

Het Verhaal van

JOKE VAN DELFT | 67

‘Een op mij afgestemd dieet hield me uit de rolstoel’

“

Wat rond mijn 18de begon met onbeduidende pijntjes in de nek en armen, ontwikkelde zich in de jaren daarna verder: mijn krachten namen af en de pijn bleef vaag. Op een gegeven moment kon ik over niets struikelen en hield ik alleen met veel moeite nog een pen vast.

Artsen vonden niets: het zat tussen mijn oren. Een reumatoloog stelde uiteindelijk de diagnose: fibromyalgie – een aandoening waarbij je chronische pijn hebt in je spieren en bindweefsel. Vaak gaat dit samen met stijfheid en vermoeidheid. ‘Leer er maar mee leven’, zei de arts. Maar inmiddels kon ik praktisch niet meer lopen en was ik gestopt met werken. De rolstoel leek onvermijdelijk.

Natuurlijk ging ik op zoek naar methodes om me beter te gaan voelen. Op een gegeven moment stuitte ik op het verhaal van een 72-jarige vrouw met dezelfde aandoening en klachten. Haar was het uiteindelijk gelukt om haar hobby’s weer op te pakken. Nieuwsgierig geworden zocht ik contact en via haar kwam ik terecht bij een praktijk voor biologische geneeskunde. Na verschillende gesprekken en bloed- en urineonderzoeken ging ik aan de slag met een op mij persoonlijk afgestemd dieet. Volgens de behandelaar reageerde mijn lichaam heel sterk op varkensvlees, citrusvruchten, koolsoorten, suikers in producten en gist in brood. Ik liet al die voedingsmiddelen links liggen en geleidelijk aan ging het beter met me. Ik ging weer werken en richtte een eigen bedrijf op. Nu, 24 jaar later, ben ik gepensioneerd, maar nog volop actief. Ik fiets, wandel en dans. Van vermoeidheid en pijn is geen sprake meer.

Alert moet ik wel blijven. Tijdens een groepsvakantie wist ik wat er op tafel zou komen. Toch kreeg ik pijn in mijn handen na het eten van een taartje: er bleek wél suiker aan toegevoegd te zijn. Maar mijn lichaam is inmiddels zo stabiel dat ik met veel water drinken snel mijn evenwicht hervindt, waarna de pijn wegtrekt.

Ik ontdekte ook dat ik niet tegen jong boomfruit kan, zoals bepaalde appels. Ik werd wakker met veel pijn op de borst. Het leek alsof er iets mis was met mijn hart. Ik werd onderzocht, maar de artsen vonden niets. Toen de pijn aanhield, ging ik naar de huisarts. Die drukte op mijn maag; erg pijnlijk. De dokter vertelde me dat maagpijn kan doorstralen naar het hart. Toen bedacht ik dat er appel in mijn witlofsalade had gezeten. Met alle opgedane kennis help ik nu graag lotgenoten. Onder honderd fibromyalgiepatiënten die een persoonlijk dieet volgden, heb ik een vragenlijst uitgedeeld. En 95 daarvan waren dankzij het dieet opgeleefd. Er is dus wél een effectieve behandeling!”

< TEKST ARNOUD KLUITERS >

DISCLAIMER

Dit is het persoonlijke verhaal van Joke. De informatie die zij geeft is niet door ons getoetst en het is ons dus niet bekend of deze een medische/wetenschappelijke basis heeft. Ga bij klachten altijd naar je huisarts of medisch specialist.



HEB JE OOK IETS BIJZONDERS MEEGEMAAKT OP MEDISCH GEBIED?

Stuur een e-mail naar s.aue@spn.nl en vertel in het kort je verhaal. Onze redacteur Arnoud Kluiters neemt dan wellicht contact met je op.