

## Reumatoïde Artritis: Er is hoop!

In 2005 heb ik de site *Artritis Psoriatica: Er is hoop!* op het web gezet, omdat mijn vrouw, die AP heeft, heel veel baat had (en nog steeds heeft!) bij een *reumadieet*, dat we van een vriendin, Trudie Maubach, gekregen hadden. Het hele verhaal, inclusief het reumadieet, is te vinden op:

<http://www.math.ru.nl/~essen/APned.html>

Daarop zijn verschillende zeer positieve reacties gekomen van AP-patiënten die ook baat bij een reumadieet hebben. Ook kwamen er een aantal negatieve reacties, waarvan ik de belangrijkste twee wil noemen:

1) “Er is *geen wetenschappelijk bewijs* voor de stelling dat voeding helpt bij reuma”.

2) “Er zijn *zoveel verschillende dieten* die elkaar soms volledig tegenspreken, dan is het wel heel moeilijk kiezen”.

Het waren vooral deze reacties die de aanleiding vormden voor deze uitgebreidere site, met de nog uitdagender titel: *Reumatoïde Artritis: Er is hoop!*

## Doelstellingen van deze site

1. Op grond van *wetenschappelijke* resultaten, gepubliceerd in *gerenomeerde internationale tijdschriften*, aantonen dat de heersende stelling, dat voeding niet zou helpen bij Reumatoïde Artritis (RA), achterhaald is.

De boodschap van dit verhaal is: **het vermijden van bepaalde voeding kan wel degelijk de kwaliteit van leven bij RA-patiënten verbeteren en velen van hen nagenoeg pijnvrij maken zonder het gebruik van medicijnen!**

2. De vraag beantwoorden: “*Welk dieet* moet ik kiezen?”

## Wie ben ik?

Mijn naam is Arno van den Essen en ben als Wiskundige verbonden aan de Radboud Universiteit te Nijmegen ([www.math.ru.nl/~essen/](http://www.math.ru.nl/~essen/)).

Zoals al beschreven op de site *Artritis Psoriatica: er is hoop!* is mijn enigste doel anderen te laten delen in het geluk dat ik ondervond toen mijn vrouw, naar maanden van pijn en het steeds afhankelijker worden van anderen, uiteindelijk weer kon leven zonder pijn!

# 1 Onderzoek over RA en voeding

In dit hoofdstuk wordt, op grond van bestaande wetenschappelijke literatuur aangetoond dat de stelling *Er is geen verband tussen voeding en RA*, onjuist is.

In het bijzonder gaan we kort in op (voornamelijk) overzichtsartikelen uit respectievelijk 1998, 1991, 2000 en 2003. Daarna volgt een verwijzing naar een website waarop 23 artikelen over RA en voeding besproken worden, die gepubliceerd zijn in de periode 1991-januari 2003.

[1] *Foods and Arthritis*, 14 September 1998.

Een goed inleidend artikel geschreven door “Physicians Committee for Responsible Medicine, U.S.A.”

Te vinden op [http://www.pcrm.org/health/Preventive\\_Medicine/arthritis.html](http://www.pcrm.org/health/Preventive_Medicine/arthritis.html)

Een vertaling in het Nederlands is te vinden op

<http://users.telenet.be/myprojects/gezondevoeding/gezondheid/arthritis.html>

*Samenvatting.* In dit artikel wordt erop gewezen dat de opvatting van veel artsen, dat verandering van voeding artritispatiënten niet zou helpen, verouderd is en dat nieuw onderzoek aantoont dat voeding vaker kan bijdragen tot artritis dan algemeen bekend is.

In het bijzonder wordt er melding gemaakt van het hoofdartikel in het gezaghebbende medische tijdschrift *Lancet* van 12 oktober 1991, waarin een team van Scandinavische onderzoekers, onder leiding van Prof. J. Kjeldsen-Kragh, een beduidende verbetering van RA beschrijft als gevolg van het vermijden van bepaalde voeding (zie [2] hieronder).

[2] J. Kjeldsen-Kragh, M. Haugen et al. *Controlled trial of fasting and one-year vegetarian diet in rheumatoid arthritis*, *Lancet* 1991;338, 889-902.

Een samenvatting (in het Engels) is te vinden op:

<http://www.globalideasbank.org/site/bank/idea.php?ideaId=1490>

Een uitgebreidere beschrijving van dit onderzoek is te vinden op:

<http://www.ajcn.org/cgi/content/full/70/3/594S>

*Samenvatting.* 27 patiënten verbleven 4 weken op een health farm en begonnen met een 7-10 dagen durende “vastenperiode”. Daarna kregen ze om de andere dag één nieuw voedsel. Als de pijn binnen 48 uur toenam werd het nieuwe voedsel voor tenminste een week verwijderd. Als bij herinvoering van dit voedsel de symptomen verergerden, werd het voedsel definitief geschrapt. Gedurende de eerste drie maanden mochten de patiënten geen voedsel eten

dat gluten, vlees, vis, eieren, zuivelproducten, geraffineerde suikers of citrusvruchten bevatte. Ook zout, sterke specerijen en conserveringsmiddelen werden vermeden, net zoals koffie, thee en alcoholische dranken. Na deze periode mochten de patiënten op de bovenbeschreven manier weer melk, zuivelproducten en glutenbevattende voeding proberen. De patiënten die geen levertraan gebruikten, vulden hun dieet aan met vitamine D gedurende de eerste vier maanden.

Na vier weken op de health farm was er een aanzienlijke verbetering gevonden in onder andere het aantal gezwollen gewrichten, de pijnscore, de duur van de ochtendstijfheid, het algehele welbevinden en een aantal medische indicatoren. Na een jaar bleek de verbeterde toestand voor veel patiënten nog steeds te bestaan.

[3] H. Müller et al., *Fasting followed by vegetarian diet in patients with rheumatoid arthritis: a systematic review*, Scand. J. Rheumatology, 2000.

*Samenvatting.* In dit artikel wordt de medische literatuur over onderzoek naar “vasten en dieetstudies” in verband met RA onderzocht. Er werden 31 artikelen hierover gevonden. Slechts vier van de uitgevoerde onderzoeken duurde minstens drie maanden. De resultaten hiervan lieten een beduidende verbetering van de patiënten op lange termijn zien.

Conclusie (van de onderzoekers): de aanwezige literatuur suggereert dat vasten, gevolgd door dieet, nuttig kan zijn in behandeling van RA. **Meer lange termijn onderzoek is nodig om deze conclusie te bevestigen.**

[4] J. Kjeldsen-Kragh, *Mediterranen diet intervention in rheumatoid arthritis*, Annals of the Rheumatic Diseases 2003 (62), 193-195.

*Samenvatting.* In dit artikel worden een aantal wetenschappelijke onderzoeken over een mogelijk verband tussen voeding en RA besproken (de literatuurlijst bevat 27 artikelen, de meesten ervan hebben een link naar een abstract). Ook wordt uitgelegd **waarom er tot nu toe maar weinig onderzoeken aangaande een verband tussen RA en voeding zijn gedaan**. Enkele van de redenen zijn:

- 1) Het is moeilijk patiënten te vinden voor zo'n belastend onderzoek (een dieet is ingrijpend in het leven van een patiënt).
- 2) Het strikt naleven van een dieet is voor veel patiënten een probleem.
- 3) Uitvallers tijdens de studie bemoeilijken het interpreteren van de resultaten.
- 4) Het is moeilijk sponsors te vinden omdat er geen commerciële belangen zijn.

Op het eind van het artikel wordt verwezen naar recent onderzoek van Zweedse wetenschappers, Skölstam et al., 2003, die zeer positieve resultaten met een zogenaamd *Mediteraan dieet* verkregen hebben.

Zoals reeds eerder vermeld zijn er nog heel wat meer artikelen over een verband tussen voeding en RA gepubliceerd. Samenvattingen van 23 van zulke artikelen, gepubliceerd in de periode 1991-januari 2003 zijn te vinden op de website: <http://www.ecologos.org/arthritis.htm>

### **Conclusies**

- 1) Uit de onderzoeksresultaten beschreven in bovenvermelde wetenschappelijke artikelen volgt dat de stelling “voeding helpt niet bij Reumatoïde Artritis” **onjuist is!**
- 2) Voor grote groepen RA-patiënten zal de **juiste** voeding wel degelijk een aanmerkelijke verbetering van de kwaliteit van leven betekenen.
- 3) Gezien de bovenbeschreven moeilijkheden die lange termijn onderzoeken naar het verband tussen RA en voeding met zich meebrengen, **zal het nog wel een hele tijd duren eer er een erkend wetenschappelijk bewijs zal komen voor de stelling dat voeding een rol speelt bij RA.**

Op grond van de zojuist geformuleerde conclusies lijkt mij voor iedere RA-patiënt de volgende vraag toch zeer gerechtvaardigd.

*Moet ik blijven wachten op een wetenschappelijk bewijs en tot die tijd de voor mij belastende medicijnen gebruiken of zou ik eens overwegen voor een periode van 4-6 weken een reumadieet, zonder schadelijke bijwerkingen, te volgen? Baat het niet, het schaadt ook niet!!*

Als u zou besluiten een reumadieet te volgen, dan is de volgende vraag natuurlijk van belang:

*Hoe weet ik als RA-patiënt welk dieet ik moet volgen omdat er zoveel verschillende dieten in omloop zijn?*

Het antwoord op deze vraag wordt gegeven in het volgende hoofdstuk.

## **2 Hoe bepaal ik het juiste reumadieet?**

De reden dat er zoveel reumadieten zijn is eenvoudig: **er bestaat niet zoiets als één reumadieet!**

Iedere patiënt zal zijn eigen reumadieet moeten bepalen en moeten uitzoeken waar hij/zij gevoelig voor is. Het reumadieet dat op mijn website <http://www.math.ru.nl/~essen/APned.html> staat, kan daarbij als een “startpuntdieet” dienen: vandaaruit moet je er door **zelf experimenteren** achter komen wat je wel en niet kunt eten. Hoe je dat kunt doen staat op schitterende wijze beschreven op de website <http://www.corriehoekstra-franken.nl/> van Mevrouw Corrie Hoekstra-Franken (klik op *diagnose reuma*). Zij is, zoals ze het zelf omschrijft, patiënt en “leerling” van de reumatoloog Dr. Tisserand die, na jarenlange ervaring, het standpunt verkondigt dat **reuma met de juiste voeding te bestrijden is**. Mevrouw Hoekstra beschrijft op bijzonder heldere en boeiende wijze hoe zij haar reuma (sinds 1979) heeft weten te overwinnen.

De door haar beschreven *eliminatiemethode* stemt volledig overeen met de methode gevolgd door de groep wetenschappers onder leiding van Prof. J. Kjeldsen-Sørensen (zoals beschreven in het in de Lancet gepubliceerde artikel [2], wat hierboven besproken is).

Mevrouw Hoekstra geeft sinds 1983 voedingsbegeleiding aan patiënten die ook de reumatherapie volgen. Op haar website schrijft ze:

“Als patiënt ben je de enige die elk moment kan waarnemen wat je voelt. Geen arts kan ons daarbij helpen. Reuma is niet hopeloos. Wat mij het meeste geholpen heeft met mijn ziekte om te gaan, is het geduld te herwinnen naar mijn eigen lichaam te luisteren en iedere reactie te noteren in een dagboek, dat je gerust een studieboek mag noemen. Als je de stoffen gevonden hebt waarop je reageert en deze kunt vermijden, dan pas kun je de moed vinden af te bouwen met de pijnstillers”.

Op haar website staat onder andere een link naar de website van de eerder genoemde Dr. J. R. Tisserand:

<http://www.drjrtisserand.org/>

Hier vind je meer wetenschappelijke informatie hoe voeding invloed heeft op reuma. Een algemene beschrijving van zijn methode en veel voorbeelden van het effect ervan op patiënten zijn te vinden op de site:

<http://www.drjrtisserand.org/publicaties-van-methode.html>

Ook is er nog een literatuurlijst van 30 wetenschappelijke artikelen over het verband tussen voeding en reuma te vinden op:

<http://www.drjrtisserand.org/publicaties-van-literatuuroverzicht.html>