

Van denken naar doen

‘Ik weet al zoveel over gezond eten, kunnen ze me nog wel iets nieuws vertellen?’ vroeg Viola zich af. Toch gaf ze zich op voor de cursus Beterschappen, die speciaal is gericht op leefstijlaanpassingen bij nierschade. Tot haar verrassing zette de training haar aan tot meer verbeteringen dan ze voor mogelijk had gehouden. Dagboek van 4 inspirerende cursusedagen, verspreid over 3 weken.

TEKST: VIOLA DE REGT-VAN DER SCHAAF / FOTO'S: NICO VAN VELDEN

‘Hoe verander je je gewoontes? Vaak is 1 helder moment genoeg,’ zegt cursusleider Eddie van Breukelen op de eerste dag van Beterschappen. Zijn woorden zijn heel herkenbaar voor mij. Aanvankelijk dacht ik niet in aanmerking te komen voor zijn training. Deze is bedoeld voor mensen met lichte tot matige nierschade: mijn nieren functioneren voor minder dan 30%, dus ik behoor niet tot deze groep. Maar tijdens een helder moment heb ik me toch aangemeld. Wat een warme, bevlogen mensen kreeg ik toen aan de telefoon. In geanimeerde intakegesprekken vertelde ik dat ik al een jaar een persoonlijke behandeling volg bij een nierdiëtist. Daarbij gaf mijn nefroloog aan geen bezwaren te zien voor deelname aan Beterschappen. Uiteindelijk droeg dit er allemaal aan bij dat ik, ondanks mijn gevorderde nierschade, mee mag doen.

Blij mee. Blij dat ik inzag dat dit dé kans was om de controle over mijn gezondheid meer in eigen hand te nemen. Eddie, initiatiefnemer van Beterschappen, heeft zelf een ziekte waardoor zijn nierfunctie achteruit ging. Hij ontdekte dat er weinig overzichtelijke informatie beschikbaar is over voeding en leefstijl voor mensen met een chronische nierziekte, vooral in een vroeg stadium van nierschade. Dat bracht hem ertoe samen met diëtist Femke Vlieland Beterschappen op te richten. Samen met een zeer kundig team van studenten van de universiteit van Wageningen bieden zij dit leefstijlprogramma aan.

Klaar voor de start

We starten met in totaal 6 deelnemers: 2 mensen die een transplantatie hebben gehad, 1 partner van een nierpatiënt, 1 moeder van een nierpatiënt en 2 cursis-



ten met cystenieren (daar ben ik er 1 van). Al tijdens het voorstellen worden de eerste tips uitgewisseld.

Op de eerste cursusdag krijgen we inzicht in de voedingsvisie van Beterschappen en starten we met het maken van een persoonlijk plan. We hebben via een voedingsberekeningsprogramma al 3 dagen bijgehouden wat we eten en drinken. Van onze voedingsdagboeken is een voedingsstoffenscore en kwalitatieve eet-score gemaakt. Qua voedingsstoffen scoor ik aardig (72,5 van 100 punten), maar op de kwaliteit van wat ik eet, valt nog veel winst te halen (53,75 van 100). Aan mijn menu ontbreken bijvoorbeeld plantaardige eiwitten en vette vis. Daarbij zou ik kunnen minderen met vlees, bewerkt eten en voedsel met additieven (hulpstoffen die aan voedingsproducten worden toegevoegd om de houdbaarheid en kwaliteit te verhogen). Dit zijn voor mij duidelijke handvatten waarmee ik mijn eetgewoonten kan veranderen.

Persoonlijke doelen

Mijn persoonlijke doelen blijken overeen te komen met de groepsuitdagingen: dierlijke eiwitten vervangen door plantaardige, eiwitinname optimaliseren, meer groente en fruit eten en kiezen voor voedingsmiddelen

‘Om in de toekomst dialyse, operaties, mogelijke infecties en andere eventuele complicaties goed te doorstaan, wil ik zo gezond mogelijk zijn.’

die gunstig zijn voor de bloeddruk. Verder krijgen we adviezen over eiwitten, fosfaat, water, kalium, calcium en jodium. En over zout natuurlijk, maar op zoutgebied zijn we allemaal al experts. Iedereen eet zoutarm. Ik ben verbaasd over de grote hoeveelheid nieuwe informatie die we hapklaar en toegankelijk krijgen toegediend. We sluiten af met het tekenen van je toekomstvisie. Voor mij geldt: ik wil sterk zijn. Sterk om de toekomstige dialyse, operaties, mogelijke infecties en andere eventuele complicaties/bijkomstigheden goed te doorstaan. En daarom wil ik zo gezond mogelijk zijn. Na een gezamenlijke gezonde Beterschappen-maaltijd krijgen we recepten, opdrachten en een bloeddrukmeter mee als huiswerk.

Week 1: huiswerk

Fotografeer de inhoud van je voorraadkasten. Leuk huiswerk! Later zal blijken dat we allemaal al een mooie collectie kruiden hebben. Al moet ik eerlijk toegeven dat ik die voorheen mondjesmaat gebruikte. Maar met de nieuwe recepten van Beterschappen vliegen mijn kruiden er doorheen. Ook koop ik andere producten dan eerst. Ik vervang yoghurt en melk door plantaardige soja-kokosnootyoghurt en havermelk. Additieven zijn vaak alleen te vermijden door een biologisch product aan te schaffen. Ik heb al zoveel etiketten gelezen in mijn leven en best veel producten geschraapt uit mijn eetpatroon. Toch struikel ik nog steeds over de hoeveelheid toegevoegde fosfaten. Het eten van meer →

‘Op zoutgebied zijn we allemaal al experts, zoutarm eten is niet meer nieuw voor ons’

Zonder steun van je partner of gezin zijn leefstijlveranderingen lastig vol te houden



→ fruit, groenten en noten heeft een goede invloed op mijn voedingscores. Ook het vervangen van vlees, door bijvoorbeeld bonen, bevalt me goed. De nieuwe recepten zijn goed te maken en smaken lekker. Voor mijn man bak ik er een stuk vlees bij, maar zelf mis ik het vlees niet. Bij deze recepten voelt het niet alsof je vlees weglaat. Vlees is hoogstens een toevoeging, waar ik opeens weinig behoefte meer aan heb, geïnspireerd door alle nieuwe kennis. Alcohol drink ik al een jaar niet meer, wat duidelijk goed is voor mijn fysieke gestel.

Omgevingsfactoren (tweede cursusdag)

Fijn om weer bij elkaar te zijn. Vandaag bespreken we gedragsverandering en de obstakels die je daarbij tegen komt. Dé tips: wees concreet in je plannen en benoem de voor- en nadelen. Bespreek met je naasten wat je plannen zijn en hoe je hierin gesteund kunt worden. Geestverruimend. Want je (meer) bewust zijn van steun, of het ontbreken ervan, is voor veel deelnemers een eyeopener. Duidelijk uitspreken wat je zelf wilt, is noodzakelijk en duidelijk uitspreken waarvoor je dankbaar bent kan ook geen kwaad. We bespreken ook de grote schoonmaak van de voorraadkasten (vandaar de foto's), we delen ervaringen en nieuwe recepten. En voor we het weten zit ook de tweede workshop er weer op.

Week 2: bepaald geen hobbykok

Carrot cake overnight oats... Wat is dát? Nou, dat is 1 van onze nieuwe ontbijt- en lunchrecepten én

huiswerk voor deze week. Ik ben bepaald geen hobbykok. Wel vind ik het leuk smakelijke nieuwe dingen te maken, die ook nog eens hartstikke goed voor je zijn. Brownies, bietjessalade, snackinspiratie, we kunnen onze lol weer op. Dankzij de uitgebreide online leeromgeving delen we ervaringen en stellen we vragen op het forum. Ook kunnen we daar alle informatie van de cursus nog eens lezen. Het bevlogen team beantwoordt onze vragen direct.

Maatwerk (derde cursusdag)

Tijd voor cijfers. We interpretern labwaarden en krijgen leefstijltips over bewegen, slaap, stress en gewicht. Bloeddrukverlagende voeding wordt besproken. Voorbeelden: groene groenten, rode bieten, knoflook, hibiscusthee en chocolade van 75% cacao of hoger. Vooral die laatste tip maakt iedereen blij. Het huiswerk: maak je eigen favoriete gerecht Beterschappen-proof en schrijf een jaarplan met uitdagingen om je gezondheid te verbeteren.



*'Met mijn brood-
bakmachine kan ik
zoutloos brood bakken.'*





Gezonde tips

- Met een voedingsberekeningsprogramma krijg je inzicht in hoeveel voedingsstoffen en calorieën je binnenkrijgt: www.bonstat.nl of <https://mijnvoedingscentrum.nl/nl/eetmeter/>
- Doe edelgistvlokken in plaats van strooikaas over je pasta
- Vervang vlees door bijvoorbeeld bonen



Lees verder op internet

Mijn favoriete eten is zalm-spaghettigratin. Tip: in plaats van strooikaas doe ik er nu edelgistvlokken overheen.

Tenslotte bespreken we listige valkuilen waardoor goede voornemens niet altijd ten uitvoer komen. De oplossing ligt in 'meten is weten'. Door gebruik van een voedingsberekeningsprogramma of ondersteuning van een diëtist kun je een vinger aan de pols houden.

Week 3: coolste voornemen

Na alle opgedane inspiratie heb ik maar liefst 12 uitdagingen bedacht voor 2020.

Van 'een maand niks kopen waar toegevoegde fosfaten inzitten' tot het coolste voornemen: mijn bloeddrukmedicatie opnieuw verminderen. Zoals eerder vermeld, werk ik aan mijn gezondheid met ondersteuning van een nierdiëtist. Een jaar geleden gebruikte ik nog een combinatie van bloeddrukverlagers. Nu kan ik, na overleg met mijn arts, zelfs helemaal stoppen met deze medicijnen. Met goede voeding en de juiste leefstijl is het dus écht mogelijk zelf je bloeddruk omlaag te brengen.

Toekomst (vierde cursusdag)

Wat hebben we goed ons best gedaan. De gemiddelde voedingsscore van de groep is gestegen van 61,7 naar 77,7 %. Mijn persoonlijke score is zelfs gestegen van 57,5 naar 88,5. Dit is een prestatie die ik waarschijnlijk niet 365 dagen per jaar volhoud, maar ik weet nu wel hoe ik dit kan bereiken. De gemiddelde bloeddruk van de

groep is gedaald en er zijn meer mooie resultaten. Uit de uitgebreide tussentijdse evaluaties halen Femke en Eddie een hoop tips, waarmee zij de cursus verder verbeteren. Ze leren dus ook van ons. We bespreken onze jaarplannen.

'Brownies, bietjessalade, snackinspiratie: wat leuk om smakelijke dingen te maken die ook nog eens goed voor je zijn'

Heel inspirerend om anderzins plannen te horen. Terwijl ik dacht: Ik presteer wel lekker met mijn zoutinname van rond de 5 gram per dag, zegt mijn buurvrouw dat ze voor 3 gram per dag gaat. Wat een goed idee. Ik besluit eerst maar eens naar rond de 4 gram te gaan. En daar popt weer een goed voornemen op: Ik ga een broodbakmachine kopen, voor een nog betere zoutwinst.

Meedoen?

Beterschappen zet denken om in doen. De informatie is overzichtelijk en zet aan tot actie. Denk jij op een helder moment: Dit wil ik ook. Ga ervoor, en geef je gewoon op voor een volgende Beterschappen-cursus: www.beterschappen.nl.

