

## OLP vriendelijk koken en eten

Door Anke de Jong-Koelé



OLP vriendelijk  
koken en eten



Toen ik net de diagnose lichen planus had gekregen was ik behoorlijk van slag. Het voelde alsof mijn hele lichaam zich tegen me gekeerd had en me in de steek liet.

Vooral de lichen planus in mijn mond was heftig en pijnlijk en het had grote gevolgen voor het eten en kunnen genieten van eten. Want als alles pijn doet dan eet je liever niet. Gevolg was dat ik twee weken alleen maar koude vla at, lauw water en lauwe thee dronk en verder niet. Gekscherend heb ik wel eens gezegd dat dit niet erg was want er moesten toch een paar kilo af. Je moet er toch maar een beetje humor tegenaan gooien, maar soms was het lachen als een boer met kiespijn.

### Letten op triggers

Nu, 16 jaar later, kan ik zeggen dat ik geleerd heb om OLP vriendelijk te koken en eten. In de jaren na de diagnose heb ik goed opgelet wanneer ik klachten kreeg en steeds gekeken wat ik die dag of de dagen ervoor gegeten of gedronken had. Via het lotgenotencontact had ik al gehoord dat verschillende voedingsmiddelen de OLP kunnen triggeren en ik ben gaan kijken welke voedingsmiddelen dat voor mij bleken te zijn. Want het was me wel duidelijk geworden dat de lijst met voeding waar je niet tegen kunt er voor iedereen anders uitziet. Zo staan inmiddels rauwe tomaat, bruine chocola, citrusvruchten en walnoten op mijn verboden lijstje. Maar ook pittig eten, te zuur, te zout en te zoet en eten met harde of scherpe randen zijn triggers (harde snoepjes, chips etc.).

### Keuzes maken

In de loop van de jaren heb ik geleerd deze dingen te laten staan of zeer sporadisch te eten. Nou is het laten staan van het ene voedingsmiddel voor mij totaal geen probleem, maar het andere wel degelijk. Rauwe tomaat vind ik wel lekker maar ik heb totaal geen moeite om het te laten staan, net als walnoten of heel pittig eten. Maar chocolade en mandarijntjes zijn toch echt moeilijker om te laten staan. Ik kies ervoor om dit soort dingen toch heel af en toe te eten en het dan als een traktatie te zien. Dus niet een hele week elke dag een

mandarijntje maar gewoon één keer één mandarijntje en dan weer een hele tijd niet. Ik vraag me ook voor ik het in mijn mond stop wel eerst af of het het waard is om het nu te eten of dat er iets anders is dat ik als vervanging kan eten en dat toch ook lekker is.

### **Alternatieven zoeken**

Als je zo goed rekening moet houden met wat je eet word je ook wel inventief. Walnoten zijn prima te vervangen door pecannoten. Bruine chocola kan ik vervangen door witte (wel extreem zoet dus met mate) En als ik een indisch gerecht kook dan laat ik de sambal die vaak in het recept staat eruit en zet ik de pot sambal op tafel. Mijn man is namelijk verzot op pittig eten en kan zo aan zijn trekken komen.

Ook is mijn man voorproever geworden. Hij weet inmiddels dat als er ook maar iets van pittig inzit, ook al is het maar minimaal, dat dit voor mij voelt alsof mijn mond in brand staat. Dus als hij zegt dat het veilig is voor mij dan kan ik het eten. En in een restaurant vraag ik altijd of het pittig is. Als zij zeggen dat het maar een heel klein beetje pittig is dan weet ik dat ik het moet laten staan want dat kleine beetje pit betekent voor mij dagenlang pijn hebben.

### **Rust in de mond**

Ik kan nu zeggen dat door zo op te letten met wat ik eet, mijn mond redelijk rustig en stabiel is. Dat heeft best even geduurd en wat moeite gekost.

Want wie vindt het nou leuk om lekkere dingen te moeten laten staan en te moeten zeggen dat je bepaalde dingen niet mag eten. Ik niet in ieder geval, want ik ben een lekkerbek. Maar ik ben door vallen en opstaan wel wijzer geworden en er ook opener over geworden naar vrienden en familie. Zij weten dat ik bepaalde dingen niet mag en houden er rekening mee. Door zoveel mogelijk verse, onbewerkte producten te gebruiken en zoveel mogelijk triggers te laten staan kan ik zeggen dat dit veel verbeterd heeft. Het is het proberen waard!