



Elske Hoitsma is sinds 2005 werkzaam als neuroloog in het specialistische MS-centrum van Alrijne Ziekenhuis. Elk kwartaal geeft zij een inkijkje in haar MS-praktijk.

Fotografie: Nationaal MS Fonds



‘Gezonde voeding leidt tot meer energie en daarmee meer buffer om met de ziekte om te gaan’

voedingsmiddelen lijken ontstekingsbevorderend te zijn (zoals fastfood en overmatig zout). Maar of een heel specifiek dieet zinnig is valt te betwijfelen. Het weglaten van bepaalde voedingsmiddelen kan tot tekorten leiden. Daarnaast is eten een sociaal gebeuren. Een ingewikkeld dieet kan daarmee ongewenste sociale beperkingen meebrengen en zo de kwaliteit van leven beperken.

Ik vertel Sandra dat gezonde voeding leidt tot meer energie en daarmee meer buffer om met de ziekte om te gaan. Op haar vraag welk dieet zij dan het best kan volgen, verwijs ik haar naar de adviezen van het Voedingscentrum: gevarieerd eten, veel groenten, fruit, vis en volkoren producten en zoveel mogelijk vers. Daarnaast vertel ik haar over de recent gelanceerde BETTER Digitale Buddy, een app waar nieuwe inzichten gedeeld worden op gebied van leefstijl en voeding. Ik zie motivatie in de ogen van Sandra. We blijven samen zoeken naar de beste weg om met deze ziekte zo plezierig en verstandig mogelijk om te gaan. ■

* De naam is gefingeerd.

Voed je goed!

Emotioneel verliet Sandra* vorige keer mijn kamer. Het is nogal wat te horen dat er sprake is van een chronische ziekte, die vanaf nu onderdeel van je leven zal zijn en blijven. Het tast het vertrouwen in het eigen lichaam aan, is beangstigend en maakt onzeker. Velen zoeken naar wat zij zelf kunnen doen om hun ziekte te beïnvloeden.

Vaak wordt advies over voeding gevraagd. Het verbaast mensen vaak dat er relatief weinig gerichte wetenschappelijk onderbouwde adviezen over specifieke voeding te geven zijn. Een gezond eetpatroon gaat over het algemeen gepaard met een gezonde leefstijl op andere vlakken, zoals onder meer bewegen en niet roken. Daarnaast zien we vaak dat mensen meerdere gezonde producten

tegelijk gebruiken waardoor het moeilijk te zeggen is welk product welk effect heeft.

Bij het controlebezoek wil Sandra weten welke rol voeding heeft bij MS. Ik leg haar uit dat bepaalde voedingsgewoonten niet de óorzaak van MS zijn, maar dat voeding en leefstijl wel invloed kunnen hebben op MS-klachten. Bepaalde