

# Tips: Voeding en Lichen Sclerosus



## Voeding en gezondheid, wat je eet bepaal je zelf

Gezondheid wil iedereen. Elke maaltijd opnieuw kun je zelf kiezen, wat je 'naar binnen' wil krijgen. Een rijdende auto heeft benzine nodig. Als hij niet de juiste brandstof ontvangt, krijgt hij vroeg of laat mankementen. Datzelfde geldt voor ons. Kies voor gezond = kies wat je kracht en energie geeft. Kwaliteit er in: dan kun je ook 'kwaliteit' presteren.

Door te kiezen voor gezonde voeding (kwaliteit) en ongezonde dingen weg te laten, werk je aan een fitter lijf dat meer aan kan. Met een chronische aandoening zoals Lichen Sclerosus zul je merken, wat goede voeding voor je kan doen.

Volkoren graan, genoeg groente en fruit. Eet gevarieerd en met mate. De 'Schijf van vijf' is een prima basis. Drink voldoende en beweeg. Gezonde voeding geeft energie, minder afvalstoffen hoeven te worden afgevoerd, dit maakt je merkbaar fitter. Geestelijk en lichamelijk.

Ongezonde voeding veroorzaakt sneller tekorten in je voeding en bevat onnodige schadelijke stoffen. Je lichaam moet hard werken om die onnodige / schadelijke stoffen af te voeren. Ongezonde voeding verhoogt het risico op overgewicht en andere mankementen.

En beweeg. Waarom staat dit bij 'gezonde voeding'? Als je beweegt haal je dieper adem. Daarmee voer je regelmatig zuurstof aan. Juist daaraan hebben cellen dringend behoefte om gezond en veerkrachtig te blijven. Beweging helpt ook de spijsvertering voorspoedig te laten verlopen en is daarom onlosmakelijk verbonden met je voeding. Uiteraard is aangepaste (beperkte) beweging noodzakelijk in bepaalde specifieke omstandigheden, evenals na bepaalde medische ingrepen. Zoek begeleiding waar nodig en mogelijk. Voorop staat: 'bewegen, niet belasten'.

## **De beste huidverzorging gaat door de maag. Gun jezelf goede voeding.**

*Productie van natuurlijke voeding belast de aarde minder.*

## Enkele praktische tips:

- Gebruik altijd een ontbijt. (Opvallend: mensen met overgewicht slaan vaak het ontbijt over).
- Je lichaam doet er langer over (2 tot 3 uur) om vlees of zuivel zoals kaas te verteren. Dat gegeven kan je helpen, goede keuzes te maken als je 's avonds trek krijgt. Bedenk welke gezonde alternatieven jou aanspreken.
- Houd een eet-en-drink dagboekje bij.
- Dat dagboekje helpt je echt inzicht te krijgen in wat je gebruikt aan voedingsmiddelen.
- Met behulp van die informatie kun je zelf beetje bij beetje 'onderdeeltjes' aanpassen door in plaats van iets dat ongewenst is, te vervangen door goede voeding.

- 'Beetje bij beetje' je voeding aanpassen kan motiveren als je merkt, dat gezonde voeding je lijf goed doet.
- Wat goed voelt , kan helpen stress te vermijden. Vermijd zoveel mogelijk wat je oma niet als voeding herkend zou hebben.
- Eet minder buitenshuis: in eetgelegenheden worden vaak (onzichtbaar voor de klant) ongezonde toevoegingen (zoals suiker) in gerechten verwerkt.
- Vermijd sausjes (bevatten vaak toevoegingen zoals suiker en transvetten)
- Begin –desnoods samen met anderen- een volkstuin. Zet verse kruiden in bakken op je balkon of in je tuin.
- Zuivel: biologische zuivel is milder van smaak: je hoeft dan minder 'zoet' toe te voegen.
- Hartige varianten: daar smaakt vers fruit lekker bij. Dat kan je helpen, de pure smaak van fruit te (her)ontdekken.
- Boodschappen halen doe je het beste met een volle maag: je neigt dan minder tot onverstandige aankopen.
- Kinderen kun je steunen, door thuis mee te doen. De regel: 'eerst eten, dan snoepen' kan helpen, ongezond snoepen te minderen. Op bezoek bij vriend(innet)jes of feestjes kun je je kind 'gewoon' laten meedoen.
- Je gezondheidssituatie kan erom vragen, dat je begeleiding van een deskundige op gebied van voeding nodig hebt.
- Ook als je het lastig vindt, over te schakelen naar een gezond en passend voedingspatroon, ga dan te rade bij een voedingsdeskundige.

### Praktische tips voor de ontlasting bij LS:

*Het komt nogal eens voor dat LS ook om de anus heen zit, wat de stoelgang extra pijnlijk kan maken, mogelijke praktische tips zijn:*

- Om te voorkomen dat je je anusspieren juist gaat spannen, tijdens de stoelgang, in plaats van het los te laten, kun je je huid rondom de anus goed insmeren met (pijn-verdovende) lidocainezalf, ongeveer een kwartier voordat je naar de wc gaat.
- Water of kruidenthee drinken bevordert de stoelgang, evenals vezelrijke en volkoren voeding.
- Informeer je arts over een mogelijke problematische stoelgang.
- Vraag bij je arts om voedingsadviezen en/of iets om de ontlasting soepel te maken. Soms moet de arts, ondanks goede voeding, iets voorschrijven (bijvoorbeeld colonclean of metamucil) om de ontlasting zacht te laten zijn.

	Wat kun je beter vermijden?	Waarom?	Gevolgen bij veel consumptie?	Gezond alternatief?	Waarom?
1	Geraffineerde suikers	<p>Chemisch bewerkt. Bouwstoffen zijn uit de suiker verdwenen.</p> <p>De missende bouwstoffen (zoals kalk, enzymen, mineralen) worden aan je lichaam onttrokken voor het verteringsproces van dit verschaalde product.</p> <p>Mest voor ontstekingen.</p> <p>Verslavend effect.</p> <p>Verzadigt minder snel.</p> <p>Stimuleert vetvorming.</p>	<p>Vermoeidheid, minder fit, toenamekans overgewicht.</p> <p>Ontstekingen, ziekmakend.</p> <p>Slechter stresssituaties kunnen hanteren.</p>	<p>Om te zoeten: andere suikers, zoals agavenstroop, honing, fruitstroop.</p> <p>Vers fruit (de hele vrucht)</p> <p>Gedroogd fruit. Bv: rozijnen, dadels, vijgen.</p>	<p>Fitter, minder snel moe</p> <p>Terug naar gezond(er) gewicht,</p> <p>Lichamelijk en geestelijk lekker in je vel te komen/blijven.</p>
2	Geraffineerd graan  Zoals wit/lichtbruin brood, pasta en witte rijst	<p>Missen noodzakelijke bouwstoffen door raffinage-proces.</p>	<p>Vermoeidheid, minder fit.</p> <p>Verzadigt minder snel: toenamekans overgewicht en ziekte.</p> <p>Om smaakverlies te compenseren wordt vaak suiker toegevoegd.</p>	<p>Volkoren graan</p> <p>Zoals volkoren brood, volkoren pasta, zilvervliesrijst</p>	<p>Bevat waardevolle bouwstoffen, waaronder vezels.</p> <p>Fitheid- en gezondheid-bevorderend</p>
3	Transvetzuren  o.a. genoemd:  'Geharde vetten' en 'gedeeltelijk geharde	<p>Industrieel product dat slecht verteerbaar is, bovendien het 'slechte' cholesterol verhoogt en het 'goede' cholesterol verlaagt.</p> <p>Fabrikanten werken er graag mee, want:</p>	<p>Slecht te verteren, wordt snel opgeslagen als (buik)vet.</p> <p>Maakt je minder fit en gezond.</p> <p>Dichtslibben</p>	<p>Onbewerkte oliën (vooral plantaardig),</p> <p>Noten en verwante producten.</p>	<p>Bevat waardevolle voedingsbestanddelen.</p> <p>Fitheid- en gezondheid bevorderend.</p>

	vetten'	Goedkoop (winstbejag) en 'smaakt lekker'.	vatenstelsel Toenamekans overgewicht e.a. ziektes. Verslavend		
4	Landbouw- gifstoffen in voeding	Belastende stoffen voor je lijf, je lijf moet hard werken om deze belastende stoffen af te voeren  Veel gebruikt bij monoculturen	Vermoeidheid,  Schadelijk voor gezondheid, mede afhankelijk van welke stoffen en in welke hoeveelheid	Voeding die biologisch en ecologisch is geteeld	Je voelt je fitter: je lichaam hoeft minder schadelijke stoffen af te breken en af te voeren.
5	Chemische toevoegingen  Schadelijke E- nummers	Onnodig belastend	Schadelijk voor gezondheid, mede afhankelijk van welke stoffen en in welke hoeveelheid	Product zonder chemische toevoegingen. lees de verpakking: hoe minder toevoegingen hoe beter.	Je voelt je fitter: je lichaam hoeft minder schadelijke stoffen af te breken en af te voeren.