

Artritis Psoriatica: er is hoop!

Het doel van dit verhaal is zoveel mogelijk mensen te bereiken die dagelijks lijden van pijn aan hun vingers, knieën enz. als een gevolg van de ziekte Artritis Psoriatica (AP). In de meeste teksten die ik gelezen heb is de hoofdboodschap: je moet leren leven met de pijn en de beste wapens tegen AP zijn medicijnen!

De boodschap die ik in dit verhaal wil brengen is: **er is een goede kans dat als jij AP hebt je leven dramatisch kan verbeteren**, niet door het nemen van medicijnen of het volgen van vage alternatieve therapieën, maar **door simpelweg een aantal dingen niet te eten !** Het kost je dus niets en bovendien zul je geen beschadiging aan één van je organen oplopen.

Alhoewel ik geen dokter ben (maar wiskundige aan de Radboud Universiteit in Nijmegen) denk ik dat wat ik meegemaakt heb met mijn vrouw, die ook AP heeft, zeker de moeite waard is om te lezen. Ik hoop dan ook dat er in de nabije toekomst wetenschappelijk onderzoek gedaan zal worden om de ervaringen die ik hieronder zal beschrijven, beter te begrijpen.

Hoe het begon

Rond 1999 begon mijn vrouw Sandra pijn te krijgen in haar handen en knieën. Verschillende bezoeken aan onze (zeer bekwame) huisarts hielpen niet. Inmiddels had ze bijna dagelijks opgezwollen pijnlijke handen en vingers en ook lopen werd steeds pijnlijker. Ze kon zichzelf niet meer aankleden en veel andere routine handelingen werden steeds moeilijker en pijnlijker en uiteindelijk onmogelijk.

In juni 2001 besloten we naar een reumatoloog te gaan: deze stelde vast dat ze AP had. Hij vertelde ons dat ze kon kiezen hoe deze ziekte te bestrijden: de keuze bestond uit medicijn A of medicijn B. Hij vertelde er echter ook bij dat beide medicijnen niet al te best voor haar lever waren. Omdat mijn vrouw ook Epilepsie heeft, waarvoor ze al meer dan 40 jaar dagelijks medicijnen gebruikt, waren we niet al te blij met de voorgestelde keuze. We besloten er over na te denken en eerst op vakantie te gaan. Net een dag voordat we op vakantie gingen vertelde ik mijn AIO(Assistent In Opleiding) Stefan Maubach over het slechte nieuws dat de dokter ons gegeven had. Hij vertelde mij dat zijn moeder, Trudie, ook AP had en dat hij haar het nieuws van Sandra zou vertellen omdat zij al verschillende jaren experimenteerde

met de invloed van voeding op AP.

De brief van Trudie

Begin augustus ging ik weer aan het werk. Bij mijn post vond ik een brief van Trudie, gedateerd juni 2001, waarin ze uitlegde hoe ze sinds enkele jaren met AP omging **zonder medicijnen** te gebruiken. Ze volgde een dieet, dat ze gedurende 3 tot 4 jaar experimenteren had uitgezocht. In het bijzonder bevatte haar brief een lijst van zogenaamde "verboden E-nummers". Deze brief bleek een keerpunt in ons leven te worden: binnen 3 weken verdwenen de zwellingen in de handen en voeten van mijn vrouw, **geen pijn meer!!!** Ze kon zichzelf weer aankleden en de "gebruikelijke" dingen doen die ze sinds enkele maanden niet meer doen kon!!

Sinds die tijd volgt ze nu Trudie's reuma dieet en vermijdt ze de verboden E-nummers. Van de reuma is niet veel meer te merken, behalve dan wanneer we eens in een restaurant eten, waar we natuurlijk weinig controle hebben over de voeding. Echter als ze dan de volgende dagen weer gezond eet, verdwijnen de lichte zwellingen weer snel.

Nu dan de brief die Trudie ons in juni 2001 schreef. Alles wat hieronder volgt is door haar geschreven.

" Mijn vader had artritis en hoewel hij altijd precies gedaan heeft wat de artsen hem voorschreven, werd hij op zijn 55-ste afgekeurd. Rond zijn 60-ste kwam hij in een rolstoel terecht. Hij had dikke, opgezwollen vingers en dikke voeten. Van de bijwerkingen van de medicamenten kreeg hij darmbloedingen en problemen met zijn nieren.

Ik ben nu ook 55 en heb artitis psoriatica. Ik wil geen pillen slikken en heb, min of meer door toeval, ontdekt dat met een dieet veel aan mijn conditie kan worden verbeterd. Uit de bibliotheek heb ik diverse boeken geleend m.b.t. dit onderwerp, b.v. "Uw dieet bij reuma" van Bircher-Benner en "Het Wendt-dieet" en nog twee anderen. Het werd duidelijk, dat alles wat in het lichaam verzurend werkt zal moeten worden vermeden. De boeken spraken zich onder elkaar wel een beetje tegen. Na veel uitproberen heb ik alles op een lijst gezet om duidelijkheid voor mezelf te hebben. Inmiddels ben ik bij een arts voor natuurgeneeswijze geweest en heb mijn lijst voorgelegd. Met haar heb ik een goed gesprek gehad. Zij raadde mij af: rundvlees en koemelkprodukten. Wat wel mocht was biogarde-yoghurt en karnemelk.

Het begin was heel moeilijk: de lijst met "verboden" was lang en de eerste paar dagen waren haast niet door te komen. De klachten verergerden zich zelfs. Maar na een week had ik de zaak aardig onder controle, en na twee weken werd de pijn in mijn gewrichten minder. Één zwak punt blijf ik houden: ik kan niet zonder koffie. Maar dat is een keurige verslaving, nietwaar ?

Al zo'n drie en een half jaar ben ik nu bezig met mijn dieet. Dít is de afweging die je moet maken: wil ik de rest van mijn leven pillen slikken of wil ik de beperkingen van een (gezond) dieet ? Ik kies voor het laatste !

De bijwerkingen: ik ben in drie jaar tijd vijf kilo lichter geworden ! In het begin heb ik wel elke dag een capsule met 200 mg magnesium geslikt.

Mijn conditie is uitstekend: ik ga elke dag naar de aerobics of fitness. Ik fiets elke dag, spring 's morgens topfit uit bed en heb onlangs op de bruiloft van mijn dochter de hele avond gedanst.

Een goede raad: eet vooral niet te weinig, want dan word je sacherijnig.

Kerkrade, juni 2001.

Trudie Maubach-van Iersel

Reuma dieet

Alle voeding, die erg zuur is of in het lichaam verzurend werkt, moet zoveel mogelijk worden vermeden.

Verboden zijn: suiker, wijnazijn, E 621, chocolade, cola, alcohol en varkensvlees.

Suiker werkt in het lichaam verzurend, omdat de maag meteen begint met de productie van maagzuur.

Wijnazijn en **wijn** zijn te zuur. In witte wijn zit wijnsteenzuur, in rode wijn zit looizuur.

E 621 Mononatriumglutamaat, natriumglutamaat, accent, glutamaat, in Duitsland: monosodiumglutamaat, MSG, in de toko: ve-tsin.

Werd oorspronkelijk verkregen uit varkensvlees. Inmiddels door vergisting van suikers. Over het algemeen wordt aangenomen dat 2 g per dag veilig is. Sommige chinese restaurants gebruiken echter per maaltijd zo'n 10 g !!! In babyvoeding is E 621 sinds 1970 verboden.

E621 wordt gebruikt in: snacks, gekruide saus, diepvriesmaaltijden, soep

in blik of poedervorm, chips, kruiden, maggiblokjes enz.

Elke supermarkt heeft tientallen chips, waarvan meestal één merk geen E 621 bevat. Andere smaakversterkers: E 620-637(zie hieronder).

Cola bevat fosforzuur, **E 338**. Wordt synthetisch bereid uit fosfaat ertsen. Bij een teveel aan fosfaten kan een tekort aan calcium ontstaan. Dit kan weer leiden tot een ontkalking van het beendergestel en verminderde spierwerking. Nader onderzoek naar de gevolgen van teveel fosfaat wordt nodig geacht.

Fosforzuur wordt gebruikt in: vleesprodukten, ham, worst en kaas.

De volgende E-nummers worden **afgeraden** voor mensen met gewrichts- of spieraandoeningen.

- E 620 L-glutaminezuur.
- E 621 Mononatriumglutamaat.
- E 622 Kaliumglutamaat.
- E 623 Calciumglutamaat.
- E 626 Guanylzuur.
- E 627 Natriumguanylaat.
- E 628 Kaliumguanylaat.
- E 629 Calciumguanylaat.
- E 630 Inosinezuur.
- E 631 Natriuminosinaat.
- E 632 Kaliuminosinaat.
- E 635 Natrium 5'ribonucleotides.

Dit zijn allemaal smaakversterkers. Het meeste gebruikt worden E 621 (natriumglutamaat, accent, ve-tsin, MSG) en E 338 (fosforzuur).

Meer E-nummers: de zegeningen van de moderne voedingsindustrie.

E 100 t/m E 180. Kleurstoffen. Worden gebruikt in de meest uiteenlopende levensmiddelen, b.v. gedroogde vruchten, blikgroente, kant-en-klaar maaltijden, snacks, toetjes, jam enz. enz. **De meeste zijn af te raden** en eigenlijk volkomen overbodig.

Enkele van deze kleurstoffen.

E 101 Riboflavine (vit. B2) komt van nature voor in veel groenten en gemoute gerst, en dus ook in bier. Gele tot oranje kleur. Geldt als ongevaarlijk.

E 101a Lactoflavine-5'-fosfaat. Synthetisch behandelde riboflavine met fosfor. Gele tot oranje kleur. De fosfaten werken in het lichaam sterk verzurend.

E 102 Tartrazine. Synthetische azo-kleurstof met de meeste bijwerkingen. Gele kleurstof. Slecht voor: hyperactieve kinderen, astmapatiënten, mensen die lijden aan netelroos of reuma. Andere nadelige effecten zijn: jeuk, ontstekingen en onduidelijk zien.

E 107 Geel 2G. De EG overweegt deze kleurstof te verbieden.

E 120 Karmijnzuur. Kan allergische reacties geven: hartkloppingen, hyperventilatie.

E 124 Cochenillerood A (Ponceau 4R). Synthetisch bereid. Kan heftige reacties geven bij mensen die overgevoelig zijn: maagklachten, overgeven, vochtophoping en netelroos.

Komt voor in: sausjes, krentenbrood, rode jam, roze pillen en de rode strepen in tandpasta. Wordt steeds vaker vervangen door E 127.

E 127 Erythrosine. Roze tot rode kleurstof. Is erg slecht voor de schildklier.

E 142 Brilljantzuurgroen. Bij sommige mensen overgevoeligheidsreacties die zich uiten als eczeem.

Komt voor in: paneermeel, blikgroente, cakemix enz. en zelfs in Panadol!!!!

E 160b Bixine, Norbixine, Orleaan, Annatto. Gele, perzikkleurige kleurstof die op grote schaal wordt gebruikt in de zuivelindustrie. Gevallen van overgevoeligheid zijn bekend.

Komt voor in: margarine, kaas, boter, frietsaus, en yoghurt "met vruchten".

Veel van deze kleurstoffen zijn in de USA, Noorwegen, Zweden en Japan verboden. En terecht !

VERBODEN

ijs met suiker

gebak
chocolade(ook light)
alle snoepgoed met suiker
en kleurstoffen

blikvoer
druiven, druivensap
rozijnen, krenten
gezwavelde, gedroogde
vruchten.
wijnzuurkool

scherpe mosterd
mayonaise, slasaus
sambal
E 620t/m E635
scherpe paprikapoeder

wijnazijn

spek
boter en olie met E 160b

BEPERKT GEBRUIKEN

Snoep

ijs met fructose

Groente en fruit

tomaten(gekookt)
citrusfruit

Kruiden

milde mosterd
peper

milde paprikapoeder

Vetten

boter, margarine

VOLOP GEBRUIKEN

zelfgemaakte waterijsjes
van appeldiksap
suikervrije volkorenkoeken
suikervrije müsli'repen
(natuurwinkel)

aardappelen
alle mogelijke soorten
groente, vers, gedroogd
of diepvries. Zowel rauw
als gekookt.
biozuurkool
fruit, vers, gedroogd of
diepvries

reform mayonaise met vruchten-
of appelazijn.
laurier, kruidnagel, jeneverbes,
enz.
veg. bouillonblokjes
(Hügli, Zonn.)
herbamare, kelpamare(dr. Vogel)
vers geknipte tuinkruiden
appelazijn, zuurkoolsap

olijfolie(aldi) voor
salades.
bio-sojaolie om te braden
of te frituren.

VERBODEN	BEPERKT GEBRUIKEN	VOLOP GEBRUIKEN
frisdrank(ook light)	Drank	appelsap
cola(fosforzuur)	sinaasappelsap	mineraalwater
koffie	koffie zonder caf.	thee
alkohol		kruidenthee
wijn		
druivensap		
thee met aroma's		
	Dierlijke eiwitten	
varkensvlees	2x per week:	soja "vlees"
lever	òf kip òf vis	groenteburgers
niertjes	ca 3 eieren per week	vegetarische hamburgers (natuurwinkel, AHA)
		peulvruchten
kaas met E 160b	kaas	karnemelk
	melk	geitekaas, feta
	quark	yoghurt (biogarde)
	Graanprodukten	
witbrood		knäckebrood
gebak		volkorenbrood
		roggebrood
rijst		zilvervliesrijst
koekjes		volkorenbiscuits met mout- stroop van Zonnatura
		volkoren toastjes
bloem	maizena	volkoren tarwemeel (Boerenbond)
spaghetti en macaroni		volkoren spag. en mac.
	Broodbeleg	
jam+stroop met suiker		jam+stroop zonder suiker (VNR, Zonnatura)
en enkele E-nummers		groentespread zonder azijn of suiker (tartex)
vlees en worst	milde kaas	
	cocosbrood(Zonn.)	vegetarische worst(AHA)
	pindakaas	

VERBODEN	BEPERKT GEBRUIKEN	VOLOP GEBRUIKEN
	Zoetstoffen	
suiker	fructose	appeldiksap(VNR, Covelt,
sorbitol, isomalt	max. 10 natrenapilletjes	Zonnatura)
aspartaam en andere	per dag.	maismoutstroop
kunstmatige zoetstoffen	honing zonder toevoeging.	gerstemoutstroop
veroorzaken darmgassen.		

Enkele ideeën voor een dag gezond eten

Begin elke dag met een stuk fruit, b.v. een appel, sinaasappel, banaan, elke soort fruit is goed. Daarna bruinbrood of zwartbrood met suikervrije jam, of stroop, of (geiten)kaas. Indien de voorkeur uitgaat naar gewone kaas, let dan wel op dat het kaas is zonder kleurstoffen. Daarbij (kruiden)thee of coffeïnevrije koffie.

Tweede mogelijkheid: müsli. Doe èèn à twee eetlepels havermout in een schaalje. Giet daar yoghurt op en laat het een tijdje staan, zodat de havermout zacht wordt. Voeg dan toe: enkele gehakte amandelen, hazelnoten of gemalen cocos. Zoet het geheel met een scheutje appeldiksap. Variatie: een eetlepel krenten toevoegen en laten weken.

's Middags: volkorenbrood met beleg naar keuze: geiten-of schapenkaas, groentemix, vegetarische "worst". Drink daarbij thee of kruidenthee.

's Avonds: als voorgerecht rauwkostsalade. Leg op een bord enkele schijfjes komkommer, stukjes tomaat, wat reepjes sla, een eetlepel (bio)zuurkool, geraspte wortel, enz. Eventueel enkele blokjes feta. Indien een sausje gewenst wordt, maak dat dan zelf van citroensap, olijfolie, peper, zout, verse groente en gedroogde kruiden.

Daarna volkoren spaghetti, zilvervliesrijst, aardappels. Gekookte groente naar keuze. Om in de proteïnebehoefte te voorzien: tofu, een gekookt of gebakken ei, champignons. 1 maal per week kip en 1 maal per week vis. Ook een goede bron van proteïnen zijn peulvruchten, b.v. erwten, witte bonen en bruine bonen.

Dessert: een schaalje suikervrije appelmoes, rijstepap met krenten, yoghurt met vruchten of havermoutpap gezoet met diksap.

Tussendoortjes: fruit of winterwortel, of knäckebrood. Chips zonder smaakversterker, of een snee müslibrood. 's Avonds kruidenthee b.v. "avondmix", of

appeldihsap gemengd met spawater.