

10-11 gezond & wel

REUMA

Gewricht als barometer

REUMA ONTSTAAT NOCH VERERGERT DOOR slecht weer. Toch ervaren veel patiënten meer klachten als het buiten koud en nat is. Voor Dymphna Rienstra (69) was het reden om op 52-jarige leeftijd naar warm Portugal te emigreren. Wat is de relatie tussen reuma en het weer?

door Denise Hoogland

Vanaf haar kindertijd lijdt Dymphna Rienstra aan artritis psoriatica, een vorm van ontstekingsreuma met daarbij de huidziekte psoriasis. „Dat was niet meteen duidelijk, maar als meisje was ik vaak ziek. Klachten die achteraf zijn terug te voeren op ontstekingsreacties die bij mijn ziektebeeld horen.“

„Het aantal operaties dat ik heb ondergaan, is niet meer op tien handen te tellen. Nu eens omdat mijn tenen niet deden wat ze moesten doen, dan weer had ik knieën als voetballen. Ik heb krom gelopen van de pijn in mijn wervelkolom en ik kon een tijd lang nauwelijks praten of eten door een ontstoken kaakkopje. Ondertussen waren er huidproblemen; door verkeerde medicatie raakte ik aan één oog blind.“

Maar de van oorsprong Rotterdamse straalt. Zij voelt zich een ander mens, met name de afgelopen jaren. „Al meer dan vijftien jaar ben ik niet meer geopeerd. Ik functioneer met slechts één pijnstiller per dag in plaats van acht. Hier, in Portugal dus, waar mijn man en ik in 1999 naartoe verhuisden. Ik heb hier niet eens een reumatoloog.“

Emigreren doe je niet even, besef Rienstra. „Het was een vrij spontaan avontuur voor ons. Mijn man was net met de vut, ik was van-

ik erheen en letterlijk dansend en opgeladen kwam ik terug.“

Reuma is een auto-immuunziekte. „Het lichaam maakt ineens afweerstoffen aan tegen de eigen cellen, in dit geval in de gewrichten.“

Wat dit proces precies in gang zet, is nog altijd niet duidelijk”, vertelt reumatoloog in Medisch Centrum Leeuwarden prof. dr. Hans Rasker.

„Wel kunnen we factoren aanwijzen die een rol spelen, zoals roken. Ook lijkt het erop dat reuma in mediterrane landen minder ernstig verloopt als gevolg van de voeding. En dan vermoedelijk het weer. De ziektebeleving van patiënten is in Zuid-Europa minstens zo erg als in ons deel van de we-

Dymphna Rienstra: „Al vijftien jaar geen operaties en slechts één pijnstiller per dag.“

reid, weet Rasker, tevens emeritus hoogleraar psychosociale aspecten van reumatische aandoeningen aan de Universiteit Twente.

Volgens hem hebben veel reumapatiënten vooral als het koud en vochtig is meer pijn en last van stijfheid. Met name de luchtvochtigheid speelt een rol. „Dit wordt in talloze onderzoeken beschreven. Als het vries, hebben mensen weer minder last. Dan is het weliswaar koud, maar niet vochtig. Reumapatiënten zijn wat dat betreft een

soort barometers.“

Rasker kent talloze praktijkverhalen zoals die van Dymphna Rienstra. Toch zal hij zijn patiënten niet snel adviseren te emigreren. „Je ziet mensen toch ook weer terugkomen wanneer andere gezondheidsproblemen optreden. Maar van kuurbehandelingen, of dat nu in Groningen of Roemenië is, ben ik zeker voorstander.“

Dymphna voegt daaraan toe: „Leer organiseren én doseren. Dat is zo belangrijk bij deze ziekte. Zorg verder dat als je toch snel moet worden, je dan tenminste moe wordt van leuke dingen.“

ONTSPANNEN

Op verzoek van het Reumafonds schreef prof. dr. Hans Rasker samen met apotheker Bart van den Bernt het boek *Reuma en alternatieve behandelmethoden*, waarin de huidige stand van het wetenschappelijk onderzoek naar alternatieve behandelmethoden bij reuma wordt samengevat. Geen enkele 'alternatieve' therapie kan reuma genezen, maar sommige behandelingen kunnen de stijfheid en pijn verminderen, en het functioneren verbeteren. Sauna en kuurbaden helpen mensen bijvoorbeeld acute ontstekingen en zwellingen kunnen hitte beter mijden en koude kompressen gebruiken. Neem ook voedingsupplementen en multivitaminen. Ten slotte is het van belang de conditie op peil te houden. Voor informatie en bestellen van het boek: www.reumafonds.nl



Jarinda Kazemier van den Berg: knappe prestatie. FOTO JOS SCHUURMAN

Hoe gezond eet Jarinda?

JARINDA KAZEMIER VAN DEN BERG (28), 1,80/79, getrouwd, moeder van twee zoons (3 en 6 jaar) en parttime verpleegkundige. Zij is op eigen kracht in vier jaar tijd 55 kilo afgevallen.

Nog vier kilo te gaan en dan zit ik op mijn streefgewicht. De 55 kilo ben ik kwijtgeraakt door veel lichtproducten, een à twee keer per dag fruit, voldoende rauwkost en groente en veel water. Maar ik sta mezelf ook elke dag iets lekers toe als tussendoortje! Daar-naast doe ik aan volleybal. Ook jog ik twee of drie keer in de week vier à vijf kilometer. Bij vermoeidheid en emoties heb ik af en toe eetbuien. En ik drink veel koffie, zes mokken op een dag. Maar ik verkeer in goede gezondheid!

Mijn dag begin ik altijd met twee volkoren crackers met jam en/of 30+-kaas. Tussendoor fruit. Als

lunch vaak een tarwebol met mager beleg zoals kipfilet en een eitje of 30+-kaas. Daar eet ik altijd rauwkost bij. Daarna tijd voor iets lekkers: een speculaasje, een kleine Twix of een handje yoghurtrozijnen. Of/of en dus niet en/en.

Als avondeten hou ik vooral van de Hollandse keuken. Vaak eet ik er een bakje rauwkost bij. Als toetje verwen ik mezelf met een bakje vla. Na het eten neem ik meestal niks. Af en toe nog een handje rozijnen, een speculaasje of een Snack a Jack. Deze week nam ik op een verjaardag wel wat lekkers.

Geeft zichzelf: 7,5

Voedingsdeskundige Carina Noordervliet

In vier jaar 55 kilo op eigen kracht kwijt raken, verdient een daverend applaus! Het mooie vind ik dat Jarinda zonder gekke diëten zo ontzettend veel is afgevallen. Dat bewijst dat je met normaal eten gewicht kunt verliezen. Ze laat zich niet gek maken en zorgt elke dag voor iets lekkers maar beperkt zich tot een of twee koekjes, of ander lekkers op een dag. Ook op een verjaardag kan ze meedoen omdat haar eetpatroon gebalanceerd is.

Haar ritme is mooi met drie hoofdmaaltijden en twee à drie tussendoortjes per dag. Een minpuntje vind ik de light producten. Die vullen vaak minder en bovendien is er meestal iets anders - ongezoonds - aan het product toegevoegd. Jarinda vraagt hoe zij haar eetpatroon nog evenwichtiger en gezonder kan maken. Beperk de lichtproducten! Ze krijgt wellicht iets meer calorieën binnen, maar dat is te compenseren met een crackertje of Snack a Jack minder. Daaraan heeft Jarinda waarschijnlijk ook geen behoefte meer.

Krijgt: 8,5

Meedoen? Eetdagboek@telegraaf.nl