment of Attention Deficit-Hyperactivity Disorder. Cortese S. N Engl J Med. 2020 Sep 10;383(11):1050-1056.

How does high DHA fish oil affect health? A systematic review of evidence. Ghasemi Fard S, Wang F, Sinclair AJ, Elliott G, Turchini GM. Crit Rev Food Sci Nutr. 2019;59(11):1684-1727. doi: 10.1080/10408398.2018.1425978.

The Endocannabinoid System: A Potential Target for the Treatment of Various Diseases. Lowe H, Toyang N, Steele B, Bryant J, Ngwa W. Int J Mol Sci. 2021 Aug 31;22(17):9472.

Nutrition challenges of cancer cachexia. Gaafer OU, Zimmers TA. JPEN J Parenter Enteral Nutr. 2021 Nov;45(S2):16-25.

Mitochondrial Dysfunction in Cancer Cachexia: Impact on Muscle Health and Regeneration. Beltrà M, Pin F, Ballarò R, Costelli P, Penna F. Cells. 2021 Nov 12;10(11):3150.

Metformin--mode of action and clinical implications for diabetes and cancer. Pernicova I, Korbonits M. Nat Rev Endocrinol. 2014 Mar;10(3):143-56. doi: 10.1038/nrendo.2013.256.

Drs. J. de Vos-Geelen<sup>1</sup> \*, drs. K.J.C. Sanders<sup>2</sup> \*, prof. dr. A.M.W.J. Schols<sup>3</sup> en prof. dr. A-M.C. Dingemans<sup>4</sup> <https://www.aries.nl/wp-content/uploads/2018/08/72-80.pdf>

---

<https://jeleefstijlalsmedicijn.nl/leefstijl/6-leefstijl-pijlers-van-gezondheid/>

[Behandeling tegen cachexie \(cannabis-mag.com\)](#)

[Patterns of Use of Medical Cannabis Among Israeli Cancer Patients: A Single Institution Experience - ScienceDirect](#)