

Multiple Sclerose en voeding



Kan 't ook *Anders*





Wie is MS-Anders

MS en voeding

Het Programma *Anders* Eten bij MS

Hoe nu verder

Voorlichting

Maatschappelijk werk

Onderzoek

Praktische hulp



Wie is MS-Anders

- ✓ Onafhankelijk, kritisch, open-minded
- ✓ Kwaliteit van leven
- ✓ Regulier én complementair
- ✓ Voeding als één v/d speerpunten

Ja! Er is méér mogelijk bij MS

Voorlichting

Maatschappelijk werk

Onderzoek

Praktische hulp

MS en voeding

- ✓ darmmicrobiota
- ✓ immuunsysteem
- ✓ laaggradige inflammatie
- ✓ Link met MS-symptomen

Voorlichting

Maatschappelijk werk

Onderzoek

Praktische hulp



Progr. *Anders* Eten bij MS

Op weg naar een ander eetpatroon bij MS

- ✓ Waarom?
- ✓ Doel
- ✓ Partijen
- ✓ Opzet
- ✓ Uitwerking

Voorlichting

Maatschappelijk werk

Onderzoek

Praktische hulp



Progr. *Anders* Eten bij MS

Op weg naar een ander eetpatroon bij MS

Waarom?

Doel

Partijen

Opzet

Uitwerking

- ✓ Voeding is nog een blinde vlek bij artsen
- ✓ MS is niet te genezen, slechts deels te dempen
- ✓ Fysieke en cognitieve component
- ✓ Kwaliteit van leven kan wellicht beter
- ✓ Patiënt wil zélf iets kunnen bijdragen

Voorlichting

Maatschappelijk werk

Onderzoek

Praktische hulp



Progr. *Anders* Eten bij MS

Op weg naar een ander eetpatroon bij MS

Waarom?

Doel

Partijen

Opzet

Uitwerking

- ✓ Ziekte(-last) van MS-patiënten positief beïnvloeden
- ✓ Patiënten *zelf* laten ervaren wat andere voeding met hen doet
- ✓ Wetenschappelijke inzichten toetsen aan de praktijk

Voorlichting

Maatschappelijk werk

Onderzoek

Praktische hulp



Progr. *Anders* Eten bij MS

Op weg naar een ander eetpatroon bij MS

Waarom?

Doel

Partijen

Opzet

Uitwerking

- ✓ Voeding Leeft
- ✓ MS-Anders
- ✓ Pilot: Innovatie Agro & Natuur
- ✓ Louis Bolk instituut



Voorlichting

Maatschappelijk werk

Onderzoek

Praktische hulp



Progr. *Anders* Eten bij MS

Op weg naar een ander eetpatroon bij MS

Waarom?

Doel

Partijen

Opzet

Uitwerking

- ✓ 4 x 75 MS-patiënten
- ✓ 3 maanden coaching
- ✓ 3 bijeenkomsten
- ✓ 4 weken-menu's en recepten als start
- ✓ Besloten FB community
- ✓ Periodiek vragenlijsten

Voorlichting

Maatschappelijk werk

Onderzoek

Praktische hulp



Progr. *Anders* Eten bij MS

Op weg naar een ander eetpatroon bij MS

Waarom?

Doel

Partijen

Opzet

Uitwerking

- ✓ De wetenschappelijke onderbouwing
- ✓ De uitgangspunten
- ✓ Op het menu
- ✓ Rijk aan...
- ✓ Van invloed...

Voorlichting

Maatschappelijk werk

Onderzoek

Praktische hulp



Progr. *Anders* Eten bij MS

Op weg naar een ander eetpatroon bij MS

Waarom?

Doel

Partijen

Opzet

Uitwerking

✓ De wetenschappelijke onderbouwing:

Bacteriële samenstelling darmmicrobiota bij MS

De darm-hersenen as

Beschermende werking fyto-nutriënten

Westers eet- & leefpatroon : Mediterraan leef- en eetpatroon

Pro- & anti-inflammatoire voedingsstoffen

Voorlichting

Maatschappelijk werk

Onderzoek

Praktische hulp



Progr. *Anders* Eten bij MS

Op weg naar een ander eetpatroon bij MS

Waarom?

Doel

Partijen

Opzet

Uitwerking

De 12 uitgangspunten

Eet onbewerkt, vers en gevarieerd

Ga voor langzaam opneembare koolhydraten, volkoren en beperk toegevoegde suikers

Ga voor groenten, fruit en peulvruchten, noten, zaden, pitten

Eet je darmen gezond

Eet ontstekingsremmend voedsel: o.a. extra vierge olijfolie + alle kleuren van de regenboog

Vitamine D is belangrijk

Kies voor (vette) vis!

Elke dag vlees is niet nodig

Eet voeding rijk aan selenium, mangaan, zink, magnesium, foliumzuur en vit. B12

Drink voldoende

Eet drie maaltijden per dag; zo min mogelijk tussendoortjes

Geniet!

Voorlichting

Maatschappelijk werk

Onderzoek

Praktische hulp



Progr. *Anders* Eten bij MS

Op weg naar een ander eetpatroon bij MS

Waarom?

Doel

Partijen

Opzet

Uitwerking

- ✓ Aan de slag met je eigen voeding en de uitgangspunten
- ✓ Noteer wat en hoeveel je gisteren hebt gegeten en gedronken: hoofdmaaltijden en de tussendoortjes!
- ✓ Pas de rode uitgangspunten toe en maak je voeding “Eet *Anders*” waardig.
- ✓ Overleggen mag!

Voorlichting

Maatschappelijk werk

Onderzoek

Praktische hulp



Progr. *Anders* Eten bij MS

Op weg naar een ander eetpatroon bij MS

Waarom?

Doel

Partijen

Opzet

Uitwerking

✓ Op het menu:

Groenten, paddenstoelen, fruit, peulvruchten, vis, schaal- en schelpdieren, gevogelte, noten/zaden/pitten, ei, kruiden/specerijen en extra vierge olijfolie

Met mate: volkoren granen, rood vlees en volle zuivel

Zo min mogelijk: toegevoegde suikers, alcohol, additieven, fabrieksmatige (voor)bewerking

Voorlichting

Maatschappelijk werk

Onderzoek

Praktische hulp



Progr. *Anders* Eten bij MS

Op weg naar een ander eetpatroon bij MS

Waarom?

Doel

Partijen

Opzet

Uitwerking

✓ Rijk aan:

Vezels = prebiotica, voedsel voor “goede” darmmicrobiota

Onverzadigde vetten = ontstekingsremmers, bouwstof hersenen en zenuwcellen

Fytonutriënten = ontstekingsremmers, natuurlijke antibiotica, anti-oxidanten

Vitaminen, mineralen = onderdeel van enzymen, hormonen, boodschapperstoffen/neurotransmitters

Gefermenteerde producten = Natuurlijke probiotica

Voorlichting

Maatschappelijk werk

Onderzoek

Praktische hulp



Progr. *Anders* Eten bij MS

Op weg naar een ander eetpatroon bij MS

Waarom?

Doel

Partijen

Opzet

Uitwerking

——— ✓ Van invloed:

de darmen en darmmicrobiota

de inflammatie

Stabieler bloedsuiker

vitamine D gehalte

verzadiging ----→ 3 hoofdmaaltijden

Voorlichting

Maatschappelijk werk

Onderzoek

Praktische hulp



Progr. *Anders* Eten bij MS

Op weg naar een ander eetpatroon bij MS

De bevindingen

Conclusies

En daarna?

Voorlichting

Maatschappelijk werk

Onderzoek

Praktische hulp



Progr. *Anders* Eten bij MS

Op weg naar een ander eetpatroon bij MS

De bevindingen

Conclusies

En daarna?

- ✓ Fysieke klachten afgenomen
 - mate van vermoeidheid
 - energiedips
 - obstipatie
 - gevoelsstoornissen
 - slaapproblemen
- ✓ Mentale klachten afgenomen
- ✓ Ervaren gezondheid en welzijn verbeterd

Voorlichting

Maatschappelijk werk

Onderzoek

Praktische hulp



Progr. *Anders* Eten bij MS

Op weg naar een ander eetpatroon bij MS

De bevindingen

Conclusies

En daarna?

- ✓ Impact op de beleving van de ziekte: ja!
- ✓ Impact op de ziekte zelf?
- ✓ Op de behandelingen en de medicatie?

Voorlichting

Maatschappelijk werk

Onderzoek

Praktische hulp



Progr. *Anders* Eten bij MS

Op weg naar een ander eetpatroon bij MS

De bevindingen

Conclusies

En daarna?

- ✓ 2019 e.v. landelijke uitrol van het Programma
- ✓ Regionale info-bijeenkomsten voor patiënten en professionals over het Programma
- ✓ Opstart wetenschappelijk onderzoek om de bewijslast van het Programma op de gezondheidseffecten te verdiepen

Voorlichting

Maatschappelijk werk

Onderzoek

Praktische hulp



Progr. *Anders* Eten bij MS

Op weg naar een ander eetpatroon bij MS

We weten nu: dat *Anders* eten kan helpen bij de ziekte

We willen ook weten:

hoe grijpt *Anders* eten in op de ziekte?

Voorlichting

Maatschappelijk werk

Onderzoek

Praktische hulp

Multiple Sclerose en voeding



Ja! Dat kan ook *Anders*

