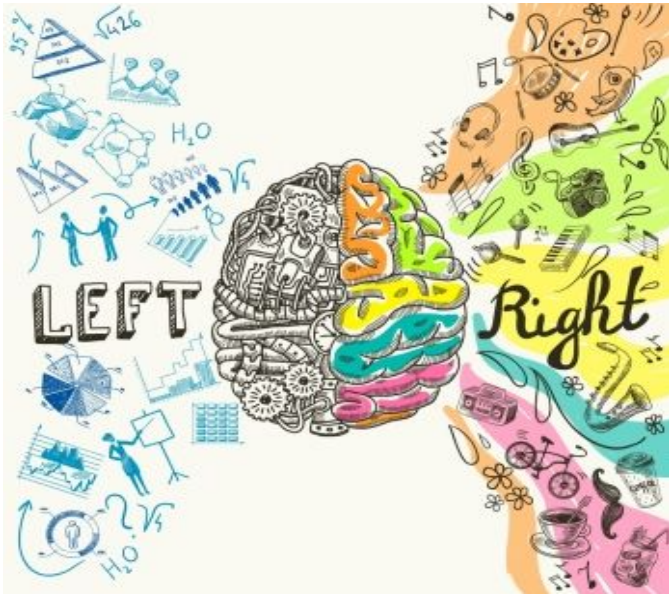


Voeding voor je hersenen

Maart 2021

Een hersenbloeding of een herseninfarct worden ook wel een Cerebro Vasculair Accident (CVA) genoemd. Een CVA veroorzaakt schade in de hersenen waardoor hersencellen doodgaan. Het lichaam kan nieuwe hersencellen produceren maar de prognose is altijd onzeker. Het enige wat je met voeding kunt doen is voldoende voedingsstoffen aanbieden die als ingrediënten gebruikt kunnen worden om nieuwe hersencellen aan te maken. Daarnaast moeten de hersenen zo veel mogelijk gestimuleerd worden. Je kunt daarbij denken aan lezen, schrijven, praten, zingen, bewegen, ruiken, proeven, contact maken met andere mensen.

Hersenen zijn verdeeld in twee delen (links en rechts). De gevolgen van de CVA zijn afhankelijk van welk onderdeel van de hersenen beschadigd is geraakt



Het kan gebeuren dat in de hersenen precies in die gebieden beschadigd zijn waardoor er slikproblemen ontstaan. Hierdoor kan het onveilig worden om voedsel en dranken "gewoon" te eten en te drinken. Dan kan ervoor gekozen worden om te starten met voeding via een sonde. Sondevoeding kan de totale voeding vervangen. Als de slikfunctie gaat herstellen kan sondevoeding gebruikt worden om de tekorten in de "gewone" voeding aan te vullen

Door onder begeleiding van een logopedist het slikken te oefenen kan het slikken verbeteren. De logopedist bepaalt welke consistentie veilig is.

Soms herstelt de slikfunctie niet meer en blijft de persoon afhankelijk van -aanvullende- sondevoeding. Bij een voeding van aangepaste consistentie is het lastig om een volwaardige voeding te gebruiken. Daarom wordt er in de opbouwfase vaak gebruik gemaakt van verrijkte voedingsmiddelen en/of dieetpreparaten (drinkvoeding).

Ingrediënten voor brainpower

Kalium

Kalium is een belangrijk mineraal betrokken in het zenuwstelsel. Een tekort aan kalium verhoogt het risico op trombose en herseninfarct, onder andere vanwege dehydratie. Kalium zit in aardappels, banaan, tomaat, melkproducten, En in groente en fruit in het algemeen.

Choline

Choline is een aminozuur (eiwitdeel) dat belangrijk is voor de aanmaak van nieuwe hersencellen. Dit aminozuur bevindt zich in eigeel, leverworst, melkproducten, rundvlees, kip, vis en broccoli, sojaproducten, bloemkool, pinda's en noten.

Vitamine C

Het is wetenschappelijk bewezen dat een voldoende inname aan vitamine C het risico op herhaling na CVA verlaagd. Vitamine C is heel belangrijk voor de kwaliteit van de aders (vanwege het collageen => uitleggen of weglaten). Vitamine C bevindt zich in fruit, groente en aardappelen

Vetten

De hersenen bevatten 80% vet. Bij herstel van hersencellen zijn omega 3 vetzuren nodig. Extra vet is niet nodig. Gezonde vetten zijn ook te vinden in avocado, pinda's, eigeel, noten en volle melkproducten.

Verschillende dranken.

Water verhoogt de bloedstroom naar de hersenen waardoor de zuurstofvoorziening en de hydratatie van de cellen verbetert. Het variëren met diverse soorten dranken optimaliseert zowel de vochtopname als de elektrolyten intake. Dus bijvoorbeeld: vruchtensap, melk, karnemelk, drinkbouillon, koffie en thee.

In principe is het van belang dat je lichaam zo optimaal mogelijk gaan voeden en dat kan prima door het volgen van de voedingsadviezen van de schijf van vijf.

