

Een eigenwijze weg naar klachtenvrij met ...



Denise Zonneveld

Denise heeft reuma. Een aandoening waardoor je o.a. last hebt van je gewrichten, stijfheid en vermoeidheid. Hoewel ze al bezig was met het vermijden van lactose, stuitte ze op een onderzoek waarbij mensen met reuma overgingen op een vegan lifestyle. Daar besloot ze aan mee te doen!

Denise, jij hebt reuma. Wat houdt dat in?

Reuma is een verzamelnaam voor verschillende reumatische aandoeningen. Ik heb zelf reumatoïde artritis. Dat is een auto-immuunziekte, een ontstekingsreuma. Daardoor raken mijn gewrichten soms ontstoken.

Wat zijn veelvoorkomende klachten van deze aandoening?

Naast dat je gewrichten ontstoken raken heb je vaak last van stijfheid, met name in de ochtend. Je moet echt even opstarten. Vermoeidheid is een veelvoorkomend probleem en het is een grillige ziekte. Het kan soms heel goed gaan ,maar ook heel slecht.

Hoe en wanneer kwam jij erachter dat jij reuma hebt?

Aan het begin van mijn puberteit had ik een bijbaantje. Daarbij moest ik ook wel eens op mijn knieën om schoon te maken. Dat ging op een gegeven moment steeds lastiger waarbij ik ook steeds moeilijker omhoog kwam. Daarbij ging het heel erg om mijn knieën. Later merkte ik dat ook steeds meer in mijn handen. Na onderzoek was er niets te vinden. Een paar jaar later kreeg ik last van mijn hoofdhuid, ik dacht dat ik roos had maar het bleek een vorm van psoriasis te zijn. De dermatoloog vertelde toen dat er een link is met gewrichtsklachten. Dus toen ging ik terug

naar de dokter. Ik ben toen zelf foto's van mijn handen gaan maken. Toen werd echt zichtbaar hoe mijn handen er soms uitzagen. Uit mijn bloed kwam nog steeds niets. Uiteindelijk is er een diagnose gesteld en behandelplan opgesteld op basis van mijn klachten en de foto's.

Wat hield dat behandelplan in?

Ik begon hier in het ziekenhuis met medicatie. Dat was een lichte vorm omdat ze het met de andere medicatie niet aandurfde gezien mijn leeftijd en mogelijke kinderwens. Maar deze was niet altijd effectief. Ook niet bij mij en ik werd er heel misselijk van. Uiteindelijk ben ik teruggegaan naar het reuma ziekenhuis in Amsterdam. Daar kreeg ik wel die medicatie mits ik optijd zou aangeven dat we klaar waren voor kinderen. En die medicatie werkte. Ik heb het een aantal jaar gebruikt. En dat ging... Maar het is pittig spul, met ook wat bijwerkingen. Niet het spul dat je heel graag in je lichaam stopt.

En toen? Wat ging je doen?

Na een training om met de diagnose om te gaan kwam er weer meer rust. Toen ben ik het gaan zoeken in voeding maar dat vond ik heel lastig. Elke keer als ik dacht dat ik het had werd ik weer teruggefloten. Uiteindelijk kwamen mijn vriend en ik er achter dat ik reageerde op zuivel. Dat heb ik toen weggelaten en dat zorgde al voor

verbetering, niet alleen op het gebied van reuma maar ook bijvoorbeeld mijn huid. Verder had ik het een beetje losgelaten omdat ik moe werd van de zoektocht. Tot ik een flyer tegen kwam van "plants for joints". Dat is een wetenschappelijk onderzoek over de effecten van een plantaardig dieet op reuma. En ik kon alleen maar denken: wow, echt wow! Dus dat ben ik gaan doen.

Je ging dus onder begeleiding overstappen naar veganistisch eten?

Ja, maar het was niet alleen het onderdeel voeding. Het ging om de lifestyle. Dus ook beweging en ook ontspanning.

Merkte je al snel verschil?

Nee, althans, niet snel genoeg voor mij. Maar na 6 weken voelde ik mij opeens echt heel anders. Alsof ik opeens alles wat niet goed voor mij was, uit mijn lichaam was. Toen kon al beginnen met mijn medicatie af te bouwen. Ik was net 3 maanden moeder en kreeg allemaal opmerkingen dat ik er zo wakker uitzag en dat ik zo energiek was ondanks de gebroken nachten.

En nu? Je doet het nog steeds... Nog steeds zo strikt?

Ja, het bevalt. Ik voel mij daardoor nu heel goed dus waarom zou ik ermee stoppen. En soms wordt er wel eens een foutje gemaakt als iemand wat voor mij maakt. Kaas is één van de dingen waarbij ik het voel. Ik ben een dagje moe en heb last van stijfheid maar daarna herstel ik ook weer snel.



Wat is jouw nr 1 tip die je mensen wil geven met reuma?

Ja, dat is niet zo makkelijk. Ik heb niet één tip maar het is een verzameling van dingen. Wat mij heeft geholpen is eerst rust te vinden met zo'n programma als reuma uitgedaagd. En voeding, maar daar moet je wel aan toe zijn. Dus zorg eerst voor die rust en het overzicht, ga eventueel eerst gewoon aan de medicijnen zodat het rustig is en daarna met voeding aan de slag. Balans is ook belangrijk... het is niet alleen voeding maar ook voldoende bewegen, goed slapen en ontspannen. Stress is namelijk ook een enorme trigger.

Denise heeft nog veel meer te vertellen over haar eigenwijze weg met reuma. Misschien heb jij daar ook wat aan! Ben je hier benieuwd naar? Luister dan het hele interview via de Eigenwijs gezond podcast.



@denise.zonneveld