



EET

JE

SOEPEL



Goed nieuws voor mensen met reuma of artrose: vergeet pijnstillers en ontstekingsremmers. Uit onderzoek blijkt dat een plantaardig dieet net zo goed werkt.

“Zodra ik een ei eet, vlamt de pijn weer op.”

Tekst HANNY ROSKAMP

Lange tijd werd gedacht dat reuma niets te maken had met voeding. Wie reuma kreeg had pech, er was niet veel aan te doen. Ja, medicijnen gebruiken die de symptomen onderdrukken, maar die hebben vervelende bijwerkingen. Iemand met reuma kreeg vroeger geleidelijk steeds meer pijn en vergroeiende gewrichten. Daar is de laatste jaren verandering in gekomen. De medicijnen worden beter, maar wat minstens zo fijn is: steeds duidelijker wordt dat reumaklachten zich waarschijnlijk laten temmen met de juiste leefstijl.

Denise (31) kreeg rond haar vijftiende de eerste reumatische klachten. In haar bloed zaten echter geen reumafactoren, maar na een paar jaar kreeg ze toch de diagnose reuma. “Dat was heftig om te accepteren op mijn eenentwintigste. Ik leefde al best gezond en deed van alles om de klachten onder controle te krijgen. Soms hielp iets even, maar uiteindelijk viel het tegen. Wel ontdekte ik dat ik van melk en melkproducten meer klachten kreeg. Die liet ik dus staan. Verder dan dat kwam ik op eigen houtje niet. Ik was altijd moe en had vaak pijnlijke of stijve gewrichten. Ik voelde me echt een patiënt.”

Pijn en stijfheid

Reumatoïde artritis (RA) is een ziekte waarbij het afweersysteem zich tegen het eigen lichaam keert. Het ziet lichaamscellen aan voor indringers die opgeruimd moeten worden. Hierdoor

ontstaan pijnlijke ontstekingen in de gewrichten. In Nederland kregen in 2021 bijna 170 duizend vrouwen en ruim 100 duizend mannen de diagnose reuma. De ziekte treft dus meer vrouwen dan mannen.

Tot de reumatische aandoeningen worden ook jicht, osteoporose (botontkalking) en artrose (gewrichtsslijtage) gerekend. Als je alle mensen met reumatische aandoeningen bij elkaar optelt, hebben we het over ruim 2 miljoen. De klachten zoals pijn, stijfheid en zwelling van de gewrichten beginnen bij vrouwen meestal rond de overgang. Er zijn ook vrouwen die veel jonger last

“Ik had zelf al ontdekt dat ik van melk meer klachten kreeg”

krijgen. Vaak is op röntgenfoto's ook al veel eerder sprake van slijtage. Mensen die roken hebben een flink hoger risico op het krijgen van reumatoïde artritis. Te zwaar zijn is ook een risicofactor, zowel voor reumatoïde artritis als artrose. Dat komt niet simpelweg doordat overgewicht drukt op de gewrichten, want artrose komt ook voor in de handen. Het lijkt er meer op dat (met name buik)vet chronische milde ontstekingen in het lichaam aanwakkert, waardoor ook de ontstekingsprocessen in de gewrichten heviger worden. >


VITAMINE D

Meer onderzoek is nodig, maar er zijn sterke aanwijzingen dat vitamine D een gunstig effect heeft bij mensen met reuma. Je maakt deze vitamine aan in de huid door zonlicht. Wie weinig buiten komt of een donkere huid heeft, kan het beste een supplement nemen. Ook in de winter is dat belangrijk. De deelnemers aan het onderzoek van Wendy Walrabenstein kregen een vitamine D-supplement omdat plantaardige voeding geen vitamine D bevat.

Ook in onderzoek: mediterraan

ReumaNederland werkt samen met Voeding Leeft en het Erasmus MC aan een andere leefstijlbehandeling voor reumatische aandoeningen. Ook dit programma heeft als pijlers gezonde voeding, ontspanning, bewegen en goed slapen, maar hier is de voeding gebaseerd op het mediterrane dieet: veel plantaardige producten, weinig vlees, maar wel vis. De studie is in 2021 begonnen met 300 deelnemers, verdeeld over drie groepen: een groep met artrose (gewrichtsslijtage), een groep met fibromyalgie (wekdelen reuma) en een groep met reumatoïde artritis.

Kijk voor meer informatie op voedingleeft.nl/wat-wij-doen/leef-met-reuma-en-plants-for-health.nl.



“Na zes weken voelde ik een omslag in mijn lijf. Ineens kon ik weer hurken”

Plantaardig dieet

Dat alles wat je eet weleens te maken zou kunnen hebben met de reumatische klachten is dus niet zo'n gekke gedachte. Reumatoloog Dirkjan van Schaardenburg van het Amsterdam UMC wilde daarmee aan de slag. Hij vond onder andere diëtist en onderzoeker Wendy Walrabenstein en arts Carlijn Wagenaar bereid om samen onderzoek te doen naar het effect van een andere leefstijl. Mensen met reumatische klachten kregen begeleiding bij het volgen van een leefstijl met aandacht voor slaap, ontspanning, beweging én voeding. Om te kijken of dit werkte, werden de deelnemers opgesplitst in twee groepen. De ene groep volgde een veganistisch dieet en kreeg begeleiding bij meer bewegen, beter ontspannen en goed slapen. De andere groep bleef eten zoals ze gewend was. In beide groepen zaten mensen met reumatoïde artritis en artrose. Een mooie bijkomstigheid is namelijk dat een leefwijze die helpt tegen reuma ook zinvol is bij andere gewrichtsklachten zoals artrose (gewrichtsslijtage). Dat komt doordat ontstekingsprocessen bij

beide aandoeningen een rol spelen. Het onderzoek kreeg de naam Plants for Joints en de deelnemers kwamen voor de begeleiding naar Reade, een expertisecentrum voor revalidatie en reumatologie in Amsterdam. Denise begon vier jaar geleden met Plants for Joints omdat ze haar pasgeboren zoontje niet kon verzorgen door de opgevlamde reuma. “De eerste vier maanden kregen we intensieve begeleiding en instructies. Nadat ik zes weken

“Ik heb nog steeds reuma, maar met plantaardig eten ben ik m'n klachten de baas”

bezig was met plantaardige voeding en ontspanning, voelde ik in mijn lijf een omslag. Ineens kon ik weer hurken, zonder erbij na te denken. Ook kon ik mijn pijnstillers en medicatie afbouwen. Later probeerde ik wel weer eens een ei of een broodje carpaccio te eten, maar ik merkte dat mijn reuma dan direct weer

opvlamde en dat de klachten toenamen. Teruggaan naar mijn oude leefstijl is dus geen optie, dat staat gelijk aan kiezen voor de pijn en vermoeidheid die reuma met zich meebrengt. Voeding speelt voor mij de belangrijkste rol, maar stress is ook een ding. Zodra ik dat voel, ga ik mediteren en focus me op ontspanning. Ik heb nog steeds reuma, maar met plantaardige voeding ben ik m'n klachten de baas. Ik voel me weer gezond.”

Toverwoord: vezels

Volgens diëtist Wendy Walrabenstein is al langer bekend dat voeding een rol speelt bij reuma. “Er is nota bene in 1991 al een studie gepubliceerd in het medische tijdschrift *The Lancet* die liet zien dat reumatische klachten verdwijnen als mensen eerst een week vasten en daarna plantaardig gaan eten. De onderzoekers wisten al dat de klachten verdwijnen als mensen stoppen met eten, maar dat is natuurlijk geen realistische oplossing. Daarom gingen ze op zoek naar een goed alternatief voor vasten. Een plantaardig eetpatroon bleek dat te zijn.” Van factoren als niet bewegen en extreme stress is eveneens bekend dat ze chronische ontstekingen aanwakkeren. Daarom ontwikkelde Walrabenstein een programma met naast beter eten ook meer beweging, stressvermindering

HET EFFECT VAN KETO OF PALEO

Soms hoor je dat mensen met gewrichtsproblemen, reuma of diabetes enorm zijn opgeknapt met een keto-dieet (arm aan koolhydraten, rijk aan vet, vlees en zuivel), een paleodieet (zonder zuivel, granen en bonen) of een basisch dieet (arm aan 'zuurvormende' producten zoals zuivel en vlees). De onderbouwing voor deze diëten bij gewrichtsklachten is niet sterk, het zijn meestal ervaringsverhalen die op zichzelf staan, zonder dat wetenschappelijk onderzoek is gedaan. Volgens diëtist Wendy Walrabenstein zijn er twee belangrijke redenen waarom je bij deze diëten (tijdelijk)

minder klachten ervaart. “Ze schrappen suiker en sterk bewerkt voedsel, waarvan we weten dat ze het risico op reumatische klachten vergroten. Omdat mensen gezonder gaan eten, vallen ze in eerste instantie vaak af, wat ook gunstig is omdat de ontstekingen in het lichaam afnemen. Maar het schrappen van koolhydraten is niet nodig en als je voor een keto- of paleodieet meer vlees gaat eten, kan dat de klachten juist verergeren. Ook als je niet voldoende vezels binnenkrijgt, kunnen de klachten op termijn toenemen door ongunstige veranderingen in het microbiom.”

“MEER VLEES ETEN KAN DE KLACHTEN VERERGEREN”



VOEDING VOOR GEZONDE GEWRICHTEN

Eet heel veel groente en fruit, zoveel mogelijk verschillende soorten.

Maak van peulvruchten (bonen, kapucijners, linzen) en volkoren granen (haver, pasta, brood) de basis van je dieet. Goed voor energie, vezels en eiwitten.

Eet noten, maar niet te veel. Liever door een salade dan uit de hand, zodat je niet te veel calorieën binnenkrijgt.

Mijd sterk bewerkt voedsel zoals koekjes, snacks, voorbewerkt en voorverpakt eten met nutriscore B t/m D.

Beperk zuivel en vlees tot een minimum.

Eet een of twee keer per week vette vis zoals sardine, haring of makreel. De vetzuren in vette vis zijn ontstekingsremmend. Of neem een vis- of algenoliesupplement.

Minimaliseer toegevoegde suikers en alcohol. Beide dragen sterk bij aan het ontstaan van ontstekingen in het lichaam.

en aandacht voor een goede nachtrust. "Inmiddels weten we dat het programma bij reuma misschien wel net zo goed werkt als medicijnen, en bij artrose zorgt voor aanzienlijk minder pijn, stijfheid en verbeterd fysiek functioneren."

De kracht van het dieet zit in de hoeveelheid vezels. "Als iemand veel vezels eet, verandert de samenstelling van de bacteriën in de darmen ten gunste van bacteriën die stoffjes aanmaken die beschermen tegen ontstekingen. Eten mensen veel vlees, dan zie je in de darmen juist meer bacteriën die ontstekingen bevorderen. Ook verzadigd vet is ongunstig voor de samenstelling van het microbiom, de darmflora dus."

Zo'n eetpatroon vraagt wel enig beleid. Als mensen plantaardig eten zullen ze er supplementen met vitamine B12, vitamine D en algenolie (of visolie) bij moeten slikken. Ook is het voor mensen die beginnen met plantaardige voeding een uitdaging om voldoende eiwitten binnen te krijgen. "Dat lukt wel als je veel peulvruchten gebruikt, die niet toevallig ook nog eens veel vezels bevatten."

Alle beetjes helpen

Een groot pluspunt is dat mensen dit programma niet voor honderd procent hoeven te volgen om resultaat te zien. Walrabenstein: "Het is niet aan of uit, het is een weg naar een gezonder leven. Dus hoe beter je het doet, hoe meer resultaat."

Ze zag dat mensen naar schatting tachtig procent van de tijd de aanbevelingen volgen en daar al enorm van opknappen. "Sommigen hebben een sterkere reactie op bijvoorbeeld dierlijke producten, op stress of op minder bewegen. Die zijn zeer gemotiveerd om zich strikt aan de leefstijl te houden. Anderen kunnen meer speelruimte nemen. Hen adviseren we: kies met zorg pleziertjes waar je af en toe van geniet."

Voor sommige mensen is het voordeel zo groot dat ze er vol voor gaan, zoals Henny Nijman (76). Voor haar betekende het programma een enorme omslag. Op haar 34e kwam uit röntgenfoto's al naar

voren dat ze afbraak had van kraakbeen in nek en knie. Uiteindelijk kon ze amper meer lopen. Het was een kwestie van tijd voordat haar knie vervangen moest worden door een kunstgewricht. Toen kon ze instromen bij Plants for Joints.

"Ik ben meteen cold turkey gegaan: plantaardig, zonder toevoegingen, geen suiker. Het was leuk om ermee bezig te zijn en ik hoorde al snel van anderen: 'Wat ga jij er goed uitzien!' Ik viel twaalf kilo af en was minder moe. Vegan eten is echt mijn leefstijl geworden. Ik lunch

"Ik wilde heel graag de Vierdaagse van Nijmegen lopen, dat is vorig jaar gelukt"

met een boterham met pure pindakaas of groentespread en hummus, met restjes avondeten van de vorige dag of met sojayoghurt met granola. Tussendoor eet ik nu zoals ik gewend was, maar dan met extra groenten en peulvruchten en soms aangevuld met vleesvervangers. Een enkele keer neem ik een taartje of een appelpunt, dan ben ik de dagen erna meteen moe en ga ik weer strompelen. Maar verder kan ik weer goed lopen. Ik wilde nog een keer de Vierdaagse lopen in Nijmegen, dat is vorig jaar gelukt." □



WÉG REUMAKLACHTEN

Op libelle.nl/reumaklachten lees je het verhaal van Eline Hausl, die dankzij een speciaal dieet geen reumaklachten meer heeft. Of scan de QR-code.