

F I T M E T R E U M A

VOEDING



DOOR ANNEMIEK DE CROM

Voeding

De bijdrage van voeding aan je gezondheid wordt nog steeds onderschat. Een gezond eetpatroon draagt bij aan je fitheid, je energieniveau en je mentale gesteldheid. Je voelt je gewoon prettiger. Lekker en gezond eten gaan ook prima samen. Voeding zal de komende jaren een steeds belangrijker rol gaan spelen.

Als de diagnose bekend is en het duidelijk is dat bepaalde voedingsmiddelen van invloed zijn op je aandoening, krijg je dit meestal direct te horen. Je wordt dan doorgestuurd naar een gespecialiseerde verpleegkundige en/of een diëtist. Bijvoorbeeld bij aandoeningen als diabetes, hart- en vaatziekten, obesitas, maag-, lever- en darmaandoeningen, longproblemen, nierziekten of coeliakie (glutenovergevoeligheid).

Bij veel chronische aandoeningen zijn medicijnen vaak noodzakelijk. Uitdrukkingen als: 'melk is goed voor elk' of 'je moet eten wat de pot schaft', blijkt niet altijd op te gaan.

Sommige voedingsmiddelen kunnen invloed hebben op de werking van de medicijnen.

Melk of andere zuivelproducten en sommige fruitsoorten zorgen ervoor dat bepaalde medicijnen slechter of juist beter worden opgenomen in je lichaam.

Grapefruit en sinaasappels zijn bekende voorbeelden. Als dit bekend is, staat op de verpakking van de medicijnen hoe je deze het beste in kunt nemen en voor welke voedingsmiddelen je op moet passen.

Ook sommige voedingssupplementen hebben invloed op de werking van je medicijnen of de dosering van de voedingssupplementen heeft invloed. Overleg dan ook altijd met je specialist.

Er zijn veel boeken geschreven over voeding en sommige zaken spreken elkaar tegen. Hoe houd je nu overzicht wat wel en niet goed voor je is?

Van schijf van 5 naar.....

Kant en klaar maaltijden of een snelle hap met allerlei pakjes maken, scheelt energie. Zeker als je te maken hebt met vermoeidheid en verminderde energie.

Logisch maar wil je profiteren van de werking van voeding als 'medicijn' dan zijn er andere wegen.

Als je de [richtlijnen voor gezonde voeding](#) (de schijf van 5) leest, merk je dat deze wel algemeen zijn maar niet specifiek voor jouw aandoening.

Als jij je gaat verdiepen in je klachten in relatie tot voeding lees je bijvoorbeeld dat veel mensen met dezelfde ziekte geen vlees meer eten of aardappels of tomaten en dat dit hen helpt. Ook lees je tegenstrijdige berichten. Op internet vind je vele tips en adviezen over verschillende diëten en raak je de kluts een beetje kwijt. Google maar eens op gezonde voeding.

Verschillende diëten zijn de revue al gepasseerd. Paleodieet, wel of geen koolhydraten, vegetarisch, veganistisch, mediterrane dieet. Je vraagt je af hoe het nu zit.

Er is geen standaard antwoord op deze vraag. Ieder mens is verschillend. Wat voor de ene persoon goed is, wil niet zeggen dat het voor de ander ook prima is. Geen mens is hetzelfde. Je kent de situatie wel dat het eten bij jou 'slecht' valt en de ander er geen enkel probleem mee heeft terwijl jullie hetzelfde hebben gegeten. Hoe kom je daar achter?

Voor een groot deel is het gewoon experimenteren en voelen hoe je lichaam reageert op bepaalde voedingsmiddelen.

Dat voelen zijn we voor een groot deel kwijt geraakt. Daarnaast is het natuurlijk wel handig dat je de noodzakelijke voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en vezels binnen krijgt.

De grote lijn uit alle richtlijnen

Als je adviezen en diëten op een rij zet, zie je wel overeenkomsten. Wat zijn die dan?

- Eet veel groente en fruit. Daarin zitten legio voedingsstoffen. Wissel die dagelijks af. Groenten en fruit hebben veel verschillende kleuren. Zorg dat je in een week tijd de diverse kleuren van groenten en fruit op je bord hebt dan weet je zeker dat je de nodige afwisseling hebt.
- Vermijd suiker. Daar bedoelen ze vooral de geraffineerde suiker mee. Dit wordt vaak aan etenswaren toegevoegd om de houdbaarheid te bevorderen. Het heeft geen enkele voedingswaarde. Je hebt vele soorten suiker. Andere suikers zitten in koolhydraten en fruit.
- Vermijd zuivel. Zeker in zuivel zit calcium. Echter calcium zit ook in veel groenten en fruit, in noten (amandelen), granen en plantaardige melk.

In zuivel, en zeker melk, zitten melksuikers die voor veel mensen moeilijk te verteren en te verwerken zijn voor het lichaam.

- Vlees, en zeker rood vlees, is belastend voor je lichaam om te verteren. Kip, kalkoen en vis staan dan meestal wel op het lijstje van toegestane voeding.
- Koolhydraten (dat zijn suikers) staan momenteel bijzonder in de belangstelling.

Koolhydraatarme - en koolhydraatvrije diëten zie je steeds vaker langskomen.

Koolhydraten heb je nodig. De hersenen kunnen niet zonder. Koolhydraten vind je inderdaad ook in groente en fruit (dat is fructose) en in granen (dan in de vorm van zetmeel).

Wat nu zo in discussie is, zijn de granen en specifiek tarwe. Dat heeft enerzijds te maken met de huidige kweekwijze van tarwe en anderzijds de grote hoeveelheid die we er van eten. Door de manier van kweken die momenteel wordt gebruikt, groeit de tarwe nu zo snel dat er eigenlijk steeds minder voedingsstoffen in zitten.

- Eet zo natuurlijk mogelijk. Het eten van kant en klaar maaltijden of eten klaarmaken uit potjes is wel makkelijk, maar er zitten teveel bijproducten om het houdbaar te maken die minder goed voor je lichaam zijn.
- Eet niet te veel.

Tips voor een eetpatroon wat bij je past

- Gebruik je veel kant en klaar maaltijden of kook je uit pakjes? Begin met het inpassen van de richtlijnen voor een gezonde voeding, hoe voel jij je?

Wil je toch verder kijken, ga dan aan de slag met de tips uit de overeenkomsten van de diëten en zoek begeleiding om te kijken of je wel voldoende voedingsstoffen binnen krijgt.

- Informeer bij je arts, gespecialiseerde verpleegkundige of diëtiste welke ervaringen er zijn met over voeding in relatie met jouw klachten of aandoening
- Informeer bij je patiëntenvereniging naar ervaringen van anderen met dezelfde aandoening
- Wil je een professional over voeding inschakelen? Vraag aan diegene welke ervaring hij/zij heeft met de aandoening die jij hebt
- Wil je een natuurarts inschakelen, een natuurdiëtist of natuurvoedingsdeskundige. Laat je informeren welke opleiding hij/zij heeft en of diegene lid is van een beroepsvereniging zodat kwaliteit van begeleiding is gewaarborgd.

Met deze top 3 tips kom je al een heel eind

- Gebruik je gezonde verstand
- Luister naar je lichaam.
- Eet zo natuurlijk mogelijk

Wees lief voor jezelf en zet jezelf niet onnodig onder druk als je een keer afwijkt van wat goed voor je is. Als je een keer afwijkt, geniet er dan met volle teugen van en pak het de volgende dag gewoon weer op.

Voeding bij reumatoïde artritis en artrose

Wendy Walrabenstein, diëtist en onderzoeker bij reumatologiecentrum Reade in Amsterdam, is gespecialiseerd in voeding en voedingssupplementen bij reumatoïde artritis en artrose. Zij heeft in april 2018 voor ReumaNederland een interview gegeven via [Facebook live](#) of kijk via de [website van ReumaNederland](#). Zij beantwoordt daarin vragen en geeft veel tips.