



MS en voeding



Actief zijn, een evenwichtige voeding en een gezond gewicht behouden, is allemaal belangrijk voor een goede gezondheid. Dit geldt voor ons allemaal.

Een gezonde levensstijl aanhouden, kan je helpen je beter te voelen, vermoeidheid te vermijden en je algemeen gevoel van welzijn te verbeteren.

Dit boekje geeft een aantal richtlijnen over voeding en gezond eten voor mensen zoals jij die MS hebben. Er zijn ook specialisten, zoals diëtisten en erkende voedingsdeskundigen, die je kan raadplegen voor deskundig advies.

MS en voeding

Zal een speciaal dieet helpen met mijn MS?¹

Voedsel voedt ons lichaam en geeft ons energie. Over het algemeen gelden voor iedereen dezelfde basisaanbevelingen qua voeding.

Er wordt geen specifiek dieet aanbevolen voor MS en het is beter om 'speciale' diëten die niet medisch bewezen zijn te vermijden.

Je kan veel informatie over specifieke MS-diëten tegenkomen, en dit kan overweldigend of verwarrend zijn. Het best is om een evenwichtig voedingspatroon te volgen dat bij je past.

Moet ik veranderingen aanbrengen in mijn voeding?¹

Een verandering in voeding zal MS niet genezen of vertragen, maar een gezond voedingspatroon kan je helpen je van dag tot dag beter te voelen en je MS-symptomen beter onder controle te houden.

Je moet proberen een evenwichtig voedingspatroon te volgen dat vitamines, voedingsstoffen en calorieën biedt om je energie- en fitnessbehoeften te ondersteunen. In het volgende gedeelte vind je meer informatie over evenwichtige voeding.

"Toen ik ontdekte dat ik MS had, ben ik echt anders beginnen denken over voeding. Nu kijk ik naar voeding als onderdeel van mijn behandeling en welzijn. Gezond en vers voedsel eten geeft ons lichaam echt energie en zo kon ik enkele van de symptomen zoals vermoeidheid en slome hersenen beheersen."

- Filipa M



Zullen bepaalde voedingsmiddelen mijn MS-symptomen activeren?

Iedereen is uniek, dus het is belangrijk om je eigen lichaam te leren kennen. Let op alle voedingsmiddelen waarvan je merkt dat ze je MS-symptomen activeren – deze kunnen van persoon tot persoon verschillen, maar je kan er ook helemaal geen opmerken.

HERINNERING

Het eten van minder gezonde voeding kan de MS-symptomen die je ervaart verergeren, zoals vermoeidheid, zwakte in ledematen of het hele lichaam en darmproblemen.

Gezond eten

Waaruit bestaat een evenwichtige voeding?²

Een evenwichtige voeding moet een verscheidenheid aan voedselgroepen bevatten. Omwille van de voedingsstoffen die ze bevatten, vormen sommige voedselgroepen een groter aandeel van wat we eten dan andere. Probeer in de getoonde verhoudingen wat uit elk van de voedselgroepen te eten. Probeer dit evenwicht elke dag te bereiken.



Fruit en groenten:

- Goede bron van vitaminen, mineralen en vezels
- Probeer elke dag ten minste 5 porties te eten
- Kies uit vers, bevroren, blik, gedroogd of als sap



Zetmeelhoudend voedsel (*aardappelen, brood, rijst, pasta*):

- Goede energiebron
- Kies volkorenvariëteiten die vezelrijk zijn
- Vermijd suikerrijk gebakken voedsel



Zuivel en alternatieven (*melk, yoghurt, kaas*):

- Goede bron van calcium, eiwitten en bepaalde vitaminen
- Kies opties met laag vet- en suikergehalte
- Zuivelvrije alternatieven zijn onder andere deze die gemaakt zijn van soja of noten



Vlees, vis, eieren, tofu:

- Goede bron van eiwitten, vitaminen en mineralen
- Kies mager vlees en eet minder rood en verwerkt vlees
- Peulvruchten (bonen, erwten en linzen) zijn een goede optie omdat ze een hoog gehalte aan vezels bevatten en vetarm zijn



Oliën en vetten (*bakolie, boter, broodsmee*sels):

- Rijk aan energie en moet in kleine hoeveelheden gegeten worden
- Natuurlijke vetten zijn gezonder dan verwerkte vetten

Tussendoortjes (*chocolade, cake, suikerhoudende frisdrank, chips*):

- Bevatten veel vet, zout en suiker
- Niet essentieel in onze voeding en moeten minder vaak en in kleinere hoeveelheden worden gegeten



Water:

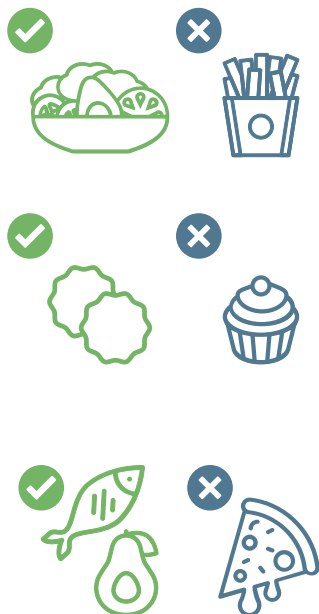
Zorg ervoor dat je goed gehydrateerd blijft door elke dag veel water te drinken

Wat zijn enkele gezonde veranderingen die ik kan maken?³⁻⁶

Iedereen die gezond wil blijven, moet proberen verwerkte voedingsmiddelen te vermijden die rijk zijn aan verzadigde ('ongezonde') vetten en geraffineerde suikers, zoals gefrituurde voeding en verpakte gebakken goederen.

Probeer gezondere opties te kiezen die beter zijn voor je lichaam:

- Kies waar mogelijk voedsel dat gemakkelijk te verteren en voedzaam is: Kies voor salade in plaats van frietjes en verse vruchtensappen in plaats van cafeïnehoudende dranken of frisdranken.
- Zorg ervoor wanneer je uit eten gaat dat je voedsel bestelt dat gegrild is, en niet gefrituurd, en dat je geen zout aan je voedsel toevoegt. Probeer onderweg volkorenbeschuit, rijstwafels of fruit en noten mee te nemen, omdat dit gezonde en handige snacks zijn.
- Onverzadigde vetten zijn betere alternatieven voor verzadigde vetten en transvetten. Ze zitten in voedingsmiddelen zoals vette vis, extra vergine olijfolie, avocado, noten en zaden. Beperk je inname van voedingsmiddelen die rijk zijn aan verzadigde of transvetten, zoals verwerkt vlees en gefrituurd fastfood.



HERINNERING

Een gezond voedingspatroon moet aangevuld worden met vers fruit, groenten, magere proteïnen, gezonde vetten en veel vezels (zoals volkorenvoeding) – maar vergeet niet dat je af en toe van een niet zo gezond tussendoortje mag genieten.

DINGEN OM TE OVERWEGEN

- Eet zoveel calorieën als je nodig hebt om je lichaam te voeden, maar die je gewicht binnen gezonde grenzen houden.
- Het is mogelijk dat sommige voedingsmiddelen combinaties zijn van de verschillende voedselgroepen, zoals een stoofschotel en belegde broodjes.



Voeding en lichaam

Hoe kan ik een gezond gewicht aanhouden?⁷

Het is belangrijk om je voedselinname in evenwicht te brengen met lichaamsbeweging om een gezond gewicht te behouden.

- Als je eerder ondergewicht hebt, probeer dan om de hele dag regelmatig kleine maaltijden te eten, te rusten voordat je eet en voedzame tussendoortjes te kiezen zoals yoghurt, noten en fruit.
- Als je overgewicht hebt, probeer dan je gewicht onder controle te houden door aandacht te besteden aan portiegroottes en de hoeveelheid suikerhoudende voeding die je eet te verlagen. Dit soort voedsel kan gewichtstoename veroorzaken, en het meedragen van extra gewicht kan MS-gerelateerde vermoeidheid vergroten.

Regelmatige lichaamsbeweging kan je ook helpen je gewicht onder controle te houden – je kan meer lezen over lichaamsbeweging en de voordelen ervan in ons boekje *'MS en lichaamsbeweging'*.

Zijn er voedingsmiddelen die kunnen helpen bij ontsteking?¹

Ontsteking is belangrijk bij MS omdat het verband houdt met MS-progressie en -symptomen. Hoewel er geen sterk bewijs is dat een dieet MS-progressie kan vertragen of recidieven kan voorkomen, kunnen de voedingsstoffen die je eet de ontsteking verergeren of verbeteren.

Van ongezonde vetten en hoge zoutgehaltes meent men dat ze slecht zijn voor de gezondheid van het hart en een negatief effect kunnen hebben op ontsteking. Ze kunnen je MS-symptomen verergeren, zoals vermoeidheid, depressie en pijn. Dit geldt ook voor suikerhoudende en verwerkte voedingsmiddelen.

Fruit en groenten, natuurlijke vetten en voedingsmiddelen die rijk zijn aan vezels kunnen fungeren als natuurlijke ontstekingsremmers en kunnen helpen ontsteking te verminderen. Probeer dit soort voedingsmiddelen zoveel mogelijk in je voeding op te nemen.



Zijn er voedingsmiddelen die de hersenfunctie verbeteren?⁸

MS kan betekenen dat je symptomen ervaart die van invloed zijn op je geest en denken, zoals moeite met concentreren en tijdelijk geheugenverlies.

Sommige voedingsmiddelen zijn gelinkt aan een hoger hersenenvermogen, bekend als 'hersenvoeding'. Hoewel hersenvoeding geen veranderingen in je hersenen kunnen voorkomen, zijn ze rijk aan hersenvriendelijke voedingsstoffen zoals vitamine K en natuurlijke vetten.

Groene bladgroenten, vette vis, bessen en noten worden beschouwd als de beste hersenvoeding.

"Door mijn voeding te veranderen en gezonder te eten, ontdekte ik hoezeer ik hield van koken, wat nieuw voor me was. Ik geniet er nu van om nieuw voedsel te ontdekken en te koken voor mijn gezin, wat ook als therapie werkt voor mijn geestelijke gezondheid."

- Filipa M

Hoe beïnvloedt vitamine D MS?^{7,9,10}

Vitamine D helpt je lichaam calcium te absorberen en sterkere botten op te bouwen, en kan positieve effecten hebben op het immuunsysteem. Het is belangrijk dat je ervoor zorgt dat je voldoende vitamine D inneemt.

Onderzoek heeft aangetoond dat een laag gehalte aan vitamine D in het lichaam gelinkt is aan een hogere kans op recidief en verslechtering van invaliditeit bij mensen met MS.

Waar kan ik vitamine D krijgen?¹¹

De belangrijkste bron van vitamine D voor ons lichaam is de zon. Maar teveel zonlicht kan voor sommige mensen bepaalde MS-symptomen verergeren door warmtegevoeligheid.

Vitamine D kan van nature worden aangetroffen in sommige voedingsmiddelen, waaronder vette vis en eigeel. Sommige voedingsmiddelen hebben toegevoegde vitamine D. Deze worden 'verrijkte voedingsmiddelen' genoemd en omvatten voedsel zoals haver-mout.

Toch kan het ons moeilijk vallen om alleen uit voedsel voldoende vitamine D te krijgen, dus sommige mensen nemen supplementen om hun vitamine D-gehalte hoog te houden.

DINGEN OM TE OVERWEGEN

Je vitamine D-gehalte moet worden gecontroleerd en je moet mogelijk supplementen nemen als aanvulling op je MS-behandeling, vooral in de winter, om je waarden te verhogen.

Zal het drinken van alcohol mijn MS beïnvloeden?

Als je alcohol drinkt, moet je dit met mate doen. Zorg ervoor dat je met je arts controleert of je geneesmiddelen niet door alcohol beïnvloed worden.

Maaltijden bereiden

Zijn er tips om maaltijdvoorbereiding gemakkelijker te maken? ^{4,7,12}

Taken zoals boodschappen doen en maaltijden bereiden, kunnen meer planningstijd vereisen en langer duren. Er zijn echter dingen die je kan doen om ze gemakkelijker te maken:



Gebruik boodschappendiensten.



Gebruik eenvoudige, gezonde recepten die minder ingrediënten bevatten.



Verzamel al je ingrediënten voordat je begint met koken.



Koop voorgesneden fruit en groenten en verpakte salades.



Bevries ingrediënten, overschot en extra porties.

DINGEN OM TE OVERWEGEN

Koken, roosteren of gebruik maken van een stoofpan/slowcooker zijn goede alternatieven voor frituren omdat ze minder olie gebruiken



Zijn er manieren waarop ik mijn keuken kan aanpassen om koken gemakkelijker te maken?

Het kan ook een goed idee zijn om je keuken aan te passen om het veiliger en comfortabeler voor je te maken om maaltijden te maken. Hier zijn enkele handige tips:



Rust je keuken uit met hulpmiddelen zoals mixers en handige gadgets om de voorbereidingstijd te verminderen. Een microgolfoven hebben is ook nuttig.



Bewaar alles georganiseerd en op een gemakkelijk bereikbare plek om het koken minder stresserend te maken.



Houd je keuken koel tijdens het koken door een raam te openen en een ventilator aan te zetten om jezelf af te koelen.



Probeer, indien mogelijk, neer te zitten bij het bereiden van maaltijden.

HERINNERING

Als je moeite hebt met het bereiden van maaltijden, vraag dan een vriend of familielid om mee te helpen.



Nuttige tips voor gezond eten

Wat zijn enkele tips voor gezond eten met MS? ^{5,7,12}



Eet je maaltijden regelmatig

- Eet steeds in de loop van de dag evenwichtige, gezonde maaltijden.
- Probeer te vermijden te lang te wachten tussen maaltijden.
- Neem gezonde tussendoortjes mee om je door de dag te helpen.



Drink veel water.

- Probeer elke dag minstens 6 glazen mineraalwater te drinken om je lichaam gehydrateerd te houden, maar pas dit zo nodig aan je symptomen aan.



Sla een gezonde voorraad in je keuken in

- Richt je op fruit en groenten, magere proteïnen en volkorenvoeding.
- Kies gezonde, natuurlijke vetten.
- Beperk hoeveel ongezonde vetten, zout en verwerkt of geraffineerd voedsel je eet.



Bereid maaltijden op voorhand voor

- Haal de stress uit het koken door grotere porties te bereiden en ze voor later in te vriezen.



Vermijd speciale diëten

- Specifieke diëten kunnen MS niet genezen. Een gezonde, evenwichtige voeding is het beste.
- Volg het dieet- en voedingsadvies van de deskundigen met wie je hebt gesproken.



Controleer je vitamine D-waarden

- Het is belangrijk dat je ervoor zorgt dat je voldoende vitamine D inneemt.
- Vitamine D kan van nature worden aangetroffen in sommige voedingsmiddelen en is ook beschikbaar als supplement.



Behoud een gezond lichaamsgewicht.

- Ondergewicht of overgewicht is niet goed voor je gezondheid.
- Lichaamsbeweging en gezond eten helpen je om je gewicht binnen de gezonde grenzen te houden.



Pas je keuken aan

- Maak passende veranderingen om ervoor te zorgen dat je kookruimte comfortabel en gemakkelijk is.



Als je alcohol drinkt, doe dit dan met mate

- Controleer met je arts of alcohol geen effect heeft op je medicatie.



Stel doelen voor jezelf

- Het opstellen van persoonlijke doelen en het opvolgen ervan is een goede manier om je gemotiveerd te houden.

Hulpmiddelen en ondersteuning

Waar kan ik snelle en eenvoudige receptideeën vinden voor gezonde maaltijden?

Het maken van gezonde, voedzame maaltijden hoeft niet lang te duren. Je hoeft ook niet veel ingrediënten te gebruiken. Er zijn vele opties voor heerlijke, evenwichtige maaltijden met weinig ingrediënten die minder dan 30 minuten vereisen om klaar te maken.

Wie zijn de experts die me kunnen ondersteunen?

Verschillende experts kunnen je advies geven over gezond eten en dieet. Je hebt mogelijk geen toegang tot al deze experts, maar deze pagina kan helpen als leidraad over wie je kan helpen en hoe.

Je kan hun contactgegevens in de daarvoor bestemde ruimtes toevoegen om ze allemaal op één handige plek te houden:

MS-verpleegkundige

Advies over eventuele problemen of zorgen

Arts

Advies over eventuele problemen of zorgen

Diëtist of erkende voedingsdeskundige

Advies over voeding en gezonde levensstijl

VERDERE HULPMIDDELEN

MS-Liga Vlaanderen: ms-vlaanderen.be

cleo-app.be

Referenties:

1. MS Trust. Healthy eating. Available from: www.mstrust.org.uk/life-ms/diet/healthy-eating Accessed September 2019.
2. NHS. Eatwell Guide. Available from: www.nhs.uk/live-well/eat-well/the-eatwell-guide Accessed September 2019.
3. National Multiple Sclerosis Society. Is there an MS diet? Available from: www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Documents/Momentum/momentum_fall08_msdiet.pdf Accessed September 2019.
4. MS Trust. Diet and symptoms. Available from: www.mstrust.org.uk/life-ms/diet/diet-and-symptoms Accessed September 2019.
5. NHS. Healthy food swaps. Available from: www.nhs.uk/live-well/eat-well/healthy-food-swaps Accessed September 2019.
6. NHS. Fat: the facts. Available from: www.nhs.uk/live-well/eat-well/different-fats-utrition/#saturated-fat-guidelines Accessed September 2019.
7. MS Society. Diet and nutrition. Available from: www.mssociety.org.uk/care-and-support/resources-and-publications/publications-search/diet-and-nutrition-booklet Accessed September 2019.
8. Harvard Healthy Publishing — Harvard Medical School. Foods linked to better brainpower. Available from: www.health.harvard.edu/mind-and-mood/foods-linked-to-better-brainpower Accessed September 2019.
9. MS Trust. Vitamin D. Available from: www.mstrust.org.uk/life-ms/diet/vitamin-d Accessed September 2019.
10. Alharbi F. Update in vitamin D and multiple sclerosis. *Neurosciences (Riyadh)*. 2015;20(4):329–335.
11. NHS. The new guidelines on vitamin D – what you need to know. Available from: www.nhs.uk/news/food-and-diet/the-new-guidelines-on-vitamin-d-what-you-need-to-know Accessed September 2019.
12. National Multiple Sclerosis Society. Prepare your own meals. Available from: www.nationalmssociety.org/Resources-Support/Library-Education-Programs/You-CAN/Prepare-Your-Own-Meals Accessed September 2019.