

# J Je bent wat je eet

## Meer energie en minder moe door goede voeding

Lenneke Vente

**Binnen de Nederlandse gezondheidszorg bestaat weinig aandacht voor voeding. Terwijl voeding een hele belangrijke peiler vormt van onze gezondheid. Iedere cel van ons lichaam is opgebouwd uit stoffen die we via voedsel opnemen. Voedingszorg is daarom van groot belang voor de preventie en de behandeling van ziekten.**

Voor deze SarcoScoop hebben we een en ander over gezond eten op een rijtje gezet. Er bestaan vele dieet- en voedingsmythes. Wat is gezonde voeding, hoe denken de artsen daarover, wat zijn de laatste ontwikkelingen, persoonlijke ervaringen van patiënten en natuurlijk wat praktische tips en recepten.

### ‘Je bent wat je eet’

Je bent wat je eet is een van de bekendste en tegelijkertijd meest ondergewaardeerde clichés over voeding. Weinig mensen realiseren zich hoe letterlijk ze dit moeten nemen.

Omdat voeding een directe invloed heeft op hoe we ons voelen, kan een maaltijd soms al het verschil maken. Tussen afvallen of aankomen, je goed voelen of in een lunchdip wegzakken, een stralende huid hebben of onder de uitslag zitten. De voedingskeuzes die je dagelijks maakt zijn dus wel degelijk belangrijk.

Waar bestaat goed eten uit en wat ziet ons lichaam als een gezonde

snack of een geschikt gerecht. Het antwoord is natuurlijke voeding. Niet het soort dat door de voedingsmiddelenindustrie in een laboratorium wordt samengesteld. Natuurlijk eten betekent de meest verse en smakelijke ingrediënten samenvoegen op een leuke en makkelijke manier.

Lightproducten, fastfood, witbrood, vla, chips, koekjes, snoepjes en suiker zijn allemaal voorbeelden van ‘dood’ voedsel. Ze bevatten een enorme hoeveelheid ongezonde geur-, kleur- en smaakstoffen, stabilisatoren, emulgatoren, rijsmiddelen, antiklontermiddelen, vet, conserveringsmiddelen en calorieën om ze langer goed te houden. Nepvoedsel dus eigenlijk. Deze producten zijn zo onnatuurlijk dat je lichaam druk in de weer gaat om ze te elimineren. Het werkt verstorend en kan tot gebreken leiden. Hierdoor houdt het menselijk lichaam geen tijd meer over om te doen waar het oorspronkelijk voor is gemaakt: energie produceren, je beschermen tegen bacteriën en virussen, vet afbreken, cellen voeden en oude cellen vervangen.

### Wat zeggen de artsen hierover?

We spraken met prof.dr. Marjolein Drent, longarts in het Ziekenhuis Gelderse Vallei Ede en prof.dr. Jan Grutters van het St. Antonius Ziekenhuis in Nieuwegein. Beiden onderschrijven het belang van goede voeding voor de sarcoïdosepatiënt.



Gezonde voeding geeft het lichaam energie.

Grutters: ‘Gezonde voeding is voor iedereen belangrijk. Een gezonde voeding geeft het lichaam voldoende energie en alle voedingsstoffen die het nodig heeft. Daarnaast

helpt gezonde voeding om op gewicht te blijven en overgewicht te voorkomen. Sommige medicijnen kunnen het lastig maken een gezond gewicht te behouden. Een voorbeeld hiervan is prednison. We zien veel mensen met overgewicht bij sarcoïdose. Dit komt vaak door de extreme vermoeidheid en de bewegingsarmoede in combinatie met het gebruik van prednison. Je eetlust neemt niet alleen toe, ook je metabolisme verandert door prednison.'

Dan is begeleiding en informatie over gewicht belangrijk. Daarom heeft het St. Antonius Ziekenhuis een protocol opgezet waarin zij haar patiënten informeert en begeleidt. 'Maar er ligt ook een eigen verantwoordelijkheid bij de patiënt. De Nederlandse norm van een half uur bewegen per dag is echt van enorm belang voor sarcoïdosepatiënten. Je hoeft niet meteen naar de sportschool of een club, begin gewoon met een korte wandeling in de buurt en breid dat uit.'

Diëtiste Heleen Froom van het St. Antonius Ziekenhuis: 'Herken het hongergevoel, dit komt echt door de medicijnen! Geef er dus ook niet aan toe. Eet regelmatig, drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes. Herken je moeilijke momenten en speel daar op in. Krijg je altijd om 4 uur een hongergevoel, eet dan om 3 uur een boterham en ga om 4 uur wat doen. Zorg dat je voorbereid bent en ga niet om 4 uur boodschappen doen.'

Mensen met overgewicht hebben meer kans op suikerziekte, hoge bloeddruk, galstenen, hart- en vaatziekten, slaapapnoe, rug- en

gewrichtsklachten en bepaalde soorten kanker. Als je meer eet dan je verbruikt, slaat je lichaam de hoeveelheid energie dat het teveel binnenkrijgt op in de vorm van lichaamsvet. Om overgewicht te voorkomen is het dus belangrijk dat het lichaam niet meer energie krijgt dan het lichaam nodig heeft. Beweging stimuleert energieverbruik. Froom: 'Omdat bewegen lastig kan zijn bij patiënten, kan een gebrek aan beweging er toe leiden dat je lichaam minder energie verbruikt dan nodig is om je gewicht stabiel te houden. Je gewicht zal stijgen. Het wekelijks of om de week wegen geeft inzicht of je gewicht stabiel blijft. Kom je meer dan 5% aan, trek dan bij je arts aan de bel en vraag om een doorverwijzing naar een diëtist.'

Het Voedingscentrum heeft richtlijnen opgesteld die aangeven hoe men dagelijks voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheden staan in onderstaande tabel.

Ook prof.dr. Drent onderschrijft het advies van het Voedingscentrum. Drent: 'Nederlanders denken dat zij gezond eten volgens de richtlijnen



*Van goede voeding word je niet beter maar je kunt je wel beter voelen.*

van het Voedingscentrum maar het blijkt dat lang niet iedereen dit ook werkelijk doet.' De schijf van 5 is volgens haar een goede voedingsrichtlijn maar draagt niet bij aan de verbetering van de gezondheid. Daar is het ook niet voor bedoeld. 'De schijf van 5 is gericht op gezonde mensen'.

Er is weinig tot geen wetenschappelijk onderzoek naar de positieve gevolgen van voeding op chronische aandoeningen. Volgens Drent zijn er wel degelijk mogelijkheden en moeten we denken in mechanismes. 'Als je bijvoorbeeld kijkt wat vlees doet met je lichaam, dat

Voedingsmiddelen	Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid per leeftijdsgroep		
	19-50 jaar	51-70 jaar	71 jaar en ouder
Groente	200 g 4 opscheplepels	200 g 4 opscheplepels	150 g 3 opscheplepels
Fruit	200 g 2 stuks	200 g 2 stuks	200 g 2 stuks
Brood	6-7 sneetjes	5-6 sneetjes	4-5 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	200-250 g 4-5 aardappelen/ opscheplepels	150-200 g 3-4 aardappelen/ opscheplepels	100-200 g 2-4 aardappelen/ opscheplepels
Melk(producten)	450 ml	500 ml	650 ml
Kaas	1 ½ plak (30 g)	1 ½ plak (30 g)	1 plak (20 g)
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	100 - 125 g	100 - 125 g	100 - 125 g
Halvarine	30-35 g 5 g/sneetje	25-30 g 5 g/sneetje	20-25 g 5 g/sneetje
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel
Dranken (inclusief melk)	1 ½ -2 liter	1 ½ -2 liter	1 ½ -2 liter

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

bevat veel eiwit, waardoor je lever hard werkt en als een soort kachel functioneert. Na het eten van grote hoeveelheden vlees kan iemand bijvoorbeeld ‘opvliegers’ krijgen.’ Veel patiënten hebben baat bij het vervangen van vlees door bijvoorbeeld vis of minder vlees te eten en ook vleesvervangende producten te kiezen. Zo kun je zelf experimenteren waar je lichaam zich het beste bij voelt.

### Antioxidanten

Drent pleit voor veel groenten en fruit in de voeding. Antioxidanten uit groente en fruit bestrijden de zogenaamde ‘vrije radicalen’, die onder bepaalde omstandigheden een ziekmakend effect kunnen hebben en ontstekingsprocessen zoals sarcoïdose kunnen versterken. Als er te weinig antioxidanten zijn om de vrije radicalen te bestrijden noemen we dat oxidatieve stress. Gelukkig kennen het lichaam en de longen veel manieren om zich te beschermen tegen deze oxidatieve stress. Antioxidanten spelen daarbij een essentiële rol en deze zitten volop in groenten en fruit (vitamine E en C) maar ook in rode wijn en thee (quercetine). Deze hebben een positief effect op bijvoorbeeld ontstoken longweefsel.

Prof.dr. Aalt Bast, farmacoloog en toxicoloog van de Universiteit van Maastricht, heeft hier uitgebreid onderzoek naar gedaan. Door het gebruik van antioxidanten bij longfibrosepatiënten kan het inflammatoire proces worden afgeremd of gestabiliseerd.

Er wordt nu in Amerika ook een onderzoek gedaan naar de effecten van antioxidanten bij sarcoïdose.

### Prof.dr. Aalt Bast

Antioxidanten in voeding en voedingssupplementen hebben positieve effecten op de gezondheid. Hiervoor bestaat voldoende overtuigend bewijs. Dit stelde professor Aalt Bast, toxicoloog van Maastricht Universiteit, onlangs tijdens een symposium voor voedingsdeskundigen in Amersfoort. De Europese voedselautoriteit EFSA meldde in 2010 dat onvoldoende bewezen is dat antioxidanten in voeding gezondheidseffecten sorteren. Bast kan er nog kwaad om worden. ‘Het moet niet gekker worden. Dat kan niet waar zijn.’ Anno 2012 en ook daarvoor zijn er genoeg onderzoeken die het tegendeel aantonen.

### Voeding als medicijn

‘Nee, als medicijn werken ze niet. Maar je moet antioxidanten ook niet als medicijn bekijken. Zoals EFSA doet.’ Geneesmiddelen hebben een selectieve werking. Ze pakken één bepaald probleem of target aan. ‘Een target met één duidelijk effect’, doceert de hoogleraar. Bij voeding ligt dat anders. Daar richten de antioxidanten zich niet op één specifiek doel en er is er ook geen sprake van één duidelijk gezondheidseffect, maar van meerdere subtiele gezondheidseffecten, legt Bast uit.

### Antioxidanten

Bast kan uit tal van onderzoeken putten die aantonen dat antioxidanten wel degelijk positief bijdragen aan de gezondheid. De stof quercetine die in uien, appels en wijn voor komt, zorgt bij sarcoïdose voor een afname van ontstekingen. Ook de stof lycopene die in ketchup zit, werkt ontstekingsremmend blijkt uit onderzoek, aldus de toxicoloog. Hij roept de EFSA dan ook op om voedingsmiddelen niet als geneesmiddelen te beoordelen. Bast staat niet alleen met deze kritiek. Ook de brancheorganisatie voor gezondheidsproducten kritiseert de beoordelingsmethode van EFSA. Bron: Voeding Nu.



Quercetine zit onder meer in groene groenten.



Drent: 'Groente en fruit bevatten veel antioxidanten. Zeker voor patiënten is het van groot belang om gezond te eten. Het lichaam is hard aan het werk om de ziekmakende stoffen te bestrijden en kan alle hulp gebruiken.'

Drent: 'Voeding kun je gebruiken om het ziekteproces positief te beïnvloeden en de kwaliteit van leven te verbeteren. Daarom is het zorgvuldig afstemmen van je voedingspatroon van belang, net als het beperken van het gebruik van alcohol en stoppen met roken. Al deze aspecten zijn van belang. Hoe ga je met je ziekte om, hoe zit je in je vel? Slik je medicijnen, wat neem je aan rust, doe je aan beweging, wat is je dag- en nachtritme? Hier kom ik toch weer terug op het denken in mechanismes. In de geneeskunde streeft men ernaar alles wetenschappelijk te onderbouwen. Toch kun je ook met gewoon logisch nadenken ver komen. Als je veel vet eet heb je daar last van. Dan slaap je lastig en krijg je niet genoeg rust. Eet dus bijvoorbeeld een salade in plaats van een copieuze maaltijd met veel vet laat op de avond. Dat geldt niet alleen voor sarcoïdosepatiënten, maar voor iedereen.'

'Dat geldt ook voor alle kant-en-klaar producten. Deze bevatten onnodig veel zout, vet, suikers en kleur-, geur- en smaakstoffen. Eet dus zo puur mogelijk, daar voel je je beter bij.'

## Supplementen

Het menselijk lichaam is een bijzonder ingenieuze machine waarvan alle cellen, organen en ander

weefsel haarfijn op elkaar zijn afgesteld om alles zo efficiënt mogelijk te laten verlopen.

**Drent:**  
**'Als je gezond eet,  
voel je je beter'**

Voedingsstoffen zijn een essentieel onderdeel van dit proces.

In plantaardige voeding zitten veel meer voedingsstoffen dan alleen mineralen en vitamines. Deze worden fytonutriënten genoemd. Er zijn verschillende categorieën fytonutriënten. Quercetine is een bioflavonide. Bio betekent dat het van natuurlijke oorsprong is. Quercetine heeft een grote geneeskracht en is een van de meest wijdverbreide fytonutriënten. Het is een antioxidant en voorkomt ontstekingen op celniveau. Daarnaast versterkt het de werking van vitamine C, de meest bekende antioxidant. Hierdoor heeft Quercetine een extra gezondheidsbevorderende werking. Drent: 'Het geneest niet, het reguleert. Door de antiontstekingsachtige werking gaat de TNF (tumor necrosis factor)-alfa naar beneden. Hier wordt nu verder onderzoek naar gedaan'.

Supplementen kunnen waardevol zijn. Maar vaak is het helemaal niet nodig om een supplement in te nemen. Onderzoek wijst telkens weer uit dat synthetisch vervaardigde chemicaliën nooit het biologisch component evenaren. Quercetine zit onder meer in boontjes, bieslook, appels, uien, kappertjes, rode druiven, citrusfruit, frambozen, zwarte bessen, rode bosbessen, bramen, tomaat, broccoli, groene bladgroenten, cranberry, kersen, rode wijn, groene thee en lijsterbessen. Wil je toch een supplement slikken, overleg het met je behandelend arts.

Een vitamine D tekort wordt relatief vaker gezien bij sarcoïdosepatiënten. Grutters: 'Slik niet zomaar supplementen hiervoor. In het geval van chronische sarcoïdose en invaliderende vermoeidheid is het goed dit te laten onderzoeken door je arts. Dit kun je gewoon simpel meten in het bloed.' Vitamine D zit in roomboter, levertraan en visolie capsules.

### Meer energie?

Ook zo dol op urenlang tafelen of een all you can eat buffet? Toch vindt je lichaam het minder leuk. Overeten belast je spijsverteringsstelsel, berooft je van vitaliteit en hindert de opname van broodnodige voedingsstoffen. Maak hier dus geen gewoonte van en eet liever zes kleinere maaltijden verspreid over de dag.

Op deze manier garandeer je een constante aanvoer van voedingsstoffen voor je cellen en een betere energieverdeling. Meer energie!