

Casus: Mevrouw met ernstig overgewicht behandeld met tirzepatide

Medische gegevens

Mevrouw, 43 jaar, heeft sinds 2017 diabetes type MODY, met disregulatie van insulinesecretie van de eilandjes van Langerhans. Zij gebruikt metformine.

Klachten

Bij aanvang van behandeling woog mevrouw 103,9 kg (BMI 37,7 kg/m²). Zij was in twee jaar 10 kg aangekomen. Ze is snel buiten adem en vermoeid. 's Middags ervaart zij regelmatig lage bloedglucosewaarden met symptomen van hypoglykemie, terwijl de nuchtere waarden vaak hoog zijn.

Persoonlijke context

Mevrouw bevindt zich in een moeilijke periode de toenemende mantelzorg voor haar moeder (dementie) en broer (verstandelijke beperking). Dit leidt tot slecht slapen, onregelmatig eten en weinig beweging.

Hulpvraag

Mevrouw wil afvallen en haar gezondheid verbeteren.

Voedingsanamnese

Haar voeding bestond uit drie maaltijden per dag met weinig tussendoortjes. Porties waren al beperkt en de productkeuze goed. In het weekend nam zij regelmatig energierijke tussendoortjes door minder volledige maaltijden.

Behandelplan

Het doel was 10% gewichtsreductie, verbetering van glucosewaarden en fitter voelen.

Als eerste stap kreeg mevrouw het advies om 2–3 keer per week naar de sportschool te gaan voor krachttraining en cardio. Aanvankelijk lukte leefstijlverandering: zij sportte twee keer per week en lette beter op voeding, wat leidde tot lichte gewichtsafname. Echter door COVID-19 en excisies van moedervlekken, was sporten tijdelijk niet mogelijk. Vermoeidheid en stress door de zorg voor familie bemoeilijkten het hervatten van beweging. Het gewicht stagneerde.

Mevrouw hield een eet- en glucosedagboek bij, waaruit bleek dat de daling van glucose beperkt was. Haar voeding was adequaat, maar met soms energierijke keuzes en tussendoortjes. Het bijhouden van het dagboek verhoogde haar bewustzijn over voeding.

Zij wandelde dagelijks 30–40 minuten, wat hielp bij stressreductie. Bepaling van de lichaamssamenstelling toonde een goede BCMI, wat een goede spiermassa reflecteert, passend bij eerdere krachttraining, en een verhoogde vetmassa passend bij haar overgewicht. Gewicht: 105,2 kg, BMI 38,2 kg/m².

Vanwege het uitblijven van gewichtsdeling startte mevrouw met tirzepatide. Zij kreeg uitleg over het stoppen met eten bij verzadiging, over het belang van drie maaltijden per dag en vaste tussendoortjes en afspraken werden gemaakt over wandelen en krachttraining twee keer per week.

Evaluatie

Na vier weken waren de nuchtere glucosewaarden verbeterd (6,5–7,0 mmol/l) en traden er geen hypoglykemieën meer op in de middag. Mevrouw voelde zich beter en ervoer minder eetdrang. De inname was 1000–1200 kcal en 35–60 g eiwit per dag, wat met name ten aanzien van het eiwit krap was. Het gewicht daalde met 5,7 kg en zij sportte twee keer per week. Ze kreeg het advies om de eiwitinname te verhogen en een multivitaminesupplement te gebruiken.

In de daaropvolgende weken daalde het gewicht ~6 kg per 6–8 weken. Mevrouw voelde zich beter, maar kon erg weinig eten. De voedingsinname bleef onvolwaardig; onvoldoende eiwit en micronutriënten. Ondanks drie maaltijden per dag bleven de porties klein door het sterke verzadigingsgevoel en waren tussendoortjes nauwelijks mogelijk.



Mariëlle van Veen,
diëtist in het LUMC

Het gewicht bleef afnemen, mevrouw woog 82 kg (BMI 29,8 kg/m²) en de totale gewichtsafname was inmiddels 23 kg (22%). Bepaling van de lichaamssamenstelling toonde forse vermindering van vetmassa, met lichte afname van spiermassa. Sporten was verminderd tot eenmaal per week door vermoeidheid en mantelzorgtaken. Mevrouw kreeg het advies om de lunch splitsen in twee kleine maaltijden (11:00 en 13:00 uur) om de volwaardigheid en met name ook de eiwitinname te verbeteren.

Vetrijke voeding werd slecht verdragen en leidde soms tot braken. Mevrouw ervaarde klachten van lage bloeddruk; de voeding bevatte dan ook erg weinig zout. Daarom kreeg ze het advies om dagelijks bouillon te nemen en de klachten van de lage bloeddruk met de arts te overleggen.

Drie maanden later woog zij 76,9 kg (BMI 27,9 kg/m²). Mevrouw sportte weer twee keer per week en was fysiek actief vanwege het leeghalen van het huis van haar moeder, die inmiddels was overleden. Lichaamssamenstelling liet een toename van BCMi zien, passend bij een toename van spiermassa. Het verzadigende effect van tirzepatide bleef, maar porties waren groter en de voedingsinname was verbeterd in volwaardigheid.

Conclusie

Sinds de start van tirzepatide is het gewicht in 13 maanden met 28 kg (27%) afgenomen, met een forse reductie van vetmassa. Aanvankelijk ging dit gepaard met verlies van spier-

massa, maar verbetering van eiwitinname en hervatting van krachttraining leidde tot uiteindelijk stabilisatie in spiermassa. HbA_{1c} daalde van 58,3 naar 36,4 mmol/mol.

Tirzepatide is een GIP/GLP-1 receptoragonist die twee incretinehormonen tegelijk activeert namelijk het GIP en het GLP-1. Het heeft ten opzichte van middelen met alleen GLP-1-agonisten een sterker effect op zowel de bloedglucose als op het gewicht. Tirzepatide is een relatief nieuw middel, we weten daarom nog onvoldoende over de mogelijkheden de dosering te verlagen bij te groot effect op de verzadiging en/of gewichtsdaling.

Het sterke verzadigende effect van tirzepatide kan de voedingsinname sterk beperken en voeding onvolwaardig maken. Dit benadrukt het belang van diëtistische begeleiding. De diëtist kan de voedingsinname beoordelen en adviezen geven om de kwaliteit van de voeding op peil te houden als de kwantiteit van de voeding fors afneemt. Het monitoren van vet- en spiermassa geeft hierbij waardevolle informatie waarop het voedings- en beweegadvies aangepast kan worden. Daarbij kunnen de uitkomsten van vet- en spiermassa de patiënt extra motiveren en stimuleren om door te gaan.

Mariëlle van Veen, diëtist LUMC, interne poliklinieken

Nieuwsflits

PureScore helpt bij het duiden van ultrabewerkt voedsel

De PureScore van FLTRD biedt een nieuwe, wetenschappelijk onderbouwde manier om de mate van bewerking van voedingsmiddelen snel en helder te beoordelen. De score loopt van 0 tot 100 en geeft inzicht in hoe sterk een product is bewerkt vanuit gezondheidsperspectief. Dit maakt het eenvoudiger om gezondere keuzes te maken in een voedingsomgeving waarin ultrabewerkte producten de norm zijn.

De PureScore is opgebouwd uit drie criteria: bewerkings technieken (20%), ingrediëntenanalyse (75%) en biologische certificering (5%). Deze onderdelen sluiten aan bij bekende mechanismen waarmee ultrabewerkt voedsel de gezondheid

beïnvloedt. PureScore biedt transparante, evidence-based informatie en kan zelfstandig worden gebruikt of als aanvulling op bestaande labels zoals Nutri-Score. De methode is gevalideerd door experts van de Hogeschool van Amsterdam en wordt continu doorontwikkeld.

PureScore is ontwikkeld voor consumenten, professionals en onderzoekers, met als doel om voedselbewerking begrijpelijk, meetbaar en praktisch toepasbaar te maken.

Bron: <https://www.fltrd.nl/pure-score>