



Voeding



Inhoud

Voeding, januari 2015

3 Inleiding

4 Gezond leven

- 4 Gezonde voeding
- 6 Gezond gewicht
- 6 Voeding bereiden

8 Voeding bij reuma

- 8 Artrose
- 9 Jicht
- 11 Osteoporose
- 12 Reumatoïde artritis
- 13 Lupus Erythematoses
- 14 Andere aandoeningen
- 14 Mond- en slikklachten
- 16 Darmklachten
- 16 Medicijngebruik

18 Voedingssupplementen

- 18 Wat zijn voedingssupplementen?
- 19 Vitamines en mineralen
- 21 Glucosamine
- 23 Vis en visolie

25 Diëten

- 25 Mediterrane voeding
- 26 Vegetarische voeding
- 26 Orthomoleculaire voeding
- 27 Vasten
- 29 Zuur-basedieet
- 30 Eliminatie-dieet
- 32 Ayurveda
- 33 Chinese geneeskunde

34 Meer informatie

- 34 Relevante adressen
- 36 Woordenlijst

Inleiding

Helpt voeding tegen het ontstaan van reuma en artrose? En welke voeding kunt u het beste gebruiken als u reuma heeft? Helaas is op deze vragen geen eenduidig antwoord te geven. Want over voeding en reuma bestaat nog weinig wetenschappelijk houvast. Omdat er zo'n 130 soorten reuma zijn, maakt dat het onderzoek hiernaar extra lastig.

Wel duidelijk is dit: voor mensen met reuma of artrose is een gezonde voeding erg belangrijk. En een gezond gewicht. Hoe zwaarder u bent, des te meer u immers uw gewrichten belast. Een gezond gewicht behouden of bereiken helpt om uw klachten te beperken.

Belangrijk is dus: gezond leven. Dat houdt vooral in gezond eten en genoeg bewegen. U krijgt advies over voeding bij een aantal vormen van reuma. En over het gebruik van voedingssupplementen.

Verschillende diëten passeren de revue. Zowel die regulier geadviseerd worden als alternatieve diëten. Reguliere diëten zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en alternatieve diëten niet. Tot slot vindt u adressen waar u meer informatie over de voedingsonderwerpen kunt krijgen.

Gezonde voeding

Een gezonde voeding is voor iedereen belangrijk, maar zeker als u reuma of artrose heeft. Met een gezonde voeding blijft u goed op gewicht en krijgt u meestal voldoende voedingsstoffen binnen. De Schijf van Vijf helpt om een gezonde keuze te maken.

Een gezonde voeding is gevarieerd en bevat de voedingsstoffen die u nodig heeft. Als hulpmiddel bij een goede keuze kunt u de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum gebruiken. Hieronder vallen 5 regels en 5 vakken.

De 5 vakken zijn:

- Groente en fruit
- Brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten
- Zuivel, vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers
- Vetten en olie
- Dranken

De 5 regels:

1. Eet gevarieerd
2. Eet niet te veel en beweeg
3. Gebruik minder verzadigd vet
4. Eet volop groente, fruit en brood
5. Ga veilig met voedsel om

Eet gevarieerd De 5 vakken geven aan hoe u variatie aanbrengt. Gebruik daarbij de aanbevolen hoeveelheden per dag als richtlijn.

Eet niet te veel en beweeg Eet niet te veel. Maar wat is nu te veel? Een belangrijke factor hiervoor is uw gewicht. Als u een gezond gewicht heeft, krijgt u minder snel gewrichtsklachten. En bewegen helpt uw gewrichten soepel te houden. En houdt uw conditie op peil. Bewegen in de buitenlucht heeft de voorkeur omdat u via uw huid vitamine D opneemt uit zonlicht. Vitamine D heeft belangrijke functies in uw lichaam.

Gebruik minder verzadigd vet Probeer het gebruik van verzadigd vet zoveel mogelijk te beperken. Dierlijke producten zoals kaas, melk en vlees bevatten verzadigd vet. Kies zoveel mogelijk de magere of halfvolle producten. Verzadigd vet zit ook vaak verborgen in bijvoorbeeld koek en snacks. Kies producten die (meervoudig) onverzadigd vet bevatten, olijf-, soja-, zonnebloem-, of lijnzaadolie, vloeibare bak- en braadproducten, noten en vette vis, zoals zalm, haring of makreel.

Let op dat u lijnzaadolie gebruikt en géén lijnolie. Lijnolie is een schildersproduct en niet bedoeld voor consumptie!

Eet volop groente, fruit en brood In een gezonde voeding horen 2 stuks fruit en minimaal 200 gram groente per dag. Ook bruin- en volkorenbrood kunt u volop eten, omdat dit weinig calorieën maar wel veel voedingsstoffen levert. U eet er dus niet snel te veel van. Dat is belangrijk als u op uw gewicht let.

Ga veilig met voedsel om Voedsel kan ongezonde stoffen en bacteriën bevatten. Als u zelf uw eten klaarmaakt, is het belangrijk dat u rekening houdt met een aantal eenvoudige maatregelen. Zo kunt u besmetting voorkomen en de kans op ziekte verkleinen. Bijvoorbeeld het risico van een voedselinfectie of -vergiftiging.

Twijfelt u of u wel gezond eet? Vraag dan bij uw huisarts om een verwijzing naar een diëtist.

Gezond gewicht

Om af te vallen of een gezond gewicht te behouden zijn 2 factoren van belang: gezonde voeding en voldoende bewegen. Maar veel ouderen en chronisch zieke mensen hebben moeite met bewegen en bewegen daardoor soms onvoldoende.

Goed gewicht? Heeft u een gezond gewicht? U kunt dit berekenen op de website van het Voedingscentrum. Als u een goed gewicht heeft, is het belangrijk om niet zwaarder te worden.

Te zwaar Als u te zwaar bent, is het verstandig om af te vallen. Als u afvalt kan dit mogelijk gunstige effecten hebben op uw pijnklachten en mobiliteit. Vraag uw huisarts om een verwijzing naar een diëtist. Deze kan u helpen op een verantwoorde manier kilo's kwijt te raken, zonder dat u tekorten aan voedingsstoffen krijgt.

Te licht Ondergewicht is óók ongezond, net als overgewicht. Als u te weinig weegt, bent u vatbaarder voor aandoeningen. En bestaat de mogelijkheid dat u onvoldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Ook dan is het verstandig om uw huisarts om een verwijzing naar een diëtist te vragen.

Bewegen Het wordt steeds duidelijker hoe belangrijk voldoende bewegen is. Bewegen helpt om een goed gewicht te behouden, af te vallen als dat nodig is én in een zo goed mogelijke conditie te blijven. Door bewegen behoudt u zoveel mogelijk uw spierkracht. Dat is belangrijk omdat veel mensen met een chronische ziekte minder spiermassa hebben. Door te bewegen kunt u hier zelf iets aan doen. Beweegt u wel genoeg? U kunt het nagaan op www.30minutenbewegen.nl, een website van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen.

Voeding bereiden

Eten koken is niet altijd even gemakkelijk als u reuma heeft. Toch is het belangrijk gezond te eten. We geven tips voor de inrichting van uw keuken. En over slimme hulpjes en hoe u alles zo handig mogelijk kunt organiseren.

Voedsel veilig bereiden Sommige voedingsmiddelen (bijvoorbeeld rauwe vis of rauw vlees) kunnen, als u ze niet veilig klaarmaakt, tot voedselvergiftiging leiden. Gebruikt u klassieke ontstekingsremmers, ook wel *DMARD's* genoemd, of een *biological* dan bent u gevoeliger voor dit soort infecties. Let u daarom extra op de hygiëne tijdens het bereiden van uw maaltijden. U vindt meer informatie op de website van het Voedingscentrum.

Inrichting keuken Laat u een nieuwe keuken plaatsen? Zorg dan dat deze zoveel mogelijk aan uw lichaamslengte wordt aangepast: werkblad, aanrecht, kookplaat en (magnetron)oven op een voor u meest praktische hoogte. De vaatwasser zou ideaal gezien op aanrechthoogte moeten zijn. Denk bij de indeling van uw keuken goed na over hoe de route van uw kookhandelingen zou moeten zijn.

Slimme hulpjes Kleine aanpassingen kunnen groot plezier opleveren! Kies bijvoorbeeld kleine en lichte pannen. Dat scheelt u veel bij het tillen. En plaats uw afwaskwast met een zuignap op een handige plek in de keuken. Er zijn aangepaste aardappelschilmesjes te koop, met het snijgedeelte in een haakse hoek. Met een handwissertje kunt u het aanrecht snel schoontrekken. Zo zijn er nog veel meer handige hulpjes, die uw keukenbezigdheden veel prettiger maken.

Slim organiseren Misschien is het mogelijk om met minder inspanning te koken. U zou bijvoorbeeld al 's morgens het eten kunnen voorbereiden. En voorgesneden producten kunnen kopen. Of in 1x voor meerdere keren eten bereiden. Een deel kunt u dan invriezen voor later. Ook is het handig om altijd iets makkelijk in huis te hebben. Bijvoorbeeld maaltijdsoup en diepvriesgroente of een hele diepvriesmaaltijd. Dan kunt u dat eten als het eens een dag minder goed gaat.

Voor adviezen over inrichting en handig koken kunt u bij een ergotherapeut terecht.

Recepten Bent u op zoek naar lekkere recepten, die gemakkelijk door u te bereiden zijn? Neemt u dan een kijkje op internet op één van de forums voor mensen met reuma. Of op één van de vele kookforums. Ook op Facebook en Twitter kunt u prima recepten en ideeën uitwisselen met andere mensen met reuma.

Artrose

Er zijn geen aanwijzingen dat voeding invloed heeft op het ontstaan, verergeren of verbeteren van artrose. Wél duidelijk is dat bij artrose een gezond gewicht erg belangrijk is. Door overgewicht belast u uw gewrichten namelijk zwaarder en krijgt u meer klachten.

Uw gewicht De druk op uw gewrichten mag niet te groot worden. Het is daarom van belang dat u goed op gewicht blijft. Eet gezond en gevarieerd. Ook is het belangrijk dat u voldoende beweegt. Overgewicht speelt een belangrijke rol bij artrose van knieën, heupen en enkels. Door overgewicht belast u uw gewrichten meer. Daarom krijgt u het advies af te vallen als u te zwaar bent.

Er wordt onderzoek gedaan naar de rol van vetcellen in het lichaam. Mogelijk zouden deze een rol kunnen spelen bij ontstekingen en pijnklachten.

U kunt afvallen door meer te bewegen en minder calorieën met uw voeding in te nemen. Heeft u een gezond gewicht?

Een gezonde voeding Voor iedereen is gezonde voeding belangrijk. Ook voor mensen met artrose. Op de website van het Voedingscentrum kunt u terecht voor adviezen over gezond eten. Hieronder volgen de belangrijkste algemene adviezen:

Hieronder volgen de belangrijkste algemene adviezen:

- Drink geen of weinig alcohol en rook niet
- Drink voldoende water
- Eet elke dag 2 ons groente en 2 keer fruit
- Eet 2 keer per week (vette) vis; als dit niet lukt, kunt u visoliecapsules overwegen
- Zorg voor voldoende *calcium*

Jicht

U kunt zelf maatregelen nemen om het risico op een jichtaanval te verkleinen. Om urinezuur gemakkelijker uit te scheiden óf om minder purine binnen te krijgen kunt u een paar maatregelen nemen.

Jicht en de rol van purine Jicht is een reumatische aandoening waarbij urinezuurkristallen neerslaan in de gewrichten. Dit veroorzaakt gewrichtsontstekingen. Urinezuur is een normaal afvalproduct van de stofwisseling. Het wordt gemaakt van *purine* die in ons lichaam aanwezig is. Purine komt voor een klein deel rechtstreeks uit onze voeding.

Algemene tips bij jicht U kunt, zonder dat u een bepaald dieet volgt, al veel doen om het risico op een jichtaanval te verkleinen. Let u bijvoorbeeld op de volgende zaken:

- Gebruik weinig alcohol. Alcohol bevordert het urinezuurgehalte in het bloed. Ook maakt alcohol het de nieren moeilijk om urinezuur kwijt te raken.
- Als u overgewicht heeft, is het goed om af te vallen tot een gezond gewicht. Bij een gezond gewicht zal het urinezuurgehalte in uw bloed dalen. Een gewichtsverlies van 5-10% helpt al om de urinezuuruitscheiding te verbeteren. Wilt u afvallen, doe dit dan in overleg met uw huisarts of een diëtist.
- Drink 2 tot 3 liter water per dag. Dit zorgt ervoor dat u meer moet plassen en meer urinezuur uitscheidt.
- Het risico van een jichtaanval kan, bij mensen die daar gevoelig voor zijn, worden verhoogd door *fructose*. Fructose komt voor in veel zoete producten. Denkt u bijvoorbeeld aan suikerhoudende frisdranken, koek of snoep. Het geldt ook voor sinaasappelsap.

Hoe meer fructose u dagelijks binnenkrijgt, hoe hoger het risico op een jichtaanval kan zijn. Light frisdranken en producten zonder suiker, honing of fructose maar met bijvoorbeeld zoetstof hebben dit effect niet. Wilt u uw fructose-inname gaan beperken of twijfelt u of u een bepaalde frisdrank of voedingsmiddel kunt gebruiken, vraagt u dan advies aan uw diëtist.

- Varieer uw voeding en zorg voor een gezond voedingspatroon.

Purinebeperkt dieet Doorgaans hebben medicijnen tegen jicht meer invloed dan voedingsmaatregelen. Tegenwoordig schrijven artsen een purinebeperkt dieet dan ook minder voor. Urinezuur en purine zijn normale producten van onze stofwisseling. De hoeveelheid purine en urinezuur in ons lichaam is maar voor een klein deel te beïnvloeden door voeding.

Effect van een purinebeperkt dieet Het effect van een purinebeperkt dieet bij jicht is dus beperkt. Toch is het mogelijk dat uw arts dit adviseert. Bij dit dieet gebruikt u geen of weinig purinerijke voedingsmiddelen, zoals vis en zeevruchten. Ook wordt u aangeraden uw vleesconsumptie te beperken. Normale voeding bevat gemiddeld 400 mg purine per dag. Met een purinebeperkt dieet kunt u dit terugbrengen naar 200 mg per dag.

Vraag begeleiding van diëtist Het is verstandig niet op eigen houtje uw voeding aan te passen. Vraag om een doorverwijzing naar een diëtist. Die kan samen met u uw voedingspatroon vaststellen. Een diëtist zal u helpen producten te kiezen waarbij u lekker kunt eten en geen voedingsstoffen tekort komt. Ook kan de diëtist u adviseren over de bereidingswijze van de voedingsmiddelen die bij het advies horen.

Overlegt u met uw arts of een purinebeperkt dieet voor u nuttig is en of u naar een diëtist verwezen moet worden.

Wilt u meer lezen over voedingsmiddelen die purine bevatten en over het purinebeperkte dieet? U vindt meer informatie op de website van het Voedingscentrum.

Osteoporose

Voeding is belangrijk voor sterke botten. In uw voeding moet voldoende vitamine D, calcium en andere mineralen zitten. Ook is het van belang dat uw voeding evenwichtig is.

Gezond eten voor sterke botten Gezonde voeding kan uw botten sterker maken. Zorg daarom dat u voldoende calcium, magnesium en vitamine D binnenkrijgt. Calcium is nodig voor de botopbouw. Vitamine D heeft u nodig om calcium uit de darmen op te nemen.

Dagelijks zuivel Gebruik ongeveer 4 porties zuivel per dag. Zuivelproducten bevatten calcium en vitamine D. Ook sojamelk bevat calcium. Het advies is om gemiddeld per dag 1000 mg calcium te gebruiken.

- Calcium zit in zuivelproducten zoals kaas, melk, yoghurt. In mindere mate komt het voor in groente
- Vitamine D zit in vette vis en is toegevoegd aan de meeste margarines of halvarines
- Overige mineralen (waaronder magnesium) zitten in groenten, graanproducten, peulvruchten en noten

Ook op de website van het Voedingscentrum vindt u informatie over gevarieerde voeding.

Mineralen Calcium, magnesium maar ook zink en koper zijn mineralen die u dagelijks nodig heeft. Van deze stoffen heeft u niet veel nodig, maar wel elke dag een beetje. Daarom is het belangrijk dat u gevarieerd eet. Als u gezond en evenwichtig eet, krijgt u waarschijnlijk genoeg vitaminen en mineralen binnen.

Wanneer extra calcium? Als het niet lukt om per dag 1000 - 1200 mg calcium uit uw voeding te halen, dan kan uw arts u 500 tot 1000 mg per dag in tablet- of poedersachetvorm voorschrijven. De dosis van 1000 mg geldt vooral wanneer u helemaal geen zuivelproducten gebruikt. Heeft u twijfels of u via uw voeding wel voldoende calcium binnenkrijgt? Overlegt u dan eens met uw arts.

Naar buiten voor vitamine D Elke dag minimaal 20 minuten naar buiten gaan, helpt om uw vitamine-D gehalte op peil te houden. U hoeft daarvoor niet in de felle zon te komen. Naar buiten gaan op een bewolkte dag heeft al voldoende effect.

Wanneer extra vitamine D bij osteoporose? Mensen met osteoporose wordt 20 microgram aan extra vitamine D geadviseerd. Vitamine D is verkrijgbaar als voedingssupplement bij drogist of apotheek. Informeer eens bij uw behandelend arts of deze inschat dat u extra vitamine D nodig heeft in de vorm van een supplement. Uw arts kan u hierin adviseren.

Het Voedingscentrum geeft op haar website duidelijke adviezen per leeftijdsgroep.

Medicijngebruik Langdurig *prednison*-gebruik kan osteoporose veroorzaken. Daarom zal uw arts naast prednison ook vaak calcium en vitamine D voorschrijven. Dan blijven uw botten stevig.

De ziekte van Bechterew Mensen die de ziekte van Bechterew hebben, krijgen vaker dan gemiddeld last van osteoporose. Ook dan is het van belang om in de voeding rekening te houden met voldoende vitamine D, calcium en andere mineralen.

Reumatoïde artritis

Als u reumatoïde artritis heeft, is een gezonde voeding erg belangrijk. We raden u aan regelmatig vette vis te eten, dat is goed voor hart en vaten. Ook is het goed op uw vitamine-D inname te letten.

Eet gezond en gevarieerd Voor mensen met *reumatoïde artritis* geldt net als voor iedereen: een gezonde gevarieerde voeding is heel belangrijk.

Visvetzuren Er zijn beperkte aanwijzingen dat visvetzuren een licht ontstekingsremmend effect hebben, echter alleen in hoge doseringen. Toch is het belangrijk om 2 keer per week (vette) vis te eten. U kunt daarmee het risico op hart- en vaatziekten verkleinen.

De Gezondheidsraad adviseert volwassenen per dag 450 mg visvetzuren. Dat staat gelijk aan het 2 keer per week eten van vis, waarvan minimaal een keer vette vis. Of u kunt visoliecapsules gebruiken.

Vitamine D bij ontstekingsreuma Vitamine D is niet alleen belangrijk om osteoporose te voorkomen. Het vermoeden bestaat tegenwoordig dat vitamine D een gunstige werking heeft bij ontstekingsreuma. De effectiviteit hiervan is echter nog onvoldoende bewezen. Vraag uw huisarts of specialist of u een vitamine-D preparaat nodig heeft.

Koffie Voor mensen met reumatoïde artritis is er geen reden het gebruik van koffie te verminderen. Koffie doet reumatoïde artritis niet ontstaan en heeft geen negatief effect op deze aandoening.

Voedingssupplementen Door de voortdurende ontstekingen in uw lichaam is uw behoefte aan energie en vitamines hoger dan bij gezonde mensen. Het kan daarom zinvol zijn om voedingssupplementen te gebruiken. Overleg hierover eerst met uw arts.

Lupus Erythematodes

Bij Lupus Erythematodes (LE) hoeft u geen speciaal dieet te volgen. Ook bij deze aandoening is een gezonde gevarieerde voeding belangrijk. Er zijn geen voedingsmiddelen die we kunnen aanraden of juist afraden, afgezien van één voedingsmiddel, alfalfa.

Alfalfa en LE Het is gebleken dat mensen met LE soms een opvlamming van de huidklachten ervaren na het eten van alfalfa. Het is niet helemaal duidelijk welke stof hier verantwoordelijk voor is. Omdat voldoende gebleken is dat alfalfa een negatieve uitwerking op uw klachten kan hebben is het dus raadzaam om alfalfa te vermijden als u LE heeft.

Mond en slikklachten Bij LE kunt u last krijgen van zweertjes in de mond (aften). Heeft u hierdoor problemen met of pijn bij kauwen en slikken, dan kunt u uw voeding hierop aanpassen. Kijkt u voor tips bij mond- en slikklachten.

Vitamine D Vanwege de huidklachten krijgen mensen met LE vaak het advies om zonlicht te vermijden. Zonlicht levert vitamine D voor het lichaam. Heeft u LE, en mag u niet in de zon van uw arts? Dan is het verstandig om met uw arts te bespreken of u een vitamine D-supplement moet gaan gebruiken.

Andere aandoeningen

Voor mensen met andere reumatische aandoeningen, waaronder fibromyalgie, geldt net als voor iedereen: een gezonde gevarieerde voeding is heel belangrijk. Er zijn geen voedingsmiddelen die we kunnen aanraden of juist afraden. Wetenschappelijk onderzoek heeft geen relaties aangetoond tussen voeding en de overige vormen van reuma.

Mond- en slikklachten

Een droge en pijnlijke mond bij bijvoorbeeld het syndroom van Sjögren maakt eten lastig. Door gebrek aan speeksel kan een vieze aanslag in uw mond ontstaan. En bij de ziekte van Behçet of lupus erythematoses kunnen pijnlijke aften prettig eten verstoren. We geven tips die het eten makkelijker maken.

Pijnlijke of droge mond De volgende tips kunnen enigszins verlichting geven bij een droge of pijnlijke mond:

- Spoel uw mond regelmatig of drink steeds een klein beetje water; houd zo nodig uw mond vochtig met een mondsproeier
- Zorg voor een goede mondverzorging: goed tandenpoetsen, flossen en gebruik mondwater met fluoride. Ga zeer geregeld voor controle naar de tandarts
- Kauwen en zuigen stimuleren de speekselklieren om dun, waterig speeksel te produceren; bijvoorbeeld een ijsklontje, stukje komkommer, kauwgom of een snoepje. Gebruik bij voorkeur suikervrije kauwgom
- Gebruik bij de warme maaltijd (liefst magere) jus, saus of pasta met saus, of eet maaltijdsoep

- Smeuïg beleg zoals smeerkaas, roerei, paté, salade, jam of honing slikt gemakkelijker dan droog beleg. Pap, drinkontbijt en vla gaan waarschijnlijk beter dan brood. U kunt het brood ook in melk of bouillon dompelen
- Laat hete dranken eerst wat afkoelen
- Soms zijn ijs en ijskoude gerechten prettig, omdat de kou enigszins verdooft
- Vermijd producten die pijn kunnen geven, zoals: kruiden en specerijen, vruchtensap, frisdranken, alcoholische dranken en erg zoute of scherpe voedingsmiddelen
- Gebruik bij een pijnlijke mond geen zure gerechten; ook koolzuurhoudende dranken hebben een lage zuurgraad
- Producten met harde korstjes, noten, botjes en graten kunnen extra pijnlijk zijn
- Soms is gemalen of vloeibare voeding (tijdelijk) beter. Met een staafmixer kunt u uw warme maaltijd malen samen met wat vocht

Kunstspeeksel Overleg met uw arts of kunstspeeksel een oplossing voor u is. Door kunstspeeksel kan de tong gemakkelijker bewegen en worden de slijmvliezen soepeler. Meer hierover vindt u bij medicijnen bij het syndroom van Sjögren.

Slikproblemen Als u pijn heeft bij het slikken, kan het prettiger zijn om vaker kleine beetjes te eten of er wat bij te drinken. Slikproblemen kunnen bij veel reumatische aandoeningen voorkomen, bijvoorbeeld bij polymyositis, sclerodermie en lupus erythematoses (SLE). Het blijft wel belangrijk om zo gezond mogelijk te eten.

Vraag zo nodig bij uw huisarts om verwijzing naar een diëtist.

Darmklachten

Darmklachten kunnen allerlei oorzaken hebben. En ze kunnen tijdelijk zijn, maar ook blijvend. Daarom is het verstandig om bij darmklachten uw huisarts te bezoeken. Hij kan u eventueel naar een maag-darm-leverarts of diëtist verwijzen. Met voeding kunt u mogelijk uw klachten verlichten.

Medicijngebruik

De meeste medicijnen worden via de mond ingenomen. Dat betekent dat zij dezelfde weg gaan als uw voeding. Medicijnen kunnen invloed hebben op uw spijsvertering, voedselopname en stofwisseling. En omgekeerd kunnen voedingsmiddelen de opname van medicijnen beïnvloeden.

Meestal innemen met water In de bijsluiters van uw medicijn leest u hoe u uw medicijn moet innemen. Bij tabletten of capsules die u in zijn geheel moet innemen met vloeistof neemt u het beste een ruime hoeveelheid water: één tot twee glazen. Het medicijn lost bij deze hoeveelheid water goed op in uw maag en darmen om zo in de bloedbaan opgenomen te worden. Bovendien helpt het soms om maagirritaties tegen te gaan. Voor kauwtabletten, zuigtabletten of tabletjes voor onder de tong gelden andere adviezen. Lees dus altijd goed de bijsluiters of stel uw vragen over de manier van innemen aan uw apotheker.

Grapefruit Er zijn aanwijzingen dat grapefruit(sap) beter niet samen met *colchicine* en *ciclosporine* ingenomen kan worden. Dat komt doordat grapefruit het enzym tegenwerkt dat het medicijn afbreekt. Dit kan leiden tot meer bijwerkingen. Ook medicijnen tegen andere aandoeningen dan reuma, kunnen een wisselwerking geven met grapefruit(sap). Lees daarom altijd goed uw bijsluiters als u medicijnen krijgt van uw arts, of leg uw vraag voor aan uw apotheker.

Melk *Bisfosfonaten*, medicijnen tegen botontkalking, kunt u beter niet met melk innemen. Melk bevat namelijk veel kalk en kalk kan in uw darmen de opname van het medicijn tegenwerken. Lees de bij-

sluiter van uw medicijn door voor meer informatie over de inname van bisfosfonaten, of raadpleeg uw apotheker.

Alcohol en medicijnen Van sommige medicijnen is bekend dat ze de lever zwaar belasten. Een voorbeeld daarvan is methotrexaat. Het gebruik van alcohol is dan een extra belasting voor uw lever en daarom af te raden. Gebruikt u alcohol? Overlegt u dan eerst met uw arts of dit kan in combinatie met de medicijnen die u gebruikt.

Prednison De ontstekingsremmer *prednison* kan leiden tot overgewicht, osteoporose en klachten die horen bij suikerziekte. Vooral bij langdurig gebruik en hoge doseringen is dit wel iets om rekening mee te houden. Zorg dat uw voeding rijk is aan *calcium* en dat u genoeg vitamine D inneemt.

Daarnaast kan uw gewicht toenemen bij prednisongebruik. Als u last krijgt van overgewicht, kunt u dit tegengaan door de adviezen voor een gezond gewicht op te volgen. Leidt dit tot onvoldoende resultaat? Vraag dan uw huisarts om verwijzing naar een diëtist.

Prednison heeft invloed op uw suikerstofwisseling. Mensen die daar gevoelig voor zijn, kunnen bij prednisongebruik dorst krijgen en moeten veel plassen. Heeft u deze klachten? Ga dan naar uw huisarts en laat zo nodig uw bloedglucosegehalte meten. Heeft u diabetes? Dan kunt u tijdens het slikken van prednison meer insuline of bloed-suikerverlagende tabletten nodig hebben. Ook is het verstandig om voor uw diabetes onder controle te staan van uw arts.

Bijsluiters lezen Lees bij ieder medicijn dat u krijgt de bijsluiters goed door. U vindt er belangrijke informatie over de inname van uw medicijnen. Ook als u langer hetzelfde medicijn gebruikt. De tekst van de bijsluiters kan in de tussentijd namelijk veranderen door nieuwe inzichten. Ook arts en apotheker kunnen u meer vertellen over uw voeding en medicijnen.

Voedings- supplementen

Wat zijn voedingssupplementen?

Voedingssupplementen zijn pillen of drankjes die u kunt gebruiken als aanvulling op uw voeding. Er zijn veel verschillende soorten voedingssupplementen te koop bij de drogist en apotheek. Die kunt u zonder recept aanschaffen.

Wat is het? Voedingssupplementen zijn alle pillen, capsules, tabletten of drankjes die een of meer vitamines, mineralen, enzymen of kruiden bevatten. Welbekend zijn verschillende multivitaminepreparaten, maar er zijn ook preparaten die maar 1 vitamine bevatten, of 1 mineraal. Bijvoorbeeld alleen vitamine C, of alleen magnesium of zink. Of een combinatie van 2, bijvoorbeeld vitamine A en D.

Nodig of niet? Als u gezond en gevarieerd eet, zult u vermoedelijk alle dagelijkse behoefte aan vitamines en mineralen binnenkrijgen. Maar het kan zijn dat u door uw aandoening meer van bepaalde voedingsstoffen nodig heeft. Of het lukt niet altijd om voor uzelf gezond te koken. Dan kunt u uw maaltijden aanvullen met voedingssupplementen. Overleg met uw huisarts of specialist of dit nodig is.

Keuze maken Aangezien er veel soorten voedingssupplementen op de markt zijn, is het niet eenvoudig om de goede te kiezen. Belangrijk is om eerst na te gaan óf u wel een supplement nodig heeft. Met deze vraag kunt u bij uw huisarts of specialist terecht. U kunt desgewenst ook om een verwijzing naar een diëtist vragen. Die kan uw voeding goed beoordelen op compleetheid.

Risico's De uitdrukking 'baat het niet, dan schaadt het niet' gaat zeker niet op voor voedingssupplementen! Een teveel aan bepaalde stoffen kan wel degelijk schade toebrengen. Dat geldt vooral voor in vet oplosbare vitamines, zoals vitamine A, D en E en K.

Ook is van veel supplementen onbekend welke mogelijke bijwerkingen ze kunnen geven. Dat geldt ook voor de combinatie van voedingssupplementen met medicijnen die u gebruikt. Daarvan is lang niet altijd bekend of er een wisselwerking kan optreden. Overlegt u dus altijd met uw behandelend arts als u een voedingssupplement wilt gaan gebruiken.

Vitamines en mineralen

Als het niet lukt een gezonde voeding binnen te krijgen, dan is misschien aanvulling van vitamines en mineralen nodig. Dit kan in de vorm van een multivitaminepreparaat. Of een supplement waar één vitamine, mineraal of andere stof in zit. Overleg hierover met uw huisarts.

Wat is een multivitamine? Een multivitaminepreparaat bevat een combinatie van vitamines en mineralen. Er zijn ook preparaten met maar 1 vitamine, bijvoorbeeld alleen vitamine C.

Vitamine A en B Meestal zijn het vitamine A en B en calcium waar mensen met reuma te weinig van hebben. Bij actieve reumatoïde artritis is de behoefte aan vitamine A, B en D verhoogd. En wie pijnstillers gebruikt, heeft meer vitamine D nodig.

Vitamine D Vitamine D is belangrijk voor gezonde botten en spieren. Daarnaast heeft vitamine D mogelijk een ontstekingsremmende werking bij ontstekingsreuma en misschien ook bij artrose. Maar dit verband is nog niet bewezen. Omgekeerd is het ook vaak zo dat mensen met een vorm van reuma een tekort aan vitamine D tonen als dit in het bloed wordt onderzocht.

Veel mensen hebben naast de dagelijkse voeding extra vitamine D nodig. Het gaat om vrouwen vanaf 50 tot 70 jaar. Zij krijgen het advies om dagelijks extra 10 microgram vitamine D te gebruiken. Mannen en vrouwen vanaf 70 jaar krijgen het advies dagelijks 20 microgram vitamine in te nemen. En dit laatste geldt ook voor mensen met osteoporose. Bent u zwanger, komt u weinig buiten, of heeft u een getinte huid? Dan geldt het advies om 10 microgram extra vitamine D per dag te gebruiken.

Mensen met lupus erythematodes hebben extra risico op het oplopen van een vitamine-D tekort. Dat komt door het gebruik van sunblockers om de huid te beschermen, die overgevoelig is voor zonlicht. In het algemeen geldt dat naar buiten gaan voor iedereen goed is. Wel moeten mensen die huidklachten hebben bij huidlupus oppassen dat er geen direct zonlicht op hun huid komt.

Informeer eens bij uw behandelend arts of deze inschat dat u extra vitamine D nodig heeft in de vorm van een supplement.

Kalk en vitamine D Wanneer bij u osteoporose is vastgesteld, krijgt u extra kalktabletten en vitamine D voorgeschreven. Wie langere tijd prednison slikt als medicijn tegen reuma, heeft meer kans op botontkalking. Dan kan het handig zijn om kalktabletten en vitamine D te slikken. Deze pillen krijgt u op doktersrecept.

Ijzer Als u bloedarmoede heeft, zal uw arts eerst moeten onderzoeken wat hiervan de oorzaak is. Soms zal uw arts beslissen dat u ijzer moet aanvullen door het slikken van ijzertabletten.

Foliumzuur (B11) Als u *methotrexaat* gebruikt, dan krijgt u daarbij ook het advies extra foliumzuur (vitamine B11) te slikken. Door het medicijn is de behoefte aan foliumzuur verhoogd.

Te veel schaad Er is géén wetenschappelijke bewijs dat voedings-supplementen in grote hoeveelheden reumatische klachten verminderen. Wél is duidelijk dat grote doses vitamines, mineralen of andere supplementen schadelijk kunnen zijn. Van de meeste stoffen die in supplementen voorkomen zijn bijwerkingen beschreven als men er te veel van slikt. Wilt u toch iets nemen, kies dan voor een (multi)vita-minesupplement met daarin niet meer dan de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH). Lees daarvoor goed de bijgevoegde gebruiksaanwijzing. Overleg ook altijd met uw huisarts voordat u een supplement gaat gebruiken.

Veganisme Mensen die helemaal geen dierlijke producten eten, worden veganisten genoemd. Zij lopen door hun uitsluitend plantaardige voeding het risico om eiwittekort, een ijzertekort en tekort aan vitamine B12 en B6 op te lopen. Wie dergelijke voeding wil gebruiken, raden wij aan een verwijzing naar een diëtist te vragen.

Glucosamine

Glucosamine kan als een milde pijnstiller werken bij milde artrose van de knie. Het is niet aangetoond dat glucosamine het erger worden van artrose tegengaat.

Glucosamine Glucosamine is een eiwit dat voorkomt in *kraakbeen*, bindweefsel en in de vloeistof in uw gewrichten. Het is dus een stof die al in uw lichaam zit. Uw lichaam maakt zelf glucosamine aan. Maar als u ouder wordt, gaat dit vaak minder goed. Glucosamine zit niet in onze normale voeding. Als u het als voedings-supplement koopt, is dit gemaakt uit schelpen, de schilden van krabben en garnalen.

Wetenschappelijk onderzoek De laatste jaren is er onderzoek gedaan naar de werking van glucosamine. Er zijn wisselende bewijzen over de effecten van glucosamine als het als supplement wordt gebruikt bij artrose. Het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG) heeft een aantal glucosamineproducten in 2005 als geneesmiddel geregistreerd. Het CBG heeft daarbij besloten glucosamineproducten de status van niet-receptplichtig te geven. Het wordt daarom wel een zelfzorgmiddel genoemd.

Hoe gebruikt u glucosamine? Indien u glucosamine wilt proberen als pijnstiller zult u het middel minimaal 3 maanden moeten gebruiken voordat u het effect ervan kan merken. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is 1500 mg glucosaminesulfaat. De combinatie van glucosaminesulfaat met chondroïtine lijkt geen verschil te maken. Afhankelijk van het effect kunt u zelf kijken of u de dosering eventueel kunt verminderen als uw klachten afnemen. Als glucosamine effect heeft, kunt u pijnstillers gaan afbouwen.

Zijn er bijwerkingen? U kunt last krijgen van misselijkheid of hoofdpijn. Als u het supplement inneemt met wat voedsel of met voldoende water, kunt u dit voorkomen.

Mensen die overgevoelig zijn voor schaaldieren kunnen ook overgevoelig zijn voor glucosamine. Er zijn ook vegetarische glucosamines verkrijgbaar. Die worden meestal gemaakt van gefermenteerde paddestoelen of granen.

Vergoeding De kosten van glucosaminepreparaten variëren nogal (tussen € 10,- en € 40,- per maand). Oriënteer u goed en let vooral op een voldoende hoeveelheid glucosamine. Informeer vooraf bij uw ziektekostenverzekeraar of u in aanmerking komt voor een vergoeding.

Vis en visolie

Vette vis en visolie bevatten omega-3 vetzuren. Deze vetzuren verminderen het risico op hart- en vaatziekten. Ontstekingen door reuma kunnen er niet door verminderen. Alleen extreem gevaarlijke doseringen zouden dit effect misschien kunnen hebben. En dat is af te raden. U heeft de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid nodig omdat dat goed is voor uw hart en bloedvaten.

Visolie en reuma: veel labels Omega-3 in visoliecapsules zou, zo bleek uit wetenschappelijk onderzoek, alleen bij hoge doseringen ontstekingsremmend werken. Dit zou klachten bij verschillende vormen van reuma kunnen verlichten. Dit is tot nu toe vooral onderzocht bij mensen met reumatoïde artritis. Aan deze hoge doseringen zitten echter ook risico's. Wij raden dat dan ook af. In de normale, aanbevolen dagelijkse dosering zal visolie dan ook niets doen tegen uw reuma.

Waarom is het tóch goed om vis te eten? Wel is het belangrijk om 2 keer per week (vette) vis te eten. Dat is namelijk het voedingsadvies van de Gezondheidsraad in Nederland. U kunt daarmee het risico op hart- en vaatziekten verkleinen.

Welke vis bevat omega-3 vetzuren? Omega-3 vetzuren zit in vette vis zoals makreel, haring, sardientjes en zalm. Verwarm de vis niet te lang want daardoor gaan vetzuren verloren. Gebakken en gefrituurde vis is ook niet aan te raden. Eet u 2 keer per week vette vis? Dan krijgt u voldoende vetzuren binnen.

Wanneer hebben visoliecapsules nut? Als u geen vis lust of het gewoon nooit eet, kunt u visoliecapsules overwegen. In deze capsules zitten EPA en DHA, 2 soorten omega-3 vetzuren. U heeft elke dag 450 milligram omega-3 vetzuren nodig (het totaal van EPA en DHA). Sommige preparaten bevatten ook andere vetzuren. Kijkt u eens op de website van het Voedingscentrum voor meer informatie.

Waarschuwingen Een teveel aan omega-3 vetzuren is niet goed voor uw lichaam. Bij een gebruik van 1000 mg EPA en DHA per dag loopt u al dit risico. Het kan bijvoorbeeld tot bloedingen, een verhoogd *cholesterol* of een verstoorde afweer leiden.

Ook kan vis verontreinigd zijn. U kunt beter niet zowel vette vis eten als een visoliecapsule gebruiken. Dit geeft risico's van overdosering, verontreiniging en bijwerkingen. Voor informatie over verontreiniging van vis kijkt u op de website van het Voedingscentrum.

Let er ook op dat u geen levertraan koopt. Hierin zitten veel minder omega-3 vetzuren en het bevat vitamine A, D en mogelijke schadelijke stoffen (PCB's).

Ook moet u bij vis altijd oppassen voor een besmetting met de listeria-bacterie. Deze *bacterie* komt vooral voor in voorverpakte gerookte vis en kan bloedvergiftiging of *hersenvliesontsteking* veroorzaken. Zwangere vrouwen en mensen met een lage weerstand kunnen voorverpakte gerookte vis beter eerst goed verhitten.

Extra opletten Gebruik dus nooit vis en visoliecapsules naast elkaar. Overleg met uw arts voor u visolie gaat gebruiken als u:

- een hart- of vaatziekte heeft
- astma heeft
- *diabetes mellitus* heeft
- een operatie moet ondergaan
- bloedverdunders gebruikt

Vis en mediterrane voeding Bij een mediterrane voedingspatroon neemt vis een belangrijke plaats in. De relatie tussen mediterrane voeding en vormen van reuma is nog onvoldoende onderzocht. Mensen die mediterrane voeding gebruiken hebben minder kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten en suikerziekte dan mensen die een westerse voeding gebruiken.

De effecten van de mediterrane voeding zijn vooral afkomstig van de onverzadigde vetzuren uit (olijf)olie en het beperken van verzadigde vetzuren, zoals die in frituurvet of roomboter voorkomen. Dit heeft een gunstig effect op het cholesterolgehalte in het bloed.

Diëten

Mediterrane voeding

Mediterrane voeding blijkt een lagere kans op hart- en vaatziekten en suikerziekte te geven. De relatie van dit eetpatroon met reuma is nog onvoldoende onderzocht en bewezen. Wel benadert dit het meest een gezonde voeding. Mediterrane voeding wordt in de landen rond de Middellandse zee gebruikt.

Wat is het? Mediterrane voeding is de oorspronkelijke voeding in landen rond de Middellandse zee. Dus in Griekenland, Zuid-Italië, Spanje, Portugal, Zuid-Frankrijk en op Kreta. Dit eetpatroon bestaat uit:

- veel groente en fruit
- graanproducten
- peulvruchten
- noten
- olijfolie
- vis
- dagelijks een (half) glas rode wijn

Wat doet het? De relatie tussen mediterrane voeding en vormen van reuma is nog onvoldoende onderzocht. Mensen die mediterrane voeding gebruiken, hebben minder kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten en suikerziekte dan mensen die een westerse voeding gebruiken. De effecten van de mediterrane voeding zijn vooral afkomstig van de onverzadigde vetzuren uit (olijf)olie en het beperken van verzadigde vetzuren, zoals die in frituurvet of roomboter voorkomen. Dit heeft een gunstig effect op het cholesterolgehalte in het bloed.

Vegetarische voeding

Ongeveer 4 procent van de Nederlanders eet elke dag vegetarisch. En steeds meer mensen eten een deel van de week geen vlees. U kunt heel goed zonder vlees. Helemaal geen dierlijke producten eten is onverstandig. U krijgt gemakkelijker tekorten aan voedingsstoffen.

Wat is het? Een vegetarische voeding bevat geen vlees, gevogelte en vis. De meeste vegetariërs gebruiken wel melk en melkproducten, kaas en eieren, deze mensen noemt men “lacto-vegetariërs”. Veganisten zijn streng vegetariër en eten helemaal geen producten van dierlijke afkomst, dus ook geen zuivel en eieren.

Wat doet het? U kunt gezond eten zonder vlees. Als u voldoende groente, fruit, brood, aardappelen, graanproducten, peulvruchten, zuivelproducten, eieren en vleesvervangers gebruikt, krijgt uw lichaam alle voedingsstoffen die het nodig heeft. Van (lacto-)vegetarisch of veganistisch eten is onvoldoende aangetoond dat het een duidelijk langdurig positief effect heeft op reumatische aandoeningen. Als mensen met een reumatische aandoening, die deelnamen aan een wetenschappelijk onderzoek, gunstig reageerden op (lacto-)vegetarisch eten of veganistisch eten, dan ging het vaak om mensen die een allergie of overgevoeligheid hadden voor bepaalde dierlijke voedingsmiddelen.

Waarschuwing Een veganistische voeding, dus helemaal zonder dierlijke voedingsmiddelen, kan gemakkelijk tekorten geven aan vooral vitamine B12 en vitamine B6. Vitamine B12 zit alleen in dierlijke producten. Ook tekorten aan ijzer, andere B-vitamines en eiwitten kunnen ontstaan. Overleg u met uw (huis)arts of u een supplement nodig heeft om deze tekorten aan te vullen.

Orthomoleculaire voeding

De juiste hoeveelheden voedingsstoffen: dit moet zorgen voor een goede gezondheid. Dat is heel kort de orthomoleculaire voedingsleer. Zo nodig wordt de voeding aangevuld met voedingssupplementen. Het is niet bewezen dat orthomoleculaire voeding helpt tegen reuma.

Wat is het? De orthomoleculaire visie is dat een juiste voeding helpt bij een goede gezondheid. De behandelaar streeft naar een individueel afgestemde voeding. Samen met een juiste leefstijl om alle lichaamsprocessen te bevorderen en ondersteunen. Eventueel schrijft de behandelaar voedingssupplementen en plantengeneesmiddelen (fytotherapeutica) voor. Een juiste leefstijl omvat in deze visie behalve orthomoleculaire voeding ook beweging, ontspanning en meditatie.

Wat doet het? Het is niet wetenschappelijk aangetoond dat een orthomoleculaire voeding helpt tegen reuma.

Waarschuwing Het is belangrijk dat uw arts, apotheker en therapeut weten welke orthomoleculaire middelen u gebruikt naast uw reguliere medicijnen. Deze kunnen namelijk elkaars werking beïnvloeden. Informeer daarom uw behandelaar over eventueel supplementengebruik.

Behandelaar Zoekt u een orthomoleculaire behandelaar? Dan raden wij u aan hierover eerst te overleggen met uw huisarts. Deze kan u helpen bij het vinden van een erkend behandelaar. U kunt meer informatie en adressen vinden bij de infolijn Alternatieve Geneeswijzen.

Vasten

Vasten wordt al duizenden jaren uitgevoerd. Bij een vastenkuur gebruikt u een aantal dagen geen vast voedsel, maar alleen water, thee of sappen. Zoek altijd een professionele begeleider als u wilt gaan vasten. Wij raden vasten niet aan en in bepaalde situaties raden wij vasten zelfs sterk af. Overleg altijd vooraf met uw huisarts of specialist of een vastenkuur wel mogelijk is voor u. En wie u hierbij goed kan begeleiden.

Wat is het? Vasten is het tijdelijk afzien van vast en vloeibaar voedsel. Uitgezonderd zijn: water, kruiden thee, vruchten- en groentesappen. Vasten is een onderdeel van bijna alle wereldgodsdiensten en wordt al duizenden jaren uitgevoerd. In de natuurgeneeskunde is vasten een belangrijke therapeutische methode.

De tijd van vasten kan variëren van 1 dag tot 5-10 dagen. Langere vastenkuren worden in kuuroorden of ziekenhuizen uitgevoerd. Bij een sapkuur worden alleen groente- en/of vruchtensappen gebruikt. Een voordeel hiervan is dat het lichaam vitamines en mineralen uit de sappen binnenkrijgt.

Wat doet het? Vasten is een effectieve manier om afvalstoffen uit het lichaam af te voeren. Bij de volgende klachten wordt vasten wel eens toegepast:

- Spijsverteringsstoornissen
- Overgewicht
- Chronische ontstekingen
- Chronisch gebrek aan eetlust
- Allergieën: voor het starten van een eliminatiedieet

Waarschuwing Ons lichaam heeft dagelijks een kleine hoeveelheid voedingsstoffen nodig om goed te functioneren, zoals eiwitten. Een vastenkuur bevat meestal geen eiwitten. Dan zal het lichaam eiwitten uit de spieren halen. Veel mensen met reuma hebben al minder spiermassa. En daardoor minder eiwitreserve. Voor hen is vasten extra af te raden. Het is heel onverstandig om op eigen houtje te gaan vasten. Vasten heeft ook een slechte invloed op uw afweer tegen ziekten.

We raden mensen met jicht ook sterk af om te gaan vasten. Want zelfs beperkt vasten kan een jichtaanval uitlokken. Wilt u toch per se vasten? Overleg dan eerst met uw huisarts en vraag om begeleiding door een bijvoorbeeld een diëtist.

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat vasten klachten bij reumatoïde artritis tijdelijk zou verminderen. Maar deze vermindering van klachten is niet blijvend: na het stoppen met vasten blijken de klachten terug te komen en soms zelfs erger te zijn geworden. Vasten is dus géén oplossing voor de lange duur!

Behandelaar Zoekt u een behandelaar? Dan raden wij u aan hierover eerst te overleggen met uw huisarts. Deze kan u helpen bij het vinden van een erkend behandelaar. U kunt meer informatie en adressen vinden bij de infolijn Alternatieve Geneeswijzen.

Zuur-basedieet

Met een zuur-basedieet probeert iemand de zuurgraad in het lichaam te herstellen. Zuren en basen zijn tegengestelde stoffen. Door het lichaam minder met zuren te belasten zouden allerlei klachten verminderen. Het wetenschappelijk bewijs ontbreekt echter. Het zuur-basedieet heeft geen bewezen effect op reuma.

Wat is het? De voeding zoals wij die gebruiken zou ná vertering te veel zuur in ons lichaam brengen. Onder verzurende voeding vallen dan bijvoorbeeld koffie en (te veel) dierlijke eiwitten. Basische voeding verlaagt de zuurgraad van de weefsels. Voorbeelden van basische voeding zijn groenten, fruit en water. Een zuur-basedieet wordt toegepast binnen de natuurgeneeskunde. In een gezond lijf is het bloed een beetje basisch. Ons lichaam probeert dit op verschillende manieren te behouden. Dat gebeurt bijvoorbeeld door stoffen via de nieren, darmen, longen of huid uit het lichaam te laten verdwijnen.

Wanneer het niet goed genoeg lukt om de zuren af te voeren, dan stoot het bloed de zuren af naar de weefsels. Dus de spieren, pezen, onderhuids bindweefsel en de gewrichten. En dat zou aanleiding vormen tot de meest uiteenlopende klachten: vermoeidheid, huidproblemen, hoofdpijn en reumatische klachten.

Wat doet het? Aanhangers van de zuur-basetheorie gaan er van uit dat een volledige genezing of minimaal een verbetering van de welvaartsziekten mede te bereiken is door een eind te maken aan de zuurbelasting. En door het evenwicht in de zuur-basehuishouding weer te herstellen. Er is echter géén wetenschappelijk bewijs dat de zuur-basetheorie klopt. Er is géén effect aangetoond van dit dieet op verschillende vormen van reuma.

Behandelaar Zoekt u een behandelaar? Uw huisarts kan u helpen bij het vinden van een erkend behandelaar. U kunt meer informatie en adressen vinden bij de infolijn Alternatieve Geneeswijzen.

Eliminatiedieet

Met een eliminatiedieet wordt uitgezocht of bepaalde voedingsmiddelen een allergische reactie veroorzaken. Dit dieet kunt u het beste alleen onder goede begeleiding doen, aangezien u gemakkelijk voedingsstekorten kunt krijgen.

Wat is het? Bij eliminatie worden de voedingsmiddelen die mogelijk allergische klachten geven, weggelaten uit de voeding. Een dieet duurt meestal 2-4 weken. Als de klachten door het weglaten (eliminatie) afnemen, wordt van de 'verdachte' voedingsmiddelen nagegaan of deze de klachten veroorzaken. Dit heet provocatie. Als na consumptie van het verdachte voedingsmiddel weer klachten komen, dan is er waarschijnlijk sprake van allergie.

Wat doet het? Een eliminatiedieet heeft alleen enig effect op de klachten die horen bij reuma als er sprake is van (aantoonbare) allergieën of intoleranties. Heeft u een voedselallergie én reuma? Dan kan het zijn dat u zich beter voelt als u de 'boosdoener(s)' uit het dieet schrapt. Een voedselallergie kan klachten geven als geïrriteerde keel, lippen en oren, zwelling van de tong, jeuk, eczeem, buikpijn en diarree. Voedselallergie komt maar bij 2-3% van de volwassenen voor. Er kan ook sprake zijn van voedselintolerantie. Dit geeft dezelfde klachten, maar werkt niet via het *immuunsysteem*, zoals bij voedselallergie.

Waarschuwing Een eliminatiedieet en provocatietest horen alleen onder begeleiding van een arts te worden gevolgd. Bij voorkeur een allergoloog. Deze heeft zich gespecialiseerd in allergische aandoeningen. Het is zeer onverstandig om op eigen houtje een eliminatiedieet te proberen.

Eliminatie bij koemelkallergie en lactose-intolerantie Wanneer het vermoeden bestaat dat melkproducten uw klachten veroorzaken, vanwege een koemelkallergie, dan kan een eliminatiedieet worden uitgetest. Door melkproducten enkele weken niet te gebruiken, kan een behandelaar zien of uw klachten afnemen. Bij lactose-intolerantie kan het voldoende zijn om minder melkproducten te gebruiken.

Het is niet aangetoond dat een dieet zonder melk of melkproducten enig effect zou hebben op de klachten die horen bij reuma. Het dieet werkt alleen bij (aantoonbare) overgevoeligheid voor lactose of bij een koemelkallergie. Overleg altijd met uw arts als u denkt koemelkallergie of lactose-intolerantie te hebben.

Eliminatie bij glutenovergevoeligheid Een glutenvrij dieet wordt bij coeliakie (glutenovergevoeligheid) voorgeschreven. Gluten komen van nature voor in verschillende granen en geven structuur aan brood. Bij coeliakie beschadigen gluten in de voeding het slijmvlies van de dunne darm. En wel zodanig, dat deze niet meer goed werkt. Dit kan verschillende klachten geven, als diarree, buikpijn, vermoeidheid, en gewichtsverlies.

Een glutenvrij dieet is de enige behandeling bij coeliakie. Het glutenvrije dieet zorgt ervoor dat het beschadigde slijmvlies in de dunne darm zich weer herstelt. Dit kan wel 1-2 jaar duren. Het dieet moet levenslang worden volgehouden. Het heeft echter geen zin dit dieet te volgen als bij u (nog) geen coeliakie is vastgesteld. Het is niet wetenschappelijk aangetoond dat een glutenvrij dieet enig effect zou hebben op de klachten die horen bij reuma.

Nachtschade Sommige alternatieve genezers hanteren wel eens het advies om geen voedingsmiddelen uit de nachtschadefamilie te gebruiken. Dat zijn aardappelen, tomaten, paprika, peper en aubergine. Maar deze adviezen zijn niet op wetenschappelijk onderzoek gebaseerd. Er is daarom tot nu toe geen reden om deze voeding weg te laten.

Behandelaar Zoekt u een behandelaar? Eerst moet vastgesteld zijn door een arts of en waar u allergisch of overgevoelig voor bent. Uw huisarts kan u verwijzen naar bijvoorbeeld een allergoloog. Voor begeleiding bij een dieet kan uw huisarts u verwijzen naar diëtist.

Zoekt u een erkend alternatief behandelaar om u bij uw dieet te begeleiden? Overleg dit dan ook met uw huisarts. Meer informatie en adressen kunt u vinden bij de infolijn Alternatieve Geneeswijzen.

Ayurveda

Ayurveda kent zijn oorsprong in India en is de oudst bekende vorm van geneeskunde. Het gaat er vanuit dat niet alleen het lichaam belangrijk is, maar ook iemands psyche, emoties en leefwijze.

Hoe werkt het? Ayurveda is letterlijk vertaald 'de wetenschap van het leven'. Het richt zich op de mens in zijn geheel en probeert vooral met voeding en kruidenpreparaten de balans in uw lichaam te herstellen.

Wat doet het? Het is niet aangetoond dat Ayurveda of een voeding gebaseerd op Ayurveda effect heeft. Ayurvedische kruiden preparaten kunnen ook slecht voor u zijn. Zorg er daarom voor dat een erkend behandelaar deze middelen voorschrijft. Overleg ook altijd met uw reguliere arts als u een Ayurvedisch kruidenpreparaat wilt gebruiken.

U kunt meer informatie en adressen vinden bij de infolijn Alternatieve Geneeswijzen.

Chinese geneeskunde

De Traditionele Chinese Geneeskunde gaat er vanuit dat een mens ziek wordt als het evenwicht tussen yin en yang in zijn lichaam verstoord is. Daardoor kan de energie niet goed stromen.

Hoe werkt het? Een traditionele Chinese behandelaar kan verschillende behandelingen toepassen om te proberen het evenwicht in uw lichaam weer te herstellen. Hij kan bijvoorbeeld kiezen voor kruiden, *acupunctuur*, *Tai chi* en voedingsadviezen.

Vaak zal een Chinese behandelaar één van bovenstaande behandelingen combineren met Chinese kruiden. Als u deze kruiden wilt gebruiken, doe dit dan altijd op advies van een erkende Chinese kruidengeneeskundige en nooit op eigen houtje. Vertel aan uw behandelaar welke andere medicijnen u inneemt. En bespreek altijd met uw reguliere arts wat u van plan bent.

Wat doet het? Acupunctuur geeft soms (tijdelijk) effect. Vooral bij mensen met reumatoïde artritis en artrose. Tai chi wordt is vooral effectief voor mensen met fibromyalgie.

U kunt meer informatie en adressen vinden bij de infolijn Alternatieve Geneeswijzen.

Meer
informatie

Relevante adressen

Als u nog vragen heeft of meer wilt weten over voeding bij reuma, kunt u terecht bij:

Reumafonds

Telefoon: 020 589 64 64

Website: www.reumafonds.nl

Reumalijn U kunt bij de Reumalijn uw vraag stellen zoals u wilt. Bel 0900 20 30 300 (3 cent p.m.), bereikbaar op werkdagen tussen 10.00 en 14.00 uur.

Boek: Reuma & Alternatieve behandelmethoden

Prof. Dr. Hans Rasker en dr. Bart van den Bemt

ISBN 978-90-803864-0-2

Reguliere organisaties

Stichting Voedingscentrum Nederland

Website: www.voedingscentrum.nl

Nederlandse Vereniging van Diëtisten:

Website: www.nvdietist.nl

Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen

Website: www.nibs.nl

www.30minutenbewegen.nl

Alternatieve organisatie

Infolijn Alternatieve Geneeswijzen

Telefoon: 088 24 24 240

Website: www.infolijn-ag.nl

Help mee

Het Reumafonds is er voor mensen met reuma. Wij vinden het belangrijk om goede voorlichting te geven. Dit voorlichtingsmateriaal is mogelijk gemaakt door mensen die het Reumafonds een warm hart toedragen. Wij krijgen geen subsidie van de overheid. Wilt u ook helpen in de strijd tegen reuma? Alle giften, groot en klein, zijn welkom. Bankrekening NL 86 RABO 0123040000, Reumafonds Amsterdam.

Woordenlijst

- *Acupunctuur* Traditionele Chinese behandeling van ziekten door het steken van naalden in bepaalde plaatsen van het lichaam, die zouden overeenkomen met het zieke orgaan.
- *Bacterie* Eencellig organisme. Sommige bacteriën kunnen ziekten veroorzaken. Voorbeelden van bacteriën zijn staphylococci, streptococci, hemophilus, mycobacterium tuberculosis (TBC).
- *Biological* Medicijn voor de behandeling van onder andere een aantal vormen van ontstekingsreuma, waaronder reumatoïde artritis. Een biological remt de afweerreactie tegen eigen lichaamsbestanddelen. Omdat een biological volledig is opgebouwd uit bouwstenen die ook in het menselijk- of muizenlichaam voorkomen, wordt het een 'biologische stof' genoemd.
- *Bisfosfonaat* Medicijn dat ervoor zorgt dat calcium beter wordt opgenomen in het bot. Het wordt gebruikt om osteoporose te voorkomen of te behandelen.
- *Calcium* Een mineraal dat nodig is voor de opbouw van botten. Het komt vooral voor in zuivelproducten, groenten en noten.
- *Cholesterol* Een vetachtige stof waarvan het lichaam een kleine hoeveelheid nodig heeft.
- *Ciclosporine* Ontstekingsremmer, stofnaam voor Neoral®.
- *Colchicine* Een medicijn om een jichtaanval in de acute fase te behandelen. Colchicine remt de ontsteking. Het kan ook preventief werken doordat het ontstekingen die aan de buitenkant niet te zien zijn doet afnemen. Hiermee voorkom je dus dat er een echte jichtaanval ontstaat.
- *Diabetes mellitus* Ziekte waarbij de regeling van het bloedsuikergehalte verstoord is, meestal door een tekort aan het hormoon insuline. In de volksmond heet het suikerziekte.
- *DMARD* Afkorting voor Disease-Modifying Anti Rheumatic Drug. Ook wel ontstekingsremmer genoemd. Dit medicijn remt chronische reumatische ontstekingen. Het helpt de schade te beperken en de pijn te verminderen.
- *Eiwit* Eén van de drie belangrijkste bouwstoffen van het lichaam. De andere twee zijn koolhydraten en vetten.
- *Fructose* Vruchtensuiker, komt voor in zoete vruchten en in honing.
- *Hersenvliesontsteking* Ontsteking van de hersenvliezen, de vliezen

die de hersenen en het ruggenmerg bedekken. Wordt ook wel nekkramp of meningitis genoemd.

- *Immuunsysteem* Een verzameling cellen in het bloed die ervoor zorgt dat mogelijke ziekmakers (virussen, bacteriën en dergelijke) worden aangevallen en onschadelijk gemaakt.
- *Kraakbeen* Veerkrachtig weefsel dat goed bestand is tegen druk. Kraakbeen komt niet alleen voor in gewrichten, maar ook in oorschelpen, neus en luchtpijp.
- *Methotrexate* Ontstekingsremmer, stofnaam voor Emtrexate®.
- *Prednison* Een synthetische stof met de werking van een corticosteroïd. Het wordt gebruikt om ontstekingen af te remmen.
- *Purine* Een stof die voorkomt in eiwitrijke voeding. Bij de afbraak van purine wordt urinezuur gevormd.
- *Reumatoïde artritis* Een ontsteking van meerdere gewrichten die langer dan drie maanden duurt. Mensen met RA hebben last van pijn, stijfheid en zwelling van gewrichten. Op den duur treedt vaak beschadiging op van het gewricht. Alle gewrichten kunnen aangetast worden.
- *Tai chi* Een Chinese bewegingsmethode die ontspanning nastreeft in de letterlijke zin van het woord: 'ontspanning' van lichaam en geest.

Coördinatie Afdeling Voorlichting en Informatie, Reumafonds, Amsterdam.

Tekst De teksten in deze brochure zijn tot stand gekomen onder eindverantwoordelijkheid van de Nederlandse Vereniging voor Reumatologie, de Nederlandse Health Professionals in de Reumatologie en het Reumafonds.

Bij het samenstellen van de teksten zijn diverse deskundigen (referenten) betrokken, die een ruime ervaring hebben met de behandeling en begeleiding van patiënten met reumatische aandoeningen. Ook patiënten hebben een inhoudelijke bijdrage geleverd.

Productiebegeleiding pure | brand productions

Deze brochure wordt uitgegeven door de Stichting Nationaal Reumafonds (afgekort tot Reumafonds). Hierin zijn vertegenwoordigd de patiëntenorganisaties en de organisaties van de behandelaars.

Niets van deze uitgave mag vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden, in welke vorm dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de afdeling Voorlichting en Informatie van het Reumafonds in Amsterdam.

© 2015 Reumafonds, Amsterdam

De inhoud van deze brochure kunt u ook lezen of downloaden op www.reumafonds.nl/patienten. U bent dan verzekerd van de meest recente informatie. Voor vragen kunt u terecht bij de Reumalijn, T 0900 · 20 30 300 (3 cent p.m.).

Meer informatie

Reumafonds

Postbus 59091
1040 KB Amsterdam

t 020 589 64 64
f 020 589 64 44

info@reumafonds.nl
www.reumafonds.nl

Reumalijn

Voor al uw vragen over reuma
t 0900 - 2030300 (3 cent p.m.), maandag
t/m vrijdag van 10.00 tot 14.00 uur.

info@reumalijn.nl