

**Beste lezer,**

Dit is al weer de laatste nieuwsbrief van het jaar 2016. Ik wens u gezegende kerstdagen en een goede jaarwisseling.

### **Cornelis**

De ouders van Cornelis hebben zorgen. In dit gezin was het de gewoonte om bij brood bier te drinken. Helaas kon Cornelis daar niet goed tegen en vertoonde hij keer op keer symptomen van dronkenschap. De ouders zijn met hem naar de huisarts gegaan. Deze verwees hem naar een kliniek. In de kliniek kreeg hij aangepaste voeding en geen bier. Toen de ouders op bezoek kwamen zagen ze dat de symptomen van dronkenschap verdwenen waren. Na enkele weken werd Cornelis ontslagen uit de kliniek. Bij het afscheid vertelde de arts dat Cornelis nu wel weer 'normaal' mee kon eten en drinken. Zijn darmen zijn sterker geworden, dus mogelijk dat hij nu geen symptomen van dronkenschap meer gaat vertonen. De ouders waren blij. Helaas was die blijheid van korte duur. Binnen korte tijd vertoonde Cornelis opnieuw symptomen van dronkenschap. De ouders zijn opnieuw met hem naar de huisarts gegaan. De huisarts vertelde dat hij ook medicijnen heeft om deze symptomen te onderdrukken. Opnieuw zijn de ouders blij, want dit is wel een makkelijke oplossing. Cornelis kan blijven eten en drinken wat hij lekker vindt en daarbij is een pilletje innemen niet belastend. Aldus wordt gedaan. Na enkele maanden komen de ouders opnieuw bij de dokter, omdat de bijwerking van het pilletje wel heel heftig is...



### **Thema: Chronische darmziekten (vervolg)**

In de vorige nieuwsbrief hebt u in het protocol dat in 2009 door onder andere de Nederlandse vereniging van MDL-artsen is vastgesteld, gelezen dat uit onderzoek is gebleken dat aangepaste sonde voeding een goede uitwerking heeft op ontsteking aan de darmen van kinderen en volwassenen met de ziekte van Crohn. Zodra men opgeknapt is, wordt men naar huis gestuurd met de boodschap dat de gangbare voeding weer gegeten kan worden. Wat vindt u? Is dat verstandig?



Helaas krijgen de meeste patiënten na verloop van tijd opnieuw ontstekingsklachten. Vaak worden dan ontstekingsremmende medicijnen ingezet. Blijft de ontsteking actief dan wordt naar verloop van tijd medicijnen zoals infliximab ingezet. Dit zijn medicijnen die de afweer heel laag houden. Dat betekent dat patiënten die dit medicijn toegediend krijgen, vaak doorlopend verkouden zijn. Het medicijn werkt krachtig. Patiënten voelen zich vaak al snel veel beter. Het zijn dure medicijnen. Ze zijn al goedkoper geworden, maar per jaar kost het toch nog ongeveer € 10.000,- per patiënt. Ze worden per injectie of per infuus toegediend. De patiënten moeten tijdens de toediening nauwlettend door speciaal opgeleid medisch personeel in de gaten gehouden worden. Het kan nl. zomaar gebeuren dat iemand ineens een heftige

allergische reactie krijgt. Niet iedereen kan dit medicijn toegediend krijgen. Daarom worden de mensen vooraf onderzocht of ze mogelijk sluimerende ziekten onder de leden hebben, zoals bijvoorbeeld TBC. Want dan mogen ze dit soort medicijnen niet toegediend krijgen.

Door dit soort medicijnen hebben veel meer mensen hun darm kunnen behouden. In het verleden gebeurde het meermalen dat operatief een deel van de darm verwijderd moest worden.

Wat zijn dan de nadelen van dit soort medicijnen?

1. Het zijn jonge medicijnen. Men weet niet wat dit op de lange duur uitwerkt.
2. Uitwerkingen van deze medicijn op eventueel nageslacht zijn onbekend.
3. Men kan niet zomaar even stoppen met deze medicijnen. Wil iemand proberen dat hij zonder dit medicijn kan en hij moet na een jaar opnieuw beginnen, dan is de kans op een allergische reactie heel groot.
4. Tijdens de zwangerschap mag dit medicijn niet gebruikt worden. Gebruikt men het toch, dan mag het kindje de eerste zes maanden na geboorte absoluut niet gevaccineerd worden. Het immuunsysteem van het kindje is ontregeld geraakt.
5. Het zijn onderzoekers opgevallen dat jonge mensen die deze medicijnen gebruiken in verhouding minder kinderen krijgen dan mensen die dit soort medicijnen niet gebruiken. Hier moet nog nader onderzoek naar komen. De vraag is: Zijn deze mensen minder onvruchtbaar geworden of kiezen ze bewust voor kinderloosheid?

De behandelingskosten met infliximab zijn nog veel hoger geweest. In 2012 is er zelfs sprake van geweest dat de zorgverzekeringen de Minister van volksgezondheid wilden adviseren dit middel niet meer te vergoeden. De totale kosten rezen de pan uit. Vanuit het kostenooptpunt werd zelfs geadviseerd dat het beter was om dan maar darmen te amputeren. Een operatie is goedkoper dan één jaar gebruik van infliximab. Meer informatie vindt u [hier](#).

In het kader van een herbeoordeling van infliximab heeft het college van Zorgverzekeraars in 2011 het advies gegeven om het geneesmiddel infliximab niet te handhaven op de 'beleidsregel dure geneesmiddelen' **omdat zij geen gegevens gekregen hebben of dit medicijn wel doelmatig was en voldoende effect scoorde**. Op de volgende site kunt u het rapport 'Het gebruik van infliximab bij mensen met IBD' vinden. Klik [hier](#) om het rapport te downloaden.

Kort samengevat: Na inzet van biologicals zoals infliximab moest nog bewezen worden of dit soort middelen wel voldoende werkzaam waren.

Inmiddels is het patent eraf en is het medicijn goedkoper geworden. Dat betekent dat er drempels zijn weggehaald en dat dit soort medicijnen vaker toegepast zal worden. Een arts mag dit medicijn niet zomaar voorschrijven. Bij kinderen zijn ze zelfs verplicht om deze eerst een voedingstherapie te laten volgen! Gelukkig wel, ze weten immers niet wat dit soort medicijnen op de lange termijn doen. Voor meer informatie klikt u [hier](#).



Vanuit wetenschappelijke onderzoeken is gebleken dat veel personen met de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa goed reageren op speciale sondevoeding en terugvallen wanneer ze weer gangbare voeding gaan eten. Dat betekent dat we hier een sleutel in handen hebben.

Ik was nieuwsgierig naar de samenstelling van sondevoeding. Op de volgende pagina volgt een ingrediëntenlijstje. En zie daar: deze bevat zelfs visolie!

Nutrini		samenstelling	
gemiddeld gehalte per 100 ml:			
<b>Energie</b>	100/420 kcal/KJ	<b>Spoorelementen</b>	
<b>Vetten (40 En%)</b>	4,4 g	Fe	1 mg
verzadigd vet	0,5 g	Zn	1 mg
MCT	0 g	Cu	0,08 mg
enkelv. onverz. vet	2,6 g	Mn	0,15 mg
meerv. onverz. vet	1,3 g	F	0,07 mg
- linolzuur	1 g	Mo	4 µg
- α-linoleenzuur	0,21 g	Se	3 µg
AA	2,5 mg	Cr	3,5 µg
DHA	35,8 mg	I	10 µg
EPA	8,41 mg	<b>Vitamines</b>	
<b>Koolhydraten (49 En%)</b>	12,3 g	A	41 µg-RE
glucose	0,1 g	carotenoiden	0,1 mg
fructose	- g	D	1 µg
lactose	<0,025 g	E	1,3 mg α-TE
maltose	0,6 g	K	4 µg
sacharose	0 g	thiamine	0,15 mg
polysachariden	11,4 g	riboflavine	0,16 mg
overig	0,1 g	niacine	1,1 mg NE
<b>Vezels (0 En%)</b>	- g	pantotheenzuur	0,33 mg
		B6	0,12 mg
<b>Eiwitten (11 En%)</b>	2,7 g	foliumzuur	15 µg
caseïne	1,1 g	B12	0,25 µg
wei-eiwit	1,6 g	biotine	4 µg
<b>Zout</b>	0,15 g	C	10 mg
<b>Vocht</b>	85 ml	<b>Overige</b>	
<b>Mineralen</b>		camitine	2 mg
Na	60 mg	choline	20 mg
K	110 mg	taurine	7,5 mg
Cl	95 mg	<b>Osmolariteit</b>	235 mOsmol/l
Ca	60 mg		
P	50 mg		
Mg	11 mg		
			aug-14



## Ingrediënten

Water, dextrine-maltose, plantaardige oliën (koolzaadolie, zonnebloemolie), wei-eiwitconcentraat (uit **melk**), emulgator (**sojalecithine**), **visolie**, zuurteregelaar (citroenzuur), dikaliumwaterstoffosfaat, natriumchloride, tricalciumfosfaat, kaliumchloride, calciumhydroxide, kaliumcitraat, natrium L-ascorbaat, cholinechloride, magnesiumhydroxide, carotenoiden (bevat **soja**) (beta-caroteen, luteïne, lycopeen), choline chloride, magnesiumhydroxide, kaliumhydroxide, taurine, ijzerlactaat, zinksulfaat, L-carnitine, nicotinamide,

retinylacetaat, kopergluconaat, natriumseleniet, cholecalciferol, mangaansulfaat, calcium D-pantothenaat, D-biotine, thiaminehydrochloride, DL-α-tocoferylacetaat, riboflavine, pyridoxinehydrochloride, pteroylmonoglutaminezuur, chroomchloride, kaliumjodide, natriumfluoride, cyanocobalamine, natriummolybdaat, fyllochinon.

## Logisch

Een logisch vervolg van vereniging van MDL-artsen zou zijn om de gangbare voeding tegen het licht te houden. Keer op keer is bevestigd, door terugval van patiënten van sondevoeding naar gangbare voeding, dat laatstgenoemde voeding ontstekingsbevorderende voedingsstoffen bevat. De voeding zou dusdanig aangepast moeten worden dat het vooral ontstekingsremmende voedingsstoffen bevat en daarnaast voedingsstoffen die het herstel stimuleren. In 2014 is de richtlijn herzien. Tot mijn verbazing zag ik dat de hoofdstukken over voeding geschrapt zijn. Dus in 2009 is bewezen dat aangepaste voeding wel helpt... in 2014-2015 vinden ze aangepaste voeding... Klik [hier](#) om zelf de nieuwste richtlijn te lezen.



## Medicijngebruik

Op zich ben ik niet tegen medicijngebruik. Soms is het nodig om medicijnen te gebruiken. Maar bij chronische aandoeningen is het goed om zich altijd af te vragen wat voeding kan betekenen in het herstel. Voeding is de basis. Is de basis niet goed, dan is het vaak moeilijk om volledig te herstellen.

## Wintermarkt Kampen

Bij leven en welzijn sta ik op vrijdag 30 december 2016 met een kraampje op de wintermarkt in de scholengemeenschap Pieter Zandt, Kamperstraatweg 1A in Kampen. Iedereen is van harte welkom. Het is er altijd gezellig. De markt is overdekt. Komt u ook tussen 11.00 en 15.00 uur? Bestellingen kunt u van te voren doorgeven.



### **Cursus/workshop op D.V. 19 januari 2017**

Karien Slagman geeft nu ook op locatie workshops met praktische adviezen hoe men snel een gezonde en lekkere maaltijd kan samenstellen met niet te dure ingrediënten. Ook laat ze u e.e.a. proeven. Karien heeft zelf de omslag gemaakt van koken uit pakjes en zakjes naar het koken van een gezonde én lekkere maaltijden. Haar hele gezin doet mee. Ze kan u prachtige verhalen vertellen. Voor bijzonderheden verwijs ik naar bijgaande flyer.



Hebt u een ruime keuken en wilt u ook wel gastvrouw zijn? Neem dan contact op met Karien. Voor gastvrouwen heeft ze een mooi aanbod. Het is ook leuk om deelnemers uit uw eigen woonomgeving te ontmoeten. Na de workshop kunt u elkaar nog vaker ontmoeten en kunt u ook onderling nog adviezen uitwisselen of elkaar tot steun zijn.

### **Naakthaver te koop**

Naakthaver is te koop bij Vimenta. Ook Firma Joz. Van den Berge, natuurwinkel in Yerseke. Gevestigd aan de Paardenmarkt nr. 20 verkoopt naakthaver.

### **Recept en variatietips**

#### **Bijgaand vindt u een recept voor appeltaart met naakthaver en boekweitmeel.**

**Variatietip:** after eight cacao drank.

Zet thee van 200 ml water + 1 theelepel gedroogd muntblad. Maak met deze thee de cacao drank van pagina 160 van deel 3 van de serie Kracht van oorspronkelijke voeding.

**Tip:** Bereidt u de komende tijd een hele kip of kalkoen? Gooi dan na de maaltijd de botjes niet weg, maar trek er een heerlijke bouillon van. Zie pagina 24 van deel 1 van de genoemde serie.



**Tip:** Bekijk alle kruidenpotjes en noteer de garantiedata. Gedroogde kruiden zoals oregano, tijm, foelie, peterselie, selderij, kurkuma e.d. kunnen voor een bouillon heel goed meegetrokken worden. Op deze wijze kunt u even nog wat kruiden opmaken, voordat ze te oud worden en uw bouillon wordt nog geuriger.

**Tip:** Is er sprake van darmklachten? Juist dan is een goed getrokken bouillon van botjes een aanrader! Natuurlijk is het voor iedereen goed, omdat de bouillon stoffen bevat die aangenaam zijn voor onze darmen. Weet u nog? Onze overgrootmoeder maakte kippenbouillon wanneer er ziekte in het gezin was. Zij wist al dat echte kippenbouillon versterkend is.

#### **Tip:**

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij [info@vimenta.nl](mailto:info@vimenta.nl)

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,  
Geesje Russcher