

Een eigenwijze weg naar klachtenvrij met



Desiree van der Eng Postma

Desiree heeft zowel de diagnose Fibromyalgie als de ziekte van Crohn. Ze is zich gaan verdiepen in leefstijl en heeft ontzettend veel geleerd qua voeding, beweging en ontspanning, maar ook zeker op het gebied van mindset. Dat laatste is volgens haarzelf de voornaamste reden dat zij klachtenvrij is.

Desiree, jij hebt de ziekte van Crohn en Fibromyalgie. Wat houdt dat in?

De ziekte van Crohn is een darmziekte, in de dunne darm, en Fibromyalgie is eigenlijk niet helemaal duidelijk. Ze noemen het een reumavorm maar officieel is dat het eigenlijk ook weer niet.

Hoe ben je er achter gekomen dat jij deze twee ziektes hebt?

7 jaar geleden, na de bevalling van mijn jongste zoon, ging het niet meer met mij. Ik had overal last van in mijn lijf, alles deed zeer. Ik kon niet meer slapen, ik had hartkloppingen, het ging dus echt niet goed. Ik ben toen meerdere malen naar de huisarts gegaan en kreeg toen vooral te horen dat ik het rustiger aan moest doen, dat ik tegen een burn-out aan zat. Maar in mijn hoofd ging het juist allemaal goed, maar mijn lijf wilde niet meer. Ik wist niet of het nou mijn botten, zenuwen, spieren of gewrichten waren. Op een gegeven moment wilde de huisarts toch bloed afnemen en mijn vitamine D gehalte bleek veel te laag. Daar kreeg ik suppletie voor. Dat bleek uiteindelijk de verkeerde te zijn. Ik kreeg 6x zoveel vitamine D binnen als dat de bedoeling was en ik ontwikkelde koorts. Ik moest toen naar de eerste hulp en daar bleek dat mijn vitamine D gehalte inderdaad al was aangevuld, maar mijn ontstekingswaarden waren veel te hoog. Ze zijn wel verder gaan zoeken maar konden niets vinden. Ik mocht toen naar huis.

Eigenlijk met een antibioticakuur maar die wilde ik niet zonder dat ik wist waarvoor ik die zou moeten slikken. Dus ging ik naar huis met de afspraak dat als het in het weekend nog erger werd, ik weer contact zou opnemen. Dat gebeurde. Ik ben toen weer terug gegaan naar het ziekenhuis en uit mijn bloed bleek dat mijn ontstekingswaarden nog hoger waren dan het al was. Uiteindelijk hebben ze een echo van mijn buik gemaakt. Ze konden mijn blinde darm niet vinden. Dat wilden ze met een MRI beter bekijken, Daar konden ze mijn blinde darm wel vinden, dus dat was allemaal goed maar ze zagen wel iets anders in mijn darmen zitten. Er werd gedacht aan een tumor, colitus ulcerosa of de ziekte van Crohn. Uiteindelijk is via een endoscopie vastgesteld dat ik de ziekte van Crohn heb. Ik kreeg een recept en verder was het in het ziekenhuis klaar. Ik ben toen niet aan de medicijnen gegaan. Ik gaf nog borstvoeding én ik had de mogelijke bijwerkingen gelezen waardoor ik die medicijnen echt niet wilde gebruiken.



Ik ging naar een darmspecialist in het ziekenhuis die eigenlijk verder niets met mij kon. Hij vroeg naar mijn voornaamste klachten, wat op dat moment vooral de pijn in mijn spieren en gewrichten was. Ook daar kon hij niets mee en verwees mij door naar een reumatoloog. Daar kwamen ze op fibromyalgie doordat ik last had van bepaalde drukpunten en aan weerskanten van aanhechtingen van mijn gewrichten. Het is namelijk niet uit je bloed te halen. Ik kon toen naar Heliomare om te revalideren én te accepteren. Ik ben toen in een 8-weeks programma beland en daar heb ik wel heel veel geleerd. Vooral een stukje mindset, wat echt wel een eye-opener was. Ik werd mij heel bewust van mijn cirkelende gedachtes. We deden daar aan mindfulness en ik merkte al gelijk dat daar veel winst mee te behalen was. Toen is het roer echt 180 graden omgedraaid.

Ik leerde alleen nog niets over voeding dus dat ben ik zelf gaan uitzoeken. Ik heb radicaal alle geraffineerde suikers uit mijn voedingspatroon gegooid, ben boeken gaan lezen en heb een cursus gevolgd. Die gaven mij al veel inzichten. Doordat ik dat zo drastisch ben gaan doen merkte ik gelijk al een enorm verschil. Een aantal klachten verdwenen gewoon.

Wat waren die inzichten die je hebt gekregen over voeding?

Ik at voornamelijk veel light producten, want ja ik dacht dat is gezond. Dus dat roer moest gelijk om. Ik merkte vooral snel verschil toen ik stopte met de cola light. En verder dus ook de geraffineerde suikers. Ik kwam er achter dat ik niet goed reageer op ei, doordat ik vegetarisch ging eten maar eigenlijk alleen maar slechter werd. Dus toen ik stopte met eieren ging het ook weer beter. Het ging lijfelijk dus echt een stuk beter, maar het was nog niet top. Ik ben mijn ontlasting gaan observeren en dat was niet optimaal, het schommelde allemaal veel te veel. Ik wist dat je stoelgang je veel kan vertellen doordat ik ondertussen ook een

orthomoleculair natuurvoedings opleiding ben gaan doen. Ik nam toen al prebiotica in de vorm van psylliumvezels en daarin merkte ik ook al verbetering, maar toen ben ik probiotica in de vorm van waterkefir gaan gebruiken waardoor mijn ontlasting nu al een jaar helemaal goed is. Ik eet ook glutenvrij en als ik dan soms toch even iets met gluten eet zie ik dat gelijk terug in mijn ontlasting.

Ik ben mij er wel heel bewust van dat je er met voeding alleen niet komt. Je kunt nog zo gezond eten, maar als je mindset je teveel stress opleverd schiet het niet op. Ik ben steeds bewuster geworden. Ik leef nu echt in het nu. Aan het verleden kun je echt helemaal niets veranderen en in de toekomst kun je niet kijken. Dus in het nu zijn geeft mij echt rust. Ik was ook heel erg streng voor mijzelf wat ik helemaal heb omgedraaid. Ik heb geleerd weer van mijzelf te houden.

Desiree heeft nog zoveel meer te vertellen over haar eigenwijze weg met fibromyalgie en de ziekte van Crohn. Misschien heb jij daar ook wat aan! Ben je hier benieuwd naar? Luister dan het hele interview via de Eigenwijs gezond podcast.



@natuurlijk_met_dees



www.natuurlijkmetdees.nl



@Desiree van der Eng Postma

