



ROND  
REUMA  
LIVE

70

Een dag voor mensen met reuma  
Alles over baanbrekend onderzoek,  
behandelingen, omgaan met reuma





## Gezonde voeding en hoe het te bereiden?



# Reuma en voeding

Wat zijn de nieuwste inzichten.....

# Even voorstellen...

- Els van Buuren
- Wilma Blonk



# Voeding als medicijn?

- Er is nog weinig bekend over het effect van voeding bij reumatische klachten.
- Sommige mensen voelen zich beter bij een bepaald voedingspatroon
- Gezond eten is in ieder geval belangrijk



A row of seven silver forks is shown against a plain white background. Each fork has a different vegetable balanced on its tines. From left to right: the first fork has a green broccoli floret; the second has a small red cherry tomato; the third has a white cauliflower floret; the fourth has a small orange carrot slice; the fifth has a large red tomato; the sixth has another green broccoli floret; and the seventh has a whole orange carrot. The forks are arranged in a slightly staggered line, and the vegetables are positioned at various heights above the tines.

[https://www.youtube.com/watch?v=yex64\\_w5jSY](https://www.youtube.com/watch?v=yex64_w5jSY)

# Reuma

- Er zijn vele reumatische ziektebeelden
- Veel reumatische ziektebeelden zijn auto immuunziekten
- Bij de reumatische ziektebeelden kan sprake zijn van ontstekingen aan gewrichten, pezen, spieren, bindweefsel, huid en/of organen
- Klachten kunnen zijn: pijn, stijfheid, vermoeidheid, (gewrichts)zwellling, algehele malaise, temperatuursverhoging.
- Voor veel ziektebeelden is nog geen genezing mogelijk, maar wel remissie.

# Mediterrane voeding

- Het voedingspatroon van bewoners uit landen rond de Middellands zee, is een gezond voedingspatroon.
- De relatie met dit voedingspatroon en reuma is onvoldoende onderzocht maar mensen die dit voedingspatroon volgen hebben minder kans op hart- en vaatziekten en diabetes mellitus.
- Meer onverzadigde vetzuren, minder verzadigde vetzuren
- Dit voedingspatroon bestaat uit:
  - ✓ veel groente en fruit
  - ✓ graanproducten
  - ✓ peulvruchten
  - ✓ noten
  - ✓ olijfolie
  - ✓ Vis





# Flexitariërs, vegetariërs en veganisten 1

- Flexitariër: Minder vlees is beter voor het milieu en ons lichaam. Een paar keer per week zonder vlees is een prima optie. Vis is eventueel een gezond alternatief en past in het mediterrane voedingspatroon.
- Vegetariërs eten geen vlees, gevogelte en meestal ook geen vis.
- Veganisten eten helemaal geen dierlijke producten, ook geen zuivel en eieren.



# Flexitariërs, vegetariërs en veganisten 2

- Het positieve effect van deze diëten zit hem soms in allergieën voor bepaalde dierlijke voedingsmiddelen. Er is nog niet voldoende aangetoond dat het een langdurig, positief effect heeft op reumatische aandoeningen.

Tip: zorg dat je geen essentiële vitamines en mineralentekort komt door een goede balans in alternatieve voedingsmiddelen. Denk aan Vit B12, ijzer, eiwitten, vit D.

# Orthomoleculaire voeding

- Bij orthomoleculaire voeding wordt gekeken naar de balans van voedingsstoffen, een goede balans moet zorgen voor een goede gezondheid, dit i.c.m. bewegen, ontspanning en meditatie.
- Iedereen krijgt een persoonlijk voedingsadvies.
- Eventueel aangevuld met voedingssupplementen en planten geneesmiddelen.
- Het is niet wetenschappelijk aangetoond dat orthomoleculaire voeding helpt tegen reuma.
- Belangrijk: meldt het als je dergelijke geneesmiddelen gebruikt en zoek een erkende behandelaar eventueel i.o.m. de huisarts.



# Vasten 1

- Vasten bestaat al zo lang als er mensen bestaan en is ook onderdeel van veel godsdiensten.
- Bij vasten gebruik je geen vast voedsel maar alleen water, thee of (groenten/ fruit) sappen.
- Overleg met je arts of vasten verstandig is, het kan in combinatie met bepaalde medicijnen niet aan te raden zijn.
- Het vasten kan in duur variëren, het doel is om afvalstoffen uit het lichaam af te voeren. Het wordt ook wel toegepast bij:
  - a. spijsverteringsstoornissen
  - b. overgewicht
  - c. chronische ontstekingen
  - d. chronisch gebrek aan eetlust
  - e. allergieën: voor het starten van een eliminatie dieet



# Vasten 2

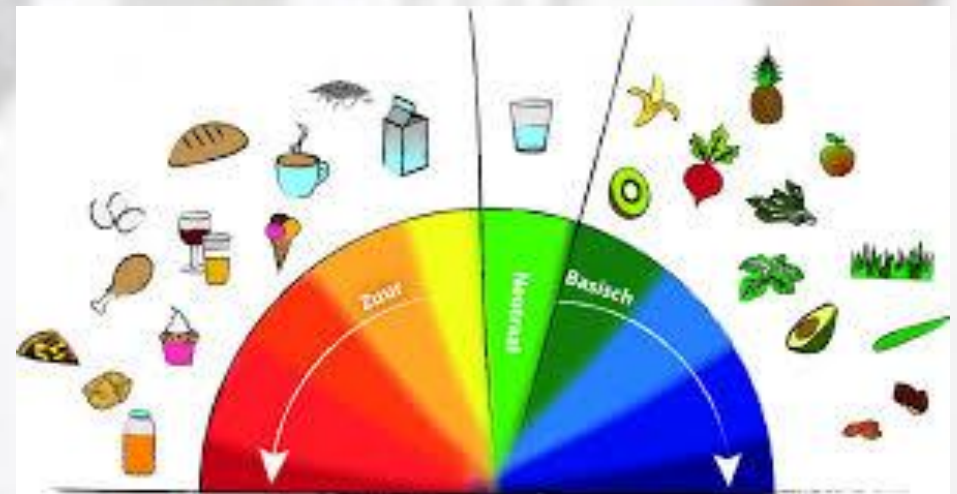
- Een vastenkuur maakt dat je geen eiwit binnenkrijgt. Langdurig vasten kan effect hebben op de spiermassa. Mensen met reuma hebben al minder eiwitreserve.
- Het effect op RA is meestal tijdelijk, geen oplossing voor langere termijn
- Het effect op Jicht is dat het een aanval van Jicht kan uitlokken

Tip: overleg met je huisarts als je wilt vasten en zoek samen een erkende behandelaar.



# Zuur- base dieet 1

- Met een zuur-basedieet probeert je de zuurgraad in je lichaam te herstellen.
- De gedachte is dat in onze huidige voeding er na de vertering te veel zuur in ons lichaam komt.
- Verzurende voeding is bijvoorbeeld: koffie en te veel dierlijke eiwitten
- Basische voeding is bijvoorbeeld: fruit, groenten en water.



# Zuur base dieet 2

- Ons bloed is een beetje basisch, als we teveel verzuren, heeft dat effect op spieren, pezen, bindweefsel en gewrichten. Dit zou vermoeidheid, huidproblemen, hoofdpijn en reumatische klachten verklaren.
- Het doel is dan het zuur-base evenwicht herstellen. Er is geen bewijs voor het effect op verschillende vormen van reuma



# Eliminatie dieet 1



- Doel is om voedingsmiddelen die allergische klachten veroorzaken uit het voedingspatroon weglaten.
- Eerst elimineren, dan provoceren.
- Klachten die passen bij een allergie kunnen zijn: geïrriteerde keel, lippen en oren, zwelling van de tong, jeuk, eczeem, buikpijn en diarree.
- Bij voedsel intolerantie kun je dezelfde klachten hebben maar dan is er geen sprake van betrokkenheid van het immuunsysteem



# Eliminatie dieet 2

- Koemelkallergie/ lactose intolerantie.
- Glutenovergevoeligheid
- Nachtschade.

Deze adviezen zijn niet wetenschappelijk onderbouwd.

Tip: laat een eliminatie provocatie test bij voorkeur door een allergoloog doen. Ga niet zonder deskundige begeleiding uit proberen. Overleg met de huisarts.

# Ayurveda

- Dit is een vorm van geneeskunde uit India. Men gaat er vanuit dat naast het lichaam, ook de psyche, emoties en leefwijze belangrijk zijn.
- Men richt zich op de hele mens en probeert d.m.v. voeding en kruidenpreparaten de balans in het lichaam te herstellen
- Het is niet aangetoond dat voeding, gebaseerd op Ayurveda effect heeft op reuma

Tip: Kruiden zijn niet per definitie onschuldig, zij kunnen wel degelijk bijwerkingen hebben en interactie met reguliere medicatie. Meldt het als je gebruik maakt van kruidenpreparaten.



# Chinese geneeskunde

- In de Chinese geneeskunde gaat men er vanuit dat een mens ziek wordt als het Yin Yang evenwicht verstoord is. Dan kan de energie niet goed meer door het lichaam stromen.
- Er wordt gebruikt gemaakt van voedingsadviezen, kruiden, accupunctuur en tai chi.
- Accupunctuur geeft soms (tijdelijk) effect, vooral bij RA en artrose.
- Tai Chi is vooral effectief bij mensen met Fibromyalgie.

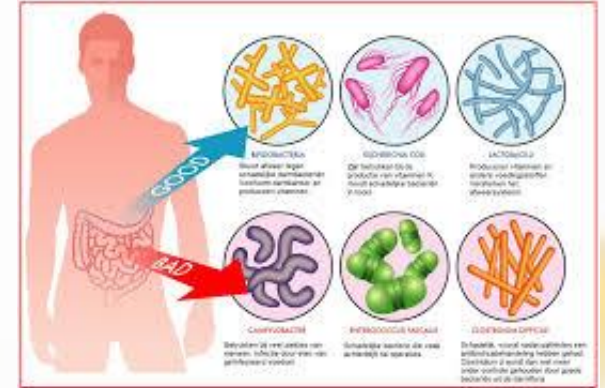
Tip: Gebruik kruiden alleen op advies van een erkende Chinese kruidengeneeskundige en vertel de behandelaar ook wat je wil doen of gekregen hebt.



# Darmflora

- Er komen steeds meer onderzoeken naar het effect van een goede en gevarieerde darmflora op ziekten en gewicht.
- Hierbij is het belangrijk dat we voldoende vezelrijke voeding eten waaronder voldoende rauwkost, / graan producten, fruit, noten
- Het is wel zo dat bepaalde combinaties van voedingsmiddelen voor de ene persoon goed werken en voor de andere persoon af te raden zijn.

Tip: Ook hier is een persoonlijk advies nodig na een ontlasting onderzoek. Het effect op reumatische klachten moet dan ook nog verder onderzocht worden. Mogelijk horen we hier in de nabije toekomst meer van.



# Aandachtspunten:

- Bespreek het voornemen of besluit om een alternatief voedingsadvies te gaan volgen.
- Laat weten als u voedingssupplementen of kruiden preparaten gebruikt (het liefst met receptuur).
- Zoek een erkende behandelaar, in overleg met de huisarts.
- Drink voldoende water
- Probeer niet op eigen houtje iets uit.



# Samenvatting

- Gezonde voeding is belangrijk voor ieder mens, vooral wanneer je een chronische ontstekingsaandoening hebt.
- Er zijn vooralsnog geen diëten die, wetenschappelijk onderbouwd, effectief blijken te zijn. Het is wel zo dat er individuele successen zijn.
- Raadpleeg een erkende behandelaar.
- Breng uw reumatoloog op de hoogte als u voedingssupplementen of kruidengeneesmiddelen wil gebruiken.

# Adressen

- Stichting Voedingscentrum Nederland

Website: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

- Nederlandse Vereniging van Diëtisten

Website: [www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl)

Alternatieve organisatie:

- Infolijn Alternatieve Geneeswijzen

Website: [infolijn-alternatieve-geneeswijzen.nl](http://infolijn-alternatieve-geneeswijzen.nl)

# Hulpmiddelen bij het koken





Dank voor uw aandacht.





ROND  
REUMA  
LIVE

19

Een dag voor mensen met reuma  
Alles over baanbrekend onderzoek,  
behandelingen, omgaan met reuma

