

10-11 Gezond&Wel

JEUGDREUMA

Lopen voor onderzoek

BIJ REUMA DEVEN DE MEESTE MENSEN AAN OUDERE patiënten, maar ruim 2500 kinderen in ons land lijden eveneens aan deze pijnlijke aandoening. De vijfjarige Yara heeft er al een hele medische geschiedenis op zitten. Haar vader Maurice van Raan zet zich in óccr zich te laten sponsoren voor de Singelloop waarvan de opbrengst naar onderzoek gaat.

door APRIËNNE MANTTEL

Yara was al 23 maanden toen zij ging lopen. „Natuurlijk vonden we dat wat laat, maar verder baal was ze juist heel sterk”, vertelt vader Maurice. „Op het consultatiebureau zei men: 'Je kunt nu eenmaal niet alles regelmatig even goed ontwikkelen.'”

De pijn kwam toen zij drie jaar was. Maurice: „Zij klaagde over haar knie, die wat dikker was. Na een zomer vakantie waarin ik haar veel moest tillen, zijn we naar het Jan van Breemen Instituut gegaan dat in reuma is gespecialiseerd.”

Na de diagnose stonden Yara's ouders voor de keuze: een knie-injectie of medicijnen. „Je gaat van alles lezen, ook over de bijwerkingen van de medicijnen. Dus kozen we

voor de injectie. Duidelijk was dat er iets moest gebeuren. Ze liep alsof ze een uur heen had, we moesten haar vaak uit bed tillen of naar de wc helpen”, vertelt Maurice.

De dag na de injectie ging het meteen beter. „We waren zó blij. Ze had minder pijn en ging direct weer lopen.” Maar de vreugde duurde niet lang: vier weken later begon de andere knie van de peuter pijn te doen. Daarna de vingers, elleboog, pols en enkels.

De stap naar medicijnen was snel gemaakt. „Ze kon niet eens meer een broodje vasthouden, zo'n pijn deden haar vingers. Je wilt niet dat je kind zware medicijnen neemt, maar je wilt ook niet dat het pijn lijdt. Ze raakte in een isolement doordat ze niet meer lekker kon



STEUN

Doe net als Maurice van Raan mee aan de Singelloop op 29 september. Laat je sponsoren of geef een bijdrage. Meer informatie via www.reumafonds.nl. Vrij je Maurice steunen? Dat kan via zijn actiepagina: www.maurice-tegen-reuma.nl.

Yara, vader Maurice (r.) en broer Chuncy: „Enbrel lijkt een wondermiddel, maar naar kinderreuma moet nog veel onderzoek worden gedaan.” FOTO ALDO ALLESSE

spelen, pijn had, verstarde was. Yara wilde eigenlijk alleen in huis blijven, waar het 'veilig' was. Dus werden het medicijnen, licht haar moeder Van Raan toe.

Ruim anderhalf jaar begon Yara's dag met een maagbescherming, gevolgd door neurofen. Op vrijdag krijgt zij een injectie met Enbrel en op zaterdag drie pillen met Methotrexaat, een middel dat ook vaak aan kankerpatiënten wordt gegeven. Ook slikt zij fofozuur tegen de misselijkheid.

Maurice: „Dat is lastig voor haar te begrijpen. Toen we haar die pillen lieten slikken, vroeg ze of we niet van haar hielden omdat we wisten dat ze er misselijk van werd...”

Met alleen medicijnen is Yara er nog niet. Ze gaat naar fysiotherapie, ergotherapie, podotherapie en de psychotherapie, en naar zwembad en een therapiebad. Zij doet mee aan wetenschappelijk onderzoek van het Leids Universitair Medisch

Zo is niet zeker wat het met de vruchtbaarheid doet.”

„Inmiddels is voor de lange afstanden een rolstoel aangeschaft. „Dan is Yara blij dat ze er een rondje mee kan maken, maar ik heb het moeilijk”, vertelt Maurice. „Jeugd-reuma is zo vervelend, een kind kan bijna geen kind zijn. Dus toen ik hoorde dat het Reumafonds en de Utrechtse Singelloop hebben besloten de opbrengsten in onderzoek naar jeugdreuma te investeren, dacht ik: ik ga 'm lopen!’”

Eind april begon hij met trainen. Ook Yara's 13-jarige broer Chuncy doet mee aan de sponsorloop. Maurice: „Ik ga voor de tien kilometer. De meeste sponsoren heb ik via Twitter en Facebook verworven en ik zit al over de 2200 euro. Ik wil minimaal 3000 euro ophalen, dus alle beetjes zijn welkom!”

Kind kan vrijwel geen kind zijn

Hoe gezond eet Henk?

HENK VAN DER WIEL (57), vertegenwoordiger, 1,75 m/95 kilo. Sport: 2x per week voetbal. Eet vanwege werk vaak buiten de deur en op onregelmatige tijden. Houdt van gezelligheid en daar horen een biertje en een hapje bij.

MAARDAG: 2 bruine boterhammen (kaas, pinda-kaas), gekookt ei, 3x koffie met melk, gevulde koek. Middag: bruin pistoletje gezond, wit broodje kroket met mosterd, appel, banaan, flesje water. Avond: aardappelen, jus, bloemkool met kaasaus, rundersaus, glaasje melk, vanille:la. Bij de koffie Bas-tognekoekje. Glaasje cola, bakje borrelnootjes.

DINSDAG: 3 bruine boterhammen (2x kaas, 1 ham), koffie met melk, sinaasappelsap (uit pak), perzik, Basstognekoekje. Middag: groentesoep met 2 bruine broodjes kaas, 1 wit bolletje gebraden ge-hakt. Glas melk, 2 glazen water: kleine snickers. Avond: lasagne

salade, water, koffie, ijsje. Appel, minisnickers. Avond: aardappelen met jus, spinazie, eitje. Koffie met melk en koekje, glas cola.

VRUJDAG: 2 bruine boterhammen (ham, pinda-kaas), gekookt ei, 3x koffie met melk, slagroomsoes. Middag: banaan en 3 Sultanakoekjes. Avond: kibbeling, toastjes met brie, selderie- en eiersalade, 2 biertjes, 2 glazen witte wijn.

ZATERDAG: Voor voetbalvredstijd: 3 bruine boterhammen (1x kaas, 2x ham). Lunch: patatie met mayo, frikadell speciaal. Middag: 2 bier, 5 bitterballen. Avond: pizza tonijn, 3 biertjes, 2 bakjes chips. **ZONDAG:** vers afgebakken minibroodjes en croissantsjes (2x

kaas, 1x jam, 1x hagelslag). Verse jus, koffie met melk. Lunch: aspergesoep met ham en ei, 2 bruine pistoletjes ham/kaas, tomaat. Later: toastjes met brie, biertje. Uit eten: mosselen met friet, 2 x witte wijn. Sofijtje.

Meeendoen? info@prowellness.nl



Het gevaar van te veel gemaksvoeding ligt op de loer.



VOEDINGSADVIES EN RECEPTEN VAN SCHEERBOVEN

Henk: eet vooral kant-en-klaar gemaksvoedsel. Hij krijgt te veel snelle suikers en slechte vetten binnen en mist voedingsstoffen. Hij mag meer aandacht geven aan voeding. Ontbijt: met eiwit, groenten en fruit. Oraniet of gekookt ei met tomaat, ui en paprika. Of een smoothie van vers fruit, groenten en amandelmelk. Neem eten mee; bijvoorbeeld fruit, rauwkost, salade, verse ongezoeten noten, daeds en voldoende water. Eet minder witbrood, kies voor volkoren. Vervang aardappelen door zilvervliesrijst. Eet meer vis. Geen frituur, koek en snoep. Probeer meer te bewegen. Succes!