bron: overpalliatievezorg.nl/lichamelijke-en-psychische-klachten/geen-trek-hebben-afvallen
datum: 13-11-2026

Geen trek hebben/afvallen

Als je ernstig en ongeneeslijk ziek bent, kan eten moeilijk worden. Je hebt misschien minder trek of valt af zonder dat je dat wilt. In dit dossier lees je hoe dat komt, wat je kunt doen en wanneer je hulp kunt vragen.

Wat is weinig eetlust hebben en afvallen in de palliatieve fase?

Als je ziek bent, heb je vaak minder trek in eten. En als je lang of ernstig ziek bent, kan het zijn dat je (veel) afvalt. Daardoor raak je niet alleen vet kwijt, maar vaak ook spierweefsel. Dan is er sprake van ondervoeding. Je lichaam is verzwakt, vermagerd en je weerstand is laag.

Je bent ondervoed als:

- ***je in een maand meer dan 5% van je gewicht verliest of in zes maanden meer dan 10%***
  je spiermassa (al je spieren bij elkaar opgeteld) verliest

Een manier om te kijken of je een gezond gewicht hebt, is uit te rekenen wat je BMI is. BMI staat voor Body Mass Index. Je rekent het uit door je gewicht te delen door je lengte vermenigvuldigd met je lengte. Bijvoorbeeld: je bent 1,70 meter lang en je weegt 65 kilo. Dan is je BMI 65 / (1,70 x 1,70) = (afgerond) 22,5.

Als je ziek bent en jonger bent dan 65 betekent een BMI lager dan 18,5 dat je ondervoed bent. Als je 65 of ouder bent, ligt de grens bij een BMI van 20. Maar je BMI zegt niet alles. Als je overgewicht had voordat je ziek was, kun je ondervoed zijn en spiermassa verloren hebben, terwijl je BMI normaal is. Daarom is gewichtsverlies een betere maat voor ondervoeding dan de BMI.

Ondervoeding bij ziekte komt doordat:

- je minder eet
- je stofwisseling verandert; dat noem je cachexie

Minder trek hebben en gewichtsverlies komen vaak voor bij kwetsbare ouderen, bij gevorderde kanker, COPD en hartfalen.

Wat merk ik van ondervoeding in de laatste levensfase?

Als je in de palliatieve fase ondervoed bent, kun je de volgende klachten hebben:

- geen eetlust hebben
- snel vol zitten na het eten
- je zwak en slap voelen, geen energie meer hebben
- veel afvallen
- veel vet kwijt raken
- veel spierweefsel kwijtraken, kracht verliezen
- veranderingen in het uiterlijk (een ingevallen gezicht krijgen)

Je hebt ook meer kans op doorligwonden, je wonden genezen minder goed en je hebt een verminderde weerstand.

Oorzaken van afvallen

Minder zin hebben in eten als je ziek bent komt door:

- veranderingen in je stofwisseling
- lichamelijke klachten zoals pijn, vermoeidheid, smaakveranderingen, misselijkheid of verstopping
- psychische klachten zoals depressie

Gewichtsverlies in de laatste fase van je leven kan diverse oorzaken hebben:

- minder eten
- eten niet goed opnemen uit de darm, bijvoorbeeld bij diarree
- voedingstoffen verliezen, bijvoorbeeld bij diarree, braken of koorts
- veranderingen in je stofwisseling

Er kunnen verschillende oorzaken zijn waardoor je minder eet. Denk aan:

- verminderde eetlust
- vermoeidheid
- pijn
- benauwdheid
- smaakveranderingen
- klachten van de mond
- problemen met slikken
- misselijkheid en braken
- maag- en darmproblemen
- depressie
- minder goed voor jezelf kunnen zorgen
- hulp nodig hebben bij het eten

Onderzoek

De arts zal je eerst vragen stellen over je voorgeschiedenis (hoe het vroeger met je ging) en je klachten.

Zij zal jou (en eventueel jouw naasten) vragen stellen over:

- je eetlust
- hoeveel en wat je eet
- hoeveel je afgevallen bent
- andere lichamelijke klachten
- of je (lekker) eten belangrijk vindt
- je gedachten over de toekomst

Ze kan een lichamelijk onderzoek doen. Daarbij wordt vooral gekeken naar je mond-keelholte en je buik.

Je arts kan je eventueel doorverwijzen naar een diëtist. Die stelt vragen over je voeding en bepaalt hoeveel en welke voeding je nodig hebt.

Ondervoeding in de laatste levensfase: wat kan eraan gedaan worden?

Het kan zijn dat je ondervoeding in de palliatieve fase veroorzaakt of verergerd wordt door klachten die behandeld kunnen worden. Dat zijn bijvoorbeeld:

- schimmelinfectie van de mond of slokdarm
- snel een vol gevoel hebben
- misselijkheid en braken
- diarree
- verstopping
- pijn
- benauwdheid
- depressie, angst
- koorts

Praat erover

Minder zin hebben in eten en afvallen zijn veel voorkomende klachten bij een langdurige en/of ernstige ziekte. De klachten treden vaak op als die ziekte niet meer behandeld kan worden. Praat daarover met je arts. In het begin kan je voedingstoestand nog verbeterd worden, of kan je ervoor zorgen dat je niet (verder) ondervoed raakt. In een latere fase van je ziekte is je stofwisseling zo veranderd dat je blijft afvallen, en hoort het bij de laatste levensfase. Dan is het niet meer mogelijk om op gewicht te blijven.

Wat er gebeurt, hangt af van de fase van je ziekte en je eigen wensen. Vraag aan je arts of het voor jou nog zinvol en mogelijk is om je voedingstoestand te verbeteren? Als dat zo is kan je het beste maaltijden en snacks nemen met veel energie en eiwitten, zoals speciale eiwitdrankjes en energierepen.

Sondevoeding

Heb je problemen met slikken, of blijft het eten steken in je slokdarm of maag? Dan kan sondevoeding (vloeibaar voedsel door een slangetje) een oplossing zijn.

Diëet of speciale voeding

De arts of diëtist kan je informatie geven over drinkvoeding, supplementen, bepaalde diëten en sondevoeding. Zij kijkt naar jouw persoonlijke situatie en adviseert over het nut van deze mogelijkheden.

Als je ervoor kiest om een alternatief dieet te volgen of bepaalde gezondheidsproducten (ginseng, soja, visolie) en/of supplementen te gebruiken, bespreek dit

dan altijd met je arts. Het effect van deze producten is meestal niet bewezen: houd hier rekening mee.

In een latere fase van je ziekte hebben eiwitdrankjes en sondevoeding meestal weinig of geen zin meer. Het kan zelfs extra klachten geven zoals misselijkheid. In deze allerlaatste fase zal je arts met je bespreken dat je alleen maar hoeft en mag eten waar je zin in hebt en wat je lekker vindt. Verlies van gewicht is dan niet meer tegen te gaan.

Medicijnen
Je arts kan eventueel medicijnen (zoals prednison, progestativum of dexamethason) voorschrijven om de eetlust te verbeteren en je wat meer energie te geven.

Voedingstips
Je vindt meer praktische tips bij

- Voeding bij kanker | kanker.nl
- Voeding bij COPD | Longfonds
- Gezond leven met hartfalen | Hartstichting

Wat kan ik of mijn naaste doen?

Het is belangrijk om met je naasten te praten over je voeding in de laatste fase van je leven: heb je plezier in eten? Of vind je het vermoeiend en heb je geen trek? Besef dat niemand je kan dwingen om te eten. Minder trek hebben en afvallen komen vaak voor in de palliatieve fase. Als je zelf niet meer vindt dat je per se moet eten, voelt dat vaak als een hele opluchting.

Als je in de stervensfase bent, is het belangrijk voor jou en jouw naasten om te beseffen dat je niet overlijdt omdat je stopt met eten. Je lichaam heeft op dat allerlaatste moment geen eten meer nodig. Lees meer over eten en drinken in de allerlaatste fase van het leven.

Als je nog kan en wil eten, maak er dan het beste van. Kies wat je lekker vindt. Deze tips kunnen ook helpen:

- neem rust voordat je gaat eten
- eet liever vaak een klein hapje, dan driemaal per dag een bord vol
- eet gerust brood of een frisse salade als je geen trek hebt in warm eten
- denk eens aan een kant-en-klare maaltijd of een maaltijdservice
- zorg dat het eten er smakelijk uitziet
- houd alles wat je eetlust bederft uit je buurt (zoals vieze of sterke luchtjes)

Wat zijn mijn wensen?

Het is belangrijk dat je (huis)arts, je verzorgers en je naasten weten wat je voelt. Denk niet: ik moet eten, ook al kost het me veel moeite en heb ik eigenlijk helemaal geen trek. Zeg gerust wat je wilt. Praat met je arts, je verpleegkundige en je naasten over je gevoel en je wensen.

Wil je nog wel eten? En zo ja, wat wil je dan graag eten? Het hangt helemaal af van wat jij zelf wilt.

Meer informatie

Deze informatie is gemaakt op basis van de richtlijn 'Verminderde eetlust en gewichtsverlies in de palliatieve fase'