



Eten en drinken in de laatste fase van het leven

Steeds minder kunnen of willen eten is normaal in de laatste weken van het leven. De organen werken niet meer goed. Het lichaam laat merken dat eten (voeding) niet meer nodig is. Dit hoort bij het stervensproces. Vooral voor naasten is dit erg moeilijk. Hier lees je wat je kunt verwachten en hoe je daarmee om kunt gaan.

Gevoelens

Als je merkt dat je dierbare steeds minder wil of kan eten en drinken, kan dat moeilijk zijn. Dat is begrijpelijk en normaal. Goed eten wordt gezien als normaal en gezond, en nodig om beter te worden of op te knappen. Dat idee laat je niet zomaar los. Maar er is meer. Voor iemands eten zorgen, zien we als teken van goede zorg en liefde. We zeggen niet voor niets 'Liefde gaat door de maag'.

Poster Eten en drinken

ETEN EN DRINKEN

Het is normaal dat mensen in de laatste weken van hun leven minder eten. De organen werken dan niet meer goed en het lichaam heeft geen voeding meer nodig. Je voelt vaak ook geen honger meer. Dit hoort bij het stervensproces. Voor naasten kan dit moeilijk zijn om te zien.

Zorg in de palliatieve fase

Waarom ga je minder eten?

In de laatste weken van het leven (de stervensfase) werken de organen steeds minder goed. Ze stoppen langzaam met hun werk. Ook de maag en darmen werken minder goed, waardoor eten niet goed wordt verteerd. Het lichaam laat zo merken dat het eten niet meer nodig is en het hongergevoel gaat weg. Dit hoort bij het stervensproces. Minder eten en drinken is dan een natuurlijke manier om rustig te overlijden.

Droge mond

Door minder eten en drinken en meer ademen door de mond, kan de mond droog aanvoelen of kun je dorst hebben. Het is belangrijk om de mond en lippen vochtig te houden. Smeer de lippen in met vaseline en gebruik drinken, suikervrije snoepjes, (water)ijsjes of bevochtigde stokjes om de mond vochtig te maken.

In de stervensfase maakt het lichaam stoffen aan die je wat suf maken, maar die zorgen ook voor een lichter en prettiger gevoel.

Tips voor naasten:

- De trek kan per moment verschillen; jouw dierbare kan iets lekker vinden en het daarna niet meer willen. Een hapje van iets kan genoeg zijn.
- Ga geen discussie aan, en steun elkaar zoveel mogelijk.
- Soms is het een opluchting om niet meer over eten te praten of vragen te stellen.
- Zorg voor ontspanning voor jullie samen maar ook voor jezelf.

als naaste kunt doen in deze situatie. Klik op de afbeelding om het groter te zien.

Proberen te eten

Soms probeert iemand nog te eten. En hoopt zich daardoor beter te voelen. Soms vinden familie of vrienden dat er gegeten moet worden. Maar dat lukt steeds minder. Het kan spanning geven. Je ziet dat alles achteruitgaat, zonder dat je daar iets aan kunt doen. Dat kan zorgen voor gevoelens of gedachten die lastig zijn. Bijvoorbeeld verdriet, schuldgevoel of machteloosheid. Een diëtist, palliatieve zorg verpleegkundige of [psychische zorgverlener](#) kan helpen. Je bespreekt je zorgen en gevoelens rond het eten en drinken.

Soms kan of wil iemand niet meer eten, maar bijvoorbeeld wel samen aan tafel zitten. Bespreek dit met elkaar.

Stervensfase

Het helpt om te begrijpen wat er gebeurt als het lichaam steeds verder achteruitgaat. In de allerlaatste levensfase (terminale fase) werken de organen steeds minder goed. Ze houden er langzaam mee op. Ook de maag en de darmen werken steeds minder, waardoor voedsel niet goed verteerd wordt. Zo laat het lichaam merken dat eten (voeding) niet meer nodig is. Dit hoort bij het stervensproces. Steeds minder eten en drinken is dan een natuurlijke weg naar een rustige dood. Wil je meer wil weten over het stervensproces, lees dan de [pagina Stervensfase](#).

Speciale voeding

Als iemand heel weinig kan eten, wordt vaak gevraagd of speciale producten (zoals medische drinkvoeding, vitamine- of eiwitpreparaten en voedingssupplementen) goed zijn. Daar zitten veel voedingsstoffen in. Ook familie en vrienden raden vaak speciale producten aan. Maar deze middelen doen in deze fase meer kwaad dan goed. De organen kunnen de voeding niet meer verwerken. Eventuele kunstmatige toediening van eten en drinken via een sonde of infuus wordt verminderd en gestopt. Tijdens deze moeilijke periode kun je als naaste aan de diëtist om steun of uitleg vragen.

Dorst

In de laatste weken van het leven voelt de patiënt meestal geen honger meer. Soms is er nog wel dorst, maar die verdwijnt meestal na een paar dagen. Het dorstgevoel wordt minder door de mond vochtig te houden. Dat kan door een klein beetje drinken te nippen of op (water)ijs of suikervrije snoepjes te zuigen. Met water bevochtigde swabs (kleine sponsjes op een stokje, te koop bij de apotheek) kunnen ook gebruikt worden. Let op dat het swabs zonder smaakje zijn.



Je kunt ook met een verstuiver (gevuld met water) de mond vochtig sprayen. Of een druppelflesje met pipetje gebruiken. Droge lippen of scheurtjes in de mondhoeken kun je voorkomen door lippenbalsem of vaseline te gebruiken. Een naaste of zorgverlener kan hierbij helpen, als het zelf niet meer gaat.

Minder klachten

Minder eten en drinken kan de patiënt ook helpen:

- Hij of zij hoeft minder vaak naar de wc. Dat scheelt energie.
- Door minder vocht is er ook minder slijm waardoor benauwdheid minder wordt.
- De zwelling in voeten en benen worden minder.
- Door minder vocht wordt de druk op organen minder.
- Het lichaam maakt stoffen aan die wat suffer maken, maar die geven ook een lichter en prettiger gevoel.

Er kan voor gekozen worden om helemaal niet meer met eten en drinken bezig te zijn. Praat, als dat mogelijk is, er samen over: geeft eten nog plezier of juist niet? Stoppen met blijven vragen of iemand wat wil eten, kan voor iedereen een hele opluchting zijn en rust geven.

Tips voor naasten

Wat je zelf kunt doen, hangt erg af van de situatie. Als het kan: praat erover. Ideeën die kunnen helpen:

- Bedenk of vraag wat je dierbare lekker vindt. Of probeer samen iets uit. Weet dat iemand in deze fase het ene moment zin kan hebben in iets en het volgende moment is dat weer weg. Verwacht dus niet dat alles opgaat: het kan zijn dat er niets gegeten wordt of dat één hapje al genoeg is.
- Ga geen discussie aan. Steun je dierbare, ook al zijn er beslissingen die je niet goed kunt begrijpen. Probeer vrede te hebben met keuzes die je dierbare maakt.
- Samen zijn is belangrijk, juist als samen eten niet meer kan. Je kunt samen foto's bekijken, herinneringen ophalen of naar een tv-programma kijken. Of

alleen elkaars hand vasthouden en stil zijn.

- Zorg voor ontspanning. Denk aan een rustige massage, ontspanning- of ademhalingsoefeningen, aromatherapie (het gebruik van geurige olie) of naar muziek luisteren.
- Zorg ook goed voor jezelf; een stervensproces meemaken en de periode daarna vragen veel van je. Probeer goed en regelmatig te eten en bespreek of je bij je dierbare eet of juist niet. Neem voldoende rust. Neem hulp van anderen aan; je kunt niet voor iemand zorgen als je niet voor jezelf zorgt.
- Maak een afspraak met een zorgverlener om je gevoelens te bespreken. Dat kan met de huisarts, de verpleegkundige, psychosociaal zorgverlener en de diëtist.