



Het maakt écht uit HOE we eten!

Veel mensen met lichen planus worstelen met hun voeding. Vooral patiënten met chronische lichen planus kunnen nogal gevoelig reageren op verschillende voedingsstoffen.

Patiënten die pijn of problemen ervaren in hun mond of spijsverteringskanaal gaan daarom meestal op zoek naar een oplossing.

Het meest voor de hand liggend is om in de dagelijkse lijst met voedingsmiddelen op zoek te gaan naar de grote boosdoeners. De oplossing die ze kiezen zit 'm dan vaak in het vermijden van voeding. Ze leggen de focus dus op WAT ze eten.

Natuurlijk helpt het om tijdelijk dingen te schrappen als je wangslimvliezen en tandvlees of spijsverteringskanaal vol ontstekingen zit. Zure, pittige, droge, hete (qua temperatuur) en stimulerende voedingsmiddelen kunnen we dan beter even laten staan. Maar de ervaring leert dat het lijstje 'verboden voedingsmiddelen' steeds langer wordt als we uitsluitend onze aandacht richten op voeding en dranken die problemen veroorzaken. Daarom kan het zinvol zijn de aandacht te verleggen naar HOE we eten in plaats van uitsluitend WAT we eten en drinken. Het verteringssysteem kan dan een beetje tot rust komen.

Hieronder staan vijf handvatten die de moeite waard zijn om uit te proberen. Het is direct in te voeren en het kost niks behalve een beetje discipline. Wie weet heeft het een positieve invloed op voedselovergevoeligheden en geeft het minder pijn aan huid, slijmvliezen en tandvlees.

Handvat 1: HOEVEEL

Het eerste handvat gaat over de hoeveelheid die je eet en drinkt. Vul je maag tijdens het eten voor maximaal 75%. Dan blijft er namelijk ruimte over zodat de voedingsbrij zich kan bewegen. Dan kunnen er door je lichaam verteringssappen/-enzymen worden aangemaakt en worden toegevoegd aan de spijsbrij. Het is heel simpel....als je minder in je mond stopt hoeft je systeem, je laboratorium minder te hard te werken. Hiermee geef je 'm dus rust. Als je je maag te vol hebt gestopt heeft je lichaam moeite om het verteringsproces op gang te brengen. Het niet op gang krijgen van het verteringsproces kost veel energie die op dat moment niet gaat naar waar het naar toe mag gaan, namelijk het omzetten van de voedingsstoffen. Het mooie van deze 75%-regel is dat je gewoon alles mag blijven eten (tenzij je natuurlijk allergische reacties hebt).

Dan is de vraag wanneer je weet of je 75% hebt gegeten? Simpel is natuurlijk gewoon zo'n kwart minder op te scheppen of klaar te maken. Maar de meesten van ons voelen het ook wel aan. Als je voelt dat je bijna vol zit, maar nog wel iets meer op zou kunnen, moet je gewoon stoppen met eten. Je stopt net voordat je verzadigingsgraad is bereikt. Je mag gewoon nog een beetje lekkere trek hebben als je klaar bent met eten.

Maar er zijn natuurlijk uitzonderingen. Niet iedereen kan zomaar 25% minder eten. Daar vallen ze veel te veel van af. De oplossing hiervoor is om wel minder te eten maar calorierijker of van drie naar vijf maaltijden per dag te gaan.

Handvat 2: HOE VAAK

Het tweede handvat waarmee het lichaamssysteem tot rust komt is HOE VAAK je eet. Zoals je weet is ritme en regelmaat belangrijk voor ieder mens. Als je de hele dag onregelmatig loopt te snaaien weet je lichaam niet meer wanneer het in de verteerstand moet staan. Je lichaam raakt er van in de war en het verhit je. Dat geeft onrust. Spreek dus bijvoorbeeld met je zelf af dat je drie hoofdmaaltijden eet en twee tussendoortjes. Of wanneer je mager bent dat je vijf kleinere maaltijden eet en nog een aantal tussendoortjes. Hetzelfde geldt voor het aantal keer per dag dat je drinkt.

Handvat 3: HOE LAAT

Niet alleen het aantal keer per dag dat je eet en drinkt is belangrijk. Ook het tijdstip is van belang. Als je op vaste tijden eet/drinkt én op vaste tijden je tussendoortjes neemt dan zorgt het lichaam dat het klaarstaat voor jou. Het is de combinatie van een lage bloedsuikerspiegel en het vrijkomen van kleine hoeveelheden maagsappen die je hongerig maken. Daarom is het belangrijk op vaste tijden te eten zodat je lichaam er op ingesteld is om maag- en andere verteringssappen vrij te maken. Verdeel de hoofdmaaltijden en de tussendoortjes dan ook goed over de dag.

De handvatten 2 en 3 klinken zo vanzelfsprekend dat we meestal vergeten er aandacht aan te besteden. Onthoud maar dat op vaste tijden eten een enorme impact heeft op de kwaliteit van je vertering. En dus op je gezondheid. Het geeft je systeem rust.

Handvat 4: HOE LANG

Dit vierde handvat gaat over hoe lang we eten. Dat gaat natuurlijk over kauwen. Het verteringsproces begint al in onze mond. Als je kauwt komt speeksel vrij en daarin zitten spijsverteringsenzymen. Je wakkert er dus je verteringsvuur mee aan. Je hersenen krijgen een seintje dat ze in paraatheid mogen komen. Ook met goed kauwen geef je je systeem rust. Want als je de vertering al in je mond laat beginnen hoeft je laboratorium in een latere fase minder hard te werken. Je vertering is completer. Een andere reden waarom kauwen belangrijk is heeft te maken met het verzadingsgevoel. Door niet of te snel te kauwen heeft je lichaam geen tijd om verzadigingshormonen aan te maken. Daardoor eet je dus al snel meer dan je nodig hebt. Ze zeggen wel eens: "eet je drinken en drink je eten". Dat betekent dat je je eten zo vaak mag kauwen dat er veel speeksel vrijkomt en het eten al vloeibaar wordt in de mond. Het eten is als het ware drinkbaar geworden voordat je het doorslikt. Hetzelfde geldt voor drinken. Als je een smoothie drinkt dan zou je het als het ware heen en waar laten bewegen in je mond zodat de vloeibare substantie in contact komt met je tong en je wangslimvlies. Ook hier ga je spijsverteringsenzymen van aanmaken. Het is allemaal om je vertering een handje te helpen.

Hoe vaak je moet kauwen? Ruim 20 keer per hap. Maar ja, dan ben je de hele tijd aan het tellen en is het eten geen feestje meer. Een andere invalshoek is dat je je eten goed gaat proeven. Dat kan alleen als je kauwt. Dus als je je voorneemt om je eten eens heel goed te proeven en je concentreert je op het loskomen van de smaken in je mond dan is het kauwen ineens geen beproeving meer.

Handvat 5: HOE LEKKER

Het is ontzettend belangrijk dat je met smaak eet. Dat je plezier hebt in wat je eet. Kies voedingsmiddelen uit die je aanspreken qua kleur, geur en textuur. Eten mag een feestje zijn. En laat voedingsmiddelen waar het water je niet van in je mond loopt links liggen. Want dat water dat je in de mond loopt is al het begin van de vertering. Dus als je griezelt van een bord havermoutpap met bessen of een glas wortelsap, dan verwijder je dit van je lijstje. Het klinkt misschien raar maar het is "gezonder" om met heel veel plezier iets ongezonds te eten (mits je er geen schuldgevoel aan over houdt) dan met lange tanden iets dat zogenaamd gezond is. En dek de tafel gezellig met je mooiste bord, een leuk servet. Maak het gezellig voor jezelf. Dan worden al je zintuigen op een positieve manier gestimuleerd en stimuleert dat ook de spijsvertering.

Samengevat:

Samenvattend kun je stellen dat het als lichen planus patiënt niet alleen belangrijk is te kijken naar WAT je eet maar ook HOE je eet. Alles draait namelijk om de interactie. Leer te luisteren naar jezelf in plaats van naar al die anderen die precies denken te weten wat je wel en niet moet eten. Jij weet het het allerbeste. Het lichaam communiceert met jou door middel van symptomen. Als het heftig reageert wil het meestal zeggen dat je dat voedingsmiddel eventjes moet laten staan. Vast niet voor altijd maar wel voor dat moment. Meestal zijn dat de zure, scherp gekruide, te warme en droge (denk aan bijvoorbeeld chips, beschuit en crackers) producten/maaltijden en dranken. Ervaar maar wat voor jou van toepassing is. Als het weer wat beter met je gaat kun je dat rustig weer proberen.

Daarnaast is het belangrijk dat je eens let op **HOE** je eet.

1. Hoeveel → vul je maag voor 75%
2. Hoe vaak → eet en drink elke dag even vaak
3. Hoe laat → eet en drink op vaste tijden
4. Hoe lang → kauw en proef je eten
5. Hoe lekker → laat het water ervan uit je mond lopen

Heb je vragen hierover? Aarzel niet een mailtje te sturen naar Talitha Alofs, secretariaat@lichenplanus.nl