

Magazine van Maastricht UMC+

Nr. 2 2015

gezond idee

Geheugen- problemen

Leer er mee
omgaan

Tranen, snotteren, jeuken...

Alles over allergie

Hoera, vakantie!

Maar hoe blijf je
ook op reis gezond?

Meer gezonde
ideeën op
gezond
idee.mumc.nl

EET JEZELF TOT KAMPIOEN

Topsporters over voeding

Maastricht UMC+

Dit doe ik

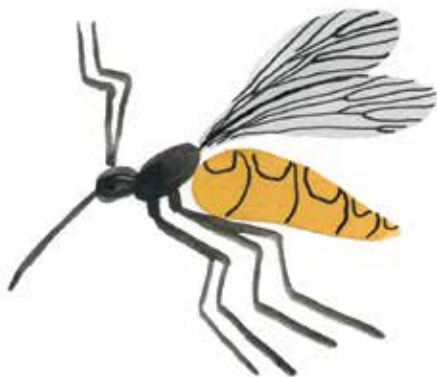


Kelly Hofman (24), medewerkster beddencentrale

'715 bedden heeft het ziekenhuis. Elke keer als een bed vrijkomt, wordt niet alleen het beddengoed verschoond, maar worden ook het bed zelf, de matras en het nachtkastje gereinigd. Het beddengoed gaat naar de wasserij. De bedden, de matrassen en nachtkastjes maken wij hier in de beddencentrale schoon. Daar hebben we twee

grote machines voor, in elke machine past één bed en één nachtkastje. Die worden de machine ingereden – aan de zijkant is een aparte ruimte voor de matras. Binnen zes minuten wordt alles gereinigd en gedesinfecteerd. Wij maken de bedden schoon en fris op, en de collega's van het intern transport brengen ze terug naar de verpleegafdeling. We zijn een leuke groep, ik werk graag hier. Ik heb fijne collega's.'

Inhoud



Colofon

Gezond Idee is een uitgave van het Maastricht UMC+. Het blad verschijnt dit jaar drie keer. De volgende uitgave verschijnt in oktober 2015.

Uitgever Maastricht UMC+

Hoofdredacteur Liz Tans

Editorial consultant Hanneke Savenije

Eindredacteur Ellen Kennes

Art director Yke Bartels

Oplage 240.000

Teksten Jules Coenegracht / Willy Janssen / Loek Kusiak / Lieve Muyris / Hanneke Savenije / Maria Rovers / Silvia van de Put

Fotografie Appie Derks / ANP Photo / iStockphoto / Thinkstock / Yara Verstappen / Geertjan van Zonneveld

Illustraties Bodil Jane / Yara Verstappen

Recepten en foodstyling & -fotografie

Studio Philippi

Drukwerk Schrijen-Lippertz / Roto Smeets Groep

Advertenties Randal Esser Sales & Media,

T06 50 29 88 07 of E mail@randalesser.nl

Redactie Gezond Idee

Postbus 5800, 6202 AZ Maastricht

T 043 387 44 58

E gezondidee.communicatie@mumc.nl

W gezondidee.mumc.nl / mumc.nl / mumc.tv



Bezorging Gezond Idee wordt bezorgd in Zuid-Limburg op alle adressen zonder een sticker op de brievenbus (LET OP: Gezond Idee wordt in het huis-aan-huisblad gevouwen). Geen sticker en toch geen magazine ontvangen? Bel dan met T 06 53 77 43 44 of mail naar E baribv@ziggo.nl

De informatie in deze uitgave is compact en daardoor vaak niet volledig. Indien u meer informatie over een onderwerp wenst, kunt u deze vinden op de diverse websites die worden vermeld. De aangeboden informatie is uitsluitend bedoeld om zelf diagnoses te stellen of tot zelfmedicatie over te gaan. Indien u aan de hand van informatie uit deze publicatie meent dat u iets mankeert, adviseren wij u altijd contact op te nemen met uw huisarts of behandelend specialist.

ISSN 2213-1531

© Copyright 2015 Maastricht UMC+. Het overnemen van teksten is toegestaan, mits met bronvermelding.

Maastricht UMC+



Gezond leven

04 Allergie Wat is het en wat kun je eraan doen? En kun je er ook vanaf komen?

30 Een fijne vakantie is er een zonder enge bacteriën en parasieten en ander medisch ongemak. Lees hoe je je kunt wapenen.

32 Sport en voeding
Goed eten is brandstof voor de menselijke motor. En dat is des te belangrijker als je aan sport doet. Topsporters Tom Dumoulin, Maartje Paumen en Alexander Moonen over het eten dat hen naar de top helpt. Met prestatieverbeterende recepten & tips voor recreatieve sporters!

De beste zorg

14 Ruimte in je hoofd Hoe krijg je je leven weer op de rails als je na een hersentumorbehandeling geheugenklachten hebt? Bij de Geheugenpoli helpen ze je daarbij.

20 Een dag bij Dermatologie

Of het nou gaat om eczeem, spataderen of verdachte moedervlekken, de afdeling Dermatologie staat op twee locaties voor je klaar.

26 Onze energie-

centrale is de motor waardoor alles en iedereen in het Maastricht UMC+ altijd aan de gang kan blijven.

Wetenschap

19 Health Foundation

Limburg richt zich nu ook op de snelst groeiende chronische ziekte in Nederland: diabetes. Geen dag te vroeg dus.

29 Mijn ontdekking Prof.dr.

Robert van Oostenbrugge over een nieuwe behandel-methode die de kans op herstel na een herseninfarct aanzienlijk vergroot.

+ Meer

02 Dit doe ik

10, 24 Kort

12 Wat is dat nou?

40 Beter

P8

'Notenallergie?
Pas op met pesto!'

TRANEN, LOOPNEUS, BENAUWDHEID EN OVERAL JEUK...

Over allergie en wat eraan te doen is

Veel mensen hebben er last van: allergische reacties op van alles en nog wat. Stuifmeel, huismijt, voedingsmiddelen, huidschilfers van dieren, en ja, zelfs kerstbomen kunnen je het leven behoorlijk zuur maken als je er gevoelig voor bent. Hoe komt dat precies? En wat valt eraan te doen? En kun je er ook vanaf komen?

De afgelopen dertig jaar hebben steeds meer mensen last gekregen van een allergie. Astma komt zelfs vijf keer vaker voor dan vroeger en ook eczeem, hooikoorts en voedselallergieën worden vaker geconstateerd. In Nederland behoren allergieën op dit moment tot de meest voorkomende chronische aandoeningen, zeker bij kinderen. Leven met een allergie kan zeer belastend zijn. Allergische reacties kunnen uiteenlopen

van tranende ogen of een loopneus tot zware benauwdheid, van huiduitslag tot ernstig eczeem, van hoofdpijn tot buikpijn. Het lichaam kan zelfs in een levensbedreigende shock raken; bijen- en wespensteken zijn wat dat betreft berucht. Vaak komen allergieën ook niet alleen: wie er gevoelig voor is, is vaak voor meerdere zaken allergisch. Ook houden klachten als benauwdheid soms aan als de pollen bijvoorbeeld allang uit de lucht zijn verdwenen. Allergieën kunnen bovendien

grote gevolgen hebben voor het dagelijks leven. Je moet je leven zoveel mogelijk inrichten op het vermijden van de dingen waar je een afweerreactie op hebt. Misschien moet de kat het huis uit. Kun je nauwelijks naar buiten, laat staan sporten, als er bepaalde pollen in de lucht zijn. Moet je elk pakje of potje eten bestuderen op wat er in zit, omdat één korreltje noot je al doodziek kan maken. Je kunt misschien niet zomaar bij iemand logeren en een verjaarsfeestje kan ineens een mijnenveld



Wat is allergie precies?

Allergie is een verkeerde reactie van het lichaam op een onschuldige stof, zoals stuifmeel, voedingsmiddelen en huidschilfers van dieren. Je immuunsysteem maakt teveel allergische antistoffen aan, met als gevolg een allergische reactie en het vrijkomen van een belangrijke ontstekingsstof, histamine. Dat leidt tot typische symptomen, zoals een loopneus, niezen, rode en tranende ogen, benauwdheid, huiduitslag, opgezwollen tong en buikpijn. Allergie is gedeeltelijk erfelijk bepaald, maar de omgeving is belangrijk om de erfelijke aanleg tot uiting te laten komen. De stoffen die een allergie veroorzaken, heten **allergenen**. Niet-allergene stoffen kunnen echter ook een afweerreactie oproepen bij mensen die allergisch zijn, omdat hun afweersysteem extra gevoelig is voor ontstekingen. Prikkelende stoffen als tabaksrook en parfum en zelfs mist en kou zijn hiervan bekende voorbeelden. Met bloedonderzoek en huidtesten kan worden vastgesteld waar je precies allergisch voor bent.



worden. Vooral allergieën bij kinderen kunnen een enorme impact hebben, vaak zelfs op het hele gezin. Waarom allergieën steeds meer voorkomen, weet eigenlijk niemand. Het lijkt met onze Westerse leefstijl te maken te hebben. Een veelgehoorde theorie is dat we te hygiënisch leven: al dat poetsen zou onze weerstand verslappen en zo leiden tot de ontwikkeling van allergieën. Maar dat is nooit bewezen, daarvoor zijn er veel te veel verschillende factoren die invloed op onze

omgeving hebben. Andere theorieën zijn dat kinderen vaker worden gevaccineerd, dat er teveel antibiotica wordt gebruikt, dat kinderen te weinig bewegen en dat er meer stress is door prestatiedwang. Ook wordt vaak gekeken naar onze veranderde voedingspatronen: we eten bijvoorbeeld meer exotische producten en het gebruik van bewerkte voedingsmiddelen (die meer allergenen bevatten, stoffen die een allergische reactie veroorzaken) is enorm toegenomen. Maar we hoeven die theorieën

gelukkig niet te bewijzen: je wilt vooral dat de klachten ophouden en weten wat je wel en niet kunt doen. Voorzichtigheid is geboden, maar het blijkt dat ons immuunsysteem een beetje is op te voeren. Sommige geluksvogels groeien zelfs over hun allergie heen. Het gespecialiseerde team op de Kinderallergiepoli van het Maastricht UMC+ kan met nader onderzoek een effectieve behandeltherapie vaststellen en aangeven hoe je het beste met je allergie om kunt gaan.

7

soorten allergieën



Allergie voor huisstofmijt

Gaat gepaard met symptomen als astma (benauwdheid en moeite met ademen, piepen of hoesten), niesbuien, een verstopte of lopende neus, tranende en jeukende ogen, vermoeidheid, slecht slapen, hoofdpijn of eczeem. De huisstofmijt is bijna onzichtbaar met het blote oog, maar zit wel overal: in matrassen, dekens, kleding en tapijt, op knuffels. Vooral in de herfst is het beestje zeer actief.

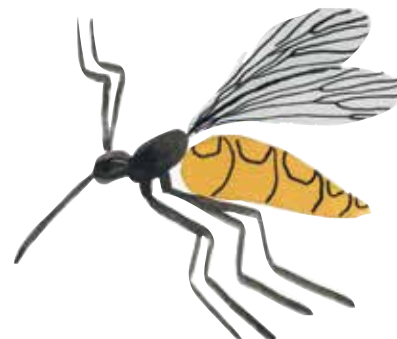
Hooikoorts (allergie voor pollen)

Een verstopte neus en rode ogen komen meestal voor in het zomerseizoen, maar pollen van grassen, onkruiden en bomen zitten van januari tot en met september in de lucht. Dat maakt het interessant om te weten voor welke pollen je allergisch bent!



Medicijnenallergie

Geneesmiddelen kunnen onverwachte bijwerkingen hebben. Soms is er sprake van intolerantie, maar soms ook van een echte allergie. Ook de combinatie met andere medicijnen of bijvoorbeeld homeopathische middelen kan een reactie veroorzaken.



Allergie voor insectengif

Wie allergisch is voor bijen- of wespengif heeft daar na een steek behoorlijk last van: jeuk over het hele lichaam, opgezwollen ogen, lippen, keel en/of tong, soms ook bloeddrukdaling en hartritme stoornissen. Voor sommige mensen dreigt zelfs anafylaxie: zo'n heftige reactie dat je lichaam in shock raakt of je een hartstilstand krijgt. Wie zo'n ernstige allergie heeft, moet voor noodgevallen altijd een injectiepen bij zich hebben met adrenaline – het 'tegengif' voor teveel histamine, de chemische stof die door het lichaam wordt aangemaakt bij een allergische reactie.

Contactallergie

Netelroos en eczeem zijn klachten die op een contactallergie wijzen, maar soms is het direct zichtbaar dat onze huid iets niet verdraagt. Shampoo of cosmetica, maar ook een horlogebandje, armband of latexverf kunnen bultjes, uitslag of blaren veroorzaken en in het ergste geval een anafylactische shock. De enige afdoende behandeling van een contactallergie is het vermijden van de stof die de allergie oproept. Voor sommigen betekent dit zelfs dat ze van beroep moeten veranderen.



Allergie voor (huis)dieren

De symptomen van deze allergie komen sterk overeen met die voor huisstofmijt, alleen zijn de huidschilfers en veren van (huis)dieren in dit geval de boosdoener.

Voedselallergie

Wordt veroorzaakt door veel voedingsmiddelen, die vaak ook nog verstopt of verwerkt zijn in andere producten. De meest voorkomende ingrediënten die een reactie kunnen veroorzaken zijn: koemelk, kippenei, pinda, noten, vis, schaal- en schelpdieren, fruit (bijvoorbeeld appel en perzik), soja, tarwe. De ernst van de afweerreactie loopt uiteen: de een krijgt huiduitslag bij z'n mond, de ander een gevaarlijke anafylaxie. Jeuk in de mond, misselijkheid, buikpijn of overgeven zijn de eerste signalen dat er sprake is van een voedselallergie.

Voedselintolerantie

Buikpijn en diarree kunnen ook op een intolerantie wijzen. Dan is er geen sprake van een allergische reactie van je immuunsysteem, maar je reageert op een of andere reden verkeerd op bepaald voedsel. Er ontbreekt bijvoorbeeld in je lichaam een bepaald enzym dat je nodig hebt om lactose (in melk) te verwerken. Of je wordt ziek van gluten, een eiwit dat voorkomt in onder andere tarwe, rogge en spelt. Er is nog veel onduidelijk over voedselintoleranties en de oorzaken ervan.

Een uitgebreid overzicht van de soorten allergieën en intoleranties is te vinden op websites als allesoverallergie.nl of voedselallergie.nl. Een informatiebron met onder meer dagelijkse waarschuwingen van bedrijven voor voedsel dat (per ongeluk) allergenen bevat die niet op de verpakking staan is anafylaxis.nl.

Kijk ook eens op foodless.nl en de bijbehorende blog voor mensen met een voedselallergie/-intolerantie. Je vindt er onder meer recepten en recensies van glutenvrije producten.



Wat kun je er aan doen?

Voorkomen en vermijden

Allergenen je leven uitbannen is vaak ondoenlijk, maar je kunt ze wel zoveel mogelijk vermijden. Bijvoorbeeld door anti-allergene matras- en dekbedhoezen aan te schaffen, huisdieren te (laten) borstelen en goed te stofzuigen. Wat er precies nodig is, zal afhangen van de ernst van de allergie. Veel tips per allergie zijn te vinden op: allesoverallergie.nl.

Medicatie

Neussprays, oogdruppels en longmedicatie kunnen allergische reacties voorkomen of stoppen. Voorgeschreven door de arts zijn deze medicamenten in de meeste gevallen afdoende om de symptomen te onderdrukken. Lichte allergische reacties zoals rode ogen of een loopneus zijn soms te verhelpen met antihistaminepilletjes die via de drogist, apotheek of huisarts verkrijgbaar zijn. Homeopathische middelen hebben hun werking nooit overtuigend bewezen.

Immuuntherapie

Een ingrijpende en belastende therapie: het duurt lang, 3 tot 5 jaar, en het kan flinke afweerreacties opwekken. Toch is immuuntherapie de enige therapie waarbij wordt geprobeerd ziekteverschijnselen te voorkomen. Door middel van tabletten, druppels of injecties met kleine hoeveelheden allergenen raakt het lichaam langzaam aan de allergene stof gewend.

DE ALLERGIEPOLI VAN HET MAASTRICHT UMC+

Bij heftige en gecompliceerde allergieën biedt de Allergiepoli van het Maastricht UMC+ hulp. Hier werken verschillende artsen en diëtisten samen om de oorzaken op te sporen en behandelingen uit te stippelen. De kinderarts is gespecialiseerd in longziekten, de internist/immunoloog-allergoloog probeert de oorzaken van de allergieën op te sporen, de dermatoloog weet alles af van eczeem en huidallergieën, de diëtist zoekt naar het verband tussen voeding en allergische reacties, en geeft advies voor een gezond voedingspatroon.

Kinder(long)arts Edward Dompeling:

‘Leven met een allergie blijft maatwerk’

‘Het immuunsysteem van kleine kinderen moet nog aan alles wennen. We zien vaak een vaste volgorde bij de ontwikkeling van allergieën. Tot het eerste levensjaar heeft een baby last van eczeem, daarna ontwikkelt het een koemelkallergie en na het derde levensjaar hooikoorts, die later weer kan onttaarden in astma. Dit noemen we de ‘allergische mars’. Die mars is helaas maar in beperkte mate te stoppen, maar we kunnen wel aan symptoombestrijding doen en proberen de reacties te onderdrukken met medicijnen. Ouders schrikken meestal enorm als hun kindje eczeem heeft, maar het duidt niet altijd op iets als een voedselallergie, het kan ook gewoon een ontstekingsreactie van de huid zijn. Maar net zomin als het zin heeft om uit angst allerlei voedingsmiddelen te vermijden, is het ook niet altijd zinvol om bij een baby al een bloedtest voor allergie af te nemen, want zo’n test is een momentopname. Zeventig procent van de kinderen groeit op den duur gelukkig over een koemelkallergie heen. Een pinda-allergie is hardnekkiger en kan gevaarlijker zijn, daar groeit nog geen twintig procent overheen. Leren leven met een allergie blijft maatwerk. Het is onze taak om de ouders te helpen in te zien waar ze streng in moeten zijn en waar ze het een beetje los kunnen laten. Je wilt toch dat zo’n kind een beetje plezierig en normaal leven heeft.’



Diëtiste Liesbeth van der Ploeg:

‘In bewerkte producten zitten veel allergenen verstopt’

‘Een voedselallergie kan uit eten gaan en feestjes een lastige of ingewikkelde aangelegenheid maken. De spontaniteit is weg als je op alle ingrediënten moet

letten. Restaurants die aangeven dat ze bij het koken rekening kunnen houden met allergieën en intoleranties, weten niet half hoe blij de mensen zijn dat ze eindelijk weer eens gezellig uit eten kunnen. Gelukkig komt er steeds meer informatie beschikbaar over allergieën. Sinds december vorig jaar moeten niet alleen de veertien belangrijkste allergene stoffen op verpakt voedsel vermeld staan, maar is het ook verplicht om deze informatie bij onverpakte producten beschikbaar te stellen. Overigens blijkt telkens weer dat we ten onrechte denken precies te weten wat we in onze mond stoppen. Er zitten veel allergenen verstopt in bewerkte producten.

Iemand met een notenallergie moet bijvoorbeeld pesto en hazelnootpasta laten staan. In kroepoek zitten garnalen. En heel veel producten blijken ei te bevatten. Nog zo’n verborgen allergene staat op de etiketten vermeld als ‘wei’; lang niet iedereen weet dat dat van melk wordt gemaakt. Maar het vermijden van een allergene stof mag ook weer niet tot te eenzijdig eten leiden. Het komt regelmatig voor dat mensen zoveel voedingsmiddelen vermijden dat er voedingsstoftekorten ontstaan.

Ik ga met ze op zoek naar alternatieven: wat kun je wel eten zodat je toch voldoende voedingsstoffen binnen krijgt?’

Op voedzo.nl staan lekkere recepten voor mensen met een voedselallergie of -intolerantie. Kijk ook op mumc.nl, zoekterm ‘allergieën’.





**Internist/immunoloog-
allergoloog Chris
Nieuwhof:**

‘Je kunt je
immuun-
systeem
vaak een
beetje
trainen’

‘**O**ns afweer-
systeem is dyna-
misch, je
kunt het
tot op

zekere hoogte een beetje opvoeden. Natuurlijk blijven er altijd mensen die bepaalde allergenen echt niet verdragen, maar voor de meesten geldt dat je je immuunsysteem beter een beetje kunt trainen. Een dagelijkse portie viezigheid kan geen kwaad en kan soms zelfs nodig zijn. Het is bovendien onmogelijk om in het dagelijkse leven huisstofmijt of pollen te vermijden; je kunt dus beter proberen je afweerreacties aan te passen. Als internist kun je de afweermechanismes meestal wel herkennen en herleiden om wat voor allergie het gaat. Streekgebondenheid speelt hierbij een rol, net als cultuur en het geheugen van ons afweersysteem. Zo kan iemand die in Italië allergisch was voor olivenpollen in Nederland problemen krijgen met berkenpollen. Bij een voedselintolerantie kunnen mensen ook zelf een beetje gaan puzzelen: als je vermoedt dat je geen melk verdraagt, laat het dan twee weken weg uit al je voeding – en voeg het vervolgens bewust twee weken toe en kijk hoe je lichaam daarop reageert. Dat is soms makkelijker gezegd dan gedaan natuurlijk, want je zit er niet op te wachten om na die eerste twee weken opnieuw eczeem op te wekken om zeker te weten dat het om melk gaat. En al helemaal niet bij je kind. Daar staat tegenover dat het voor niets weglaten van melk, en eventueel enkele andere voedingsmiddelen, ook heel lastig is om vol te houden.’



Verfijnd moleculair onderzoek

De specialisten van de Allergiepoli maken gebruik van een modern laboratorium voor diagnostiek, met allergologen die gespecialiseerd zijn in moleculaire diagnostiek. Als een gewone bloedtest niet voldoende antwoorden oplevert, wordt er op moleculair niveau doorgezocht.

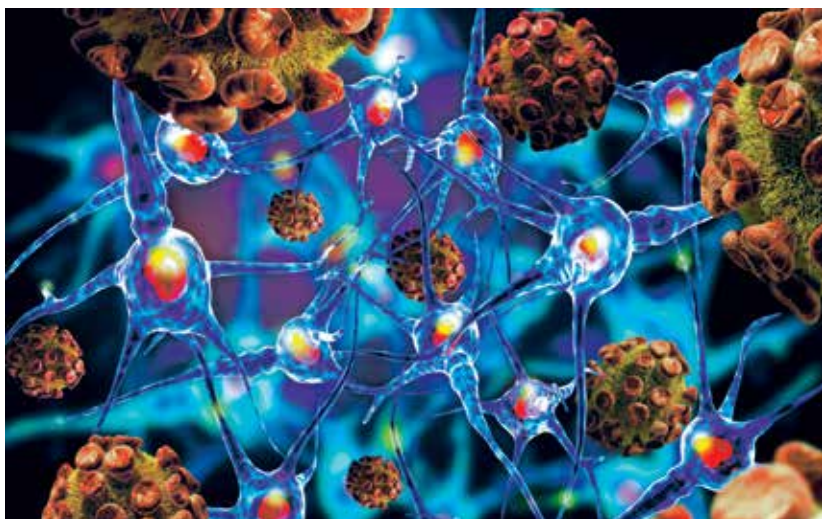
Biochemicus Douwe de Boer: ‘Met een gewone test zie je wel het bos, maar niet om welke bomen het gaat. Dat proberen wij uit te vinden.’ Is de boosdoener eenmaal achterhaald – wat helaas niet altijd mogelijk is – dan bepaalt de arts vervolgens wat de beste behandeling is. Het mooie van het verfijnde bloedonderzoek op moleculair niveau is dat het ook helpt te voorspellen hoe de allergie zich zal ontwikkelen.

KORT

Doorbraak: combinatietherapie bestrijdt tumoren

Onderzoekers van Maastricht UMC+ en MAASTRO Clinic hebben voor het eerst bewijs geleverd dat een combinatie van bestraling en een nieuwe vorm van immuuntherapie kankercellen effectief kan bestrijden. Experimenten toonden aan dat met deze combinatietherapie zo'n 75 procent van de tumoren verdwijnt. De volgende stap wordt nu een klinisch onderzoek, zodat deze nieuwe behandeling toegankelijk kan worden voor patiënten.

Meer weten? Kijk op mumc.nl, zoekterm 'combinatietherapie'.



Waardoor ontstaat Parkinson?

Na Alzheimer is de ziekte van Parkinson de meest voorkomende neurologische aandoening die leidt tot een versnelde afsterving van zenuwcellen in de hersenen.

Er is sprake van dat genetische aanleg, maar ook blootstelling aan chemicaliën in onze omgeving de ziekte in de hand kan werken. Om hier meer inzicht in te krijgen, werkt de vakgroep Toxicogenomics van de Universiteit Maastricht nu samen met de Universiteit van Luxemburg. Het Luxemburgs Centrum voor Systeembioïgie heeft veel kennis op het gebied van Parkinson en bracht de ziekte al zo veel mogelijk in kaart. De Maastrichtse vakgroep Toxicogenomics brengt jarenlange expertise in op het gebied van giftige stoffen. De partners werken aan computermodellen die de chemicaliën molecuulair uiteenrafelen en die hun toxicologische (giftige) effecten kunnen voorspellen. Dit kan ervoor zorgen dat nieuwe medicijnen aanzienlijk sneller kunnen worden ontwikkeld. Niet alleen voor Parkinson, maar ook voor andere ziekten.

Kijk ook op mumc.nl, zoekterm 'parkinson omgevingsfactoren'.



NOTEN EN GRANEN TEGEN LEVER- ONTSTEEKING

Plantensterolen en plantenstanolen? Wat zijn dat nou weer? Dat zijn stoffjes die van nature onder andere in noten en granen zitten en die de opname van cholesterol in het lichaam tegengaan. Ze worden dan ook veel toegepast in cholesterolverlagende voedingsmiddelen. Maar dat ze ook direct en preventief beschermen tegen leverontsteking, een ontsteking die ernstige gevolgen kan hebben, dat wisten we nog niet. Volgens de onderzoekers van het Maastricht UMC+ die dit ontdekten, is dat goed nieuws. Vooral voor obesitaspatiënten, die een verhoogd risico hebben op zo'n ontsteking.

Meer op mumc.nl, zoekterm 'plantensterolen'.



Ademtest herkent astma bij jonge kinderen

Veertig procent van de kinderen tot zes jaar heeft wel eens last van benauwdheid, hoesten en een piepende ademhaling. Astma, luidt meestal de diagnose. In twee derde van de gevallen onterecht, want naderhand blijkt het om een 'gewone' virale infectie te gaan. Intussen heeft het kind wel al onnodig astmamedicatie gehad. Wetenschappers van het Maastricht UMC+ toonden onlangs aan dat je met een nieuwe, eenvoudige ademtest op basis van de uitademingslucht van kinderen van twee tot vier jaar met grote zekerheid kan voorspellen of een kind al dan niet astma zal ontwikkelen.

Meer op mumc.nl, zoekterm 'ademtest astma'.

HOE VOORKOM JE HARTFALEN NA HARTINFARCT?

Je overleeft een hartinfarct, één van de belangrijkste doodsoorzaken wereldwijd, maar dan nog gaat het later soms fout. Het lichaam stelt namelijk direct na de aanval het immuunsysteem in werking om de schade te repareren en dat vormt littekenweefsel op het hart. De hoeveelheid littekenweefsel is vaak een voorbode voor toekomstig hartfalen. Door dat weefsel in

kaart te brengen via moleculaire beeldvorming (een nieuwe techniek die het mogelijk maakt zicht te krijgen op de kleinste veranderingen binnen cellen) kan tijdig worden vastgesteld wie een verhoogd risico loopt. Zo kunnen patiënten rekenen op een veel betere en op maat ontwikkelde behandeling. 'Voorkomen is immers beter dan genezen', zegt hartchirurg Reinier Zandbergen van het Maastricht UMC+, die zijn promotieonderzoek wijdde aan deze nieuwe techniek.

Zoek op mumc.nl naar 'nieuwe techniek hartfalen' voor meer info. In het voorjaarsnummer van Gezond Idee 2015 (te vinden op gezondidee.mumc.nl) meer over moleculaire beeldvorming.



PARTNER IN BALANS

Wie een partner heeft met geheugenklachten weet hoe moeilijk dat kan zijn. Je partner vergeet steeds meer, is niet meer dezelfde persoon, gesprekken met elkaar zijn niet meer als vanouds. Dat is niet alleen verdrietig maar maakt ook onzeker over de toekomst. En het kost vaak zoveel energie dat je als partner nauwelijks meer toekomt aan een moment voor jezelf. Om partners bij te staan, ontwikkelden onderzoekers van Maastricht UMC+ / Universiteit Maastricht een gratis, acht weken durende online cursus: Partner in Balans. De cursus biedt veel informatie en een persoonlijke coach die helpt om zo goed mogelijk met de nieuwe situatie om te gaan. Partner



in Balans is een initiatief van Alzheimercentrum Limburg, dat nog veel meer ondersteunende initiatieven biedt. Zo zijn er elk jaar Dialogen rond Dementie, open bijeenkomsten waarbij allerlei thema's die met geheugenverlies te maken hebben aan de orde komen.

Kijk op partnerinbalans.nl voor meer info over de cursus. Op alzheimercentrumlimburg.nl is veel verdiepende info te vinden over geheugenklachten en over verschillende activiteiten die worden georganiseerd.

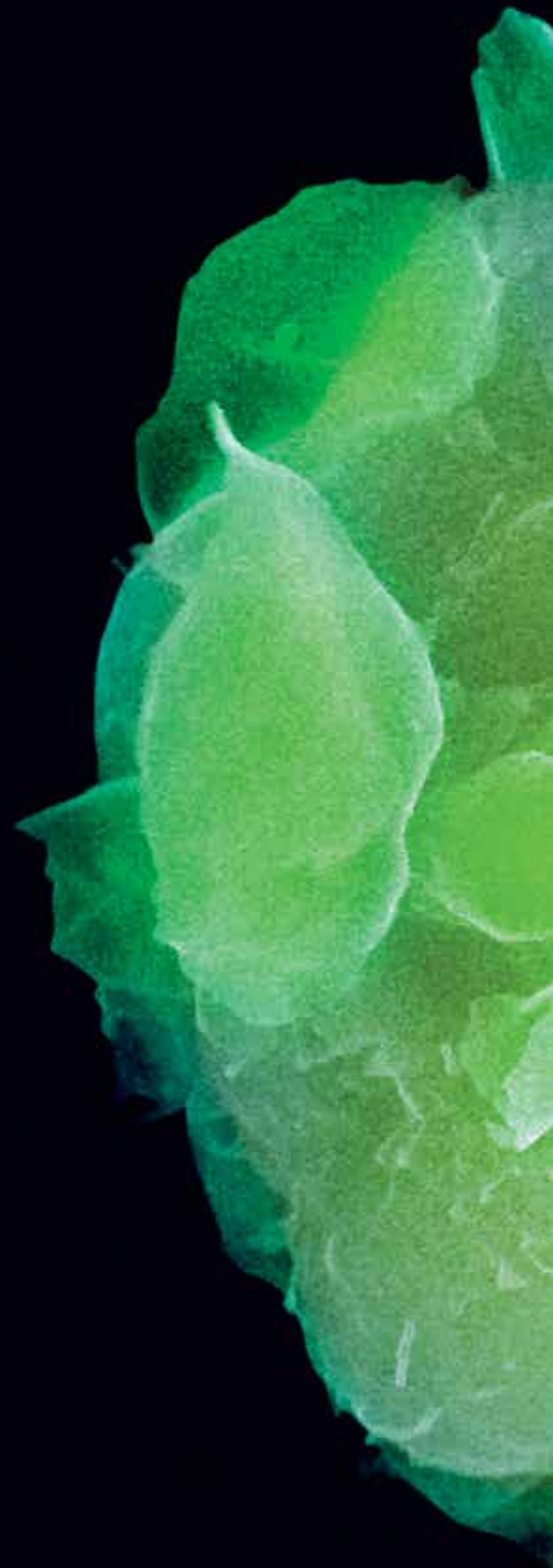
Wat is dat nou?

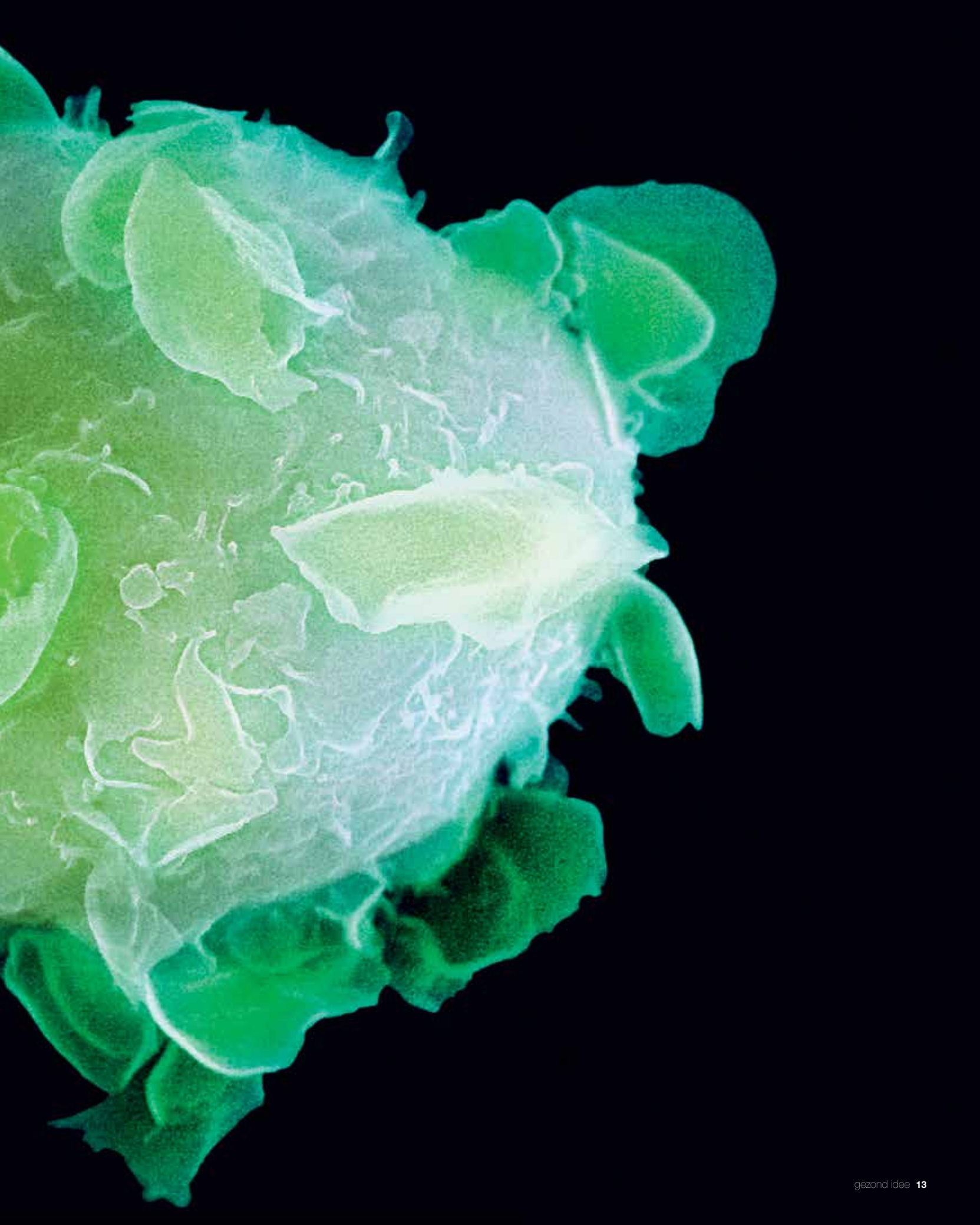
Klein wondertje. De stamcel. In dit geval gewonnen uit beenmerg, vaak wordt ook navelstrengbloed gebruikt. Je kunt zo'n cel beschouwen als een oercel: het is als het ware een voorloper onder de cellen die samen een mens maken, een moedercel die zich zal vermenigvuldigen en ontwikkelen tot cellen met een specifieke functie. Stamcellen kunnen elke cel in het lichaam maken, van hersencellen en darmcellen tot bloedcellen en afweercellen.

Wetenschappers weten: stamcellen beloven grootse dingen. Het menselijk lichaam heeft helaas een beperkte levensduur en tussen geboorte en dood slijten alle onderdelen ervan onherroepelijk. Om nog maar niet te spreken van alle schade die het onderweg naar het einde kan oplopen door ongelukken en ziekte. Maar wat als je al die aangetaste weefsels, spieren en organen op een dag weer nieuw leven in zou kunnen blazen? Als je dat kleine aantal stamcellen dat elk menselijk lichaam heeft, cellen dus die nog niet zijn uitgegroeid tot een gespecialiseerde cel, 'programmeert' om nieuwe, gespecialiseerde cellen te maken die beschadigde cellen vervangen? Dan lijkt onze droom van de eeuwige jeugd ineens een stuk dichterbij. Zijn stamcellen dus het levenselixir van de 21^e eeuw? Dat is helaas nog niet gezegd. Het onderzoek naar stamcellen ontwikkelt zich in hoog tempo, maar in feite zijn we nog nauwelijks op weg. Als alle onderzoeken van de afgelopen jaren één ding overduidelijk hebben gemaakt, dan is het wel dat stamceltherapie een ongelooflijk complexe materie is. Er zal nog veel nauwkeuriger moeten worden vastgesteld hoe stamcellen kunnen worden geïsoleerd, gekweekt en aangestuurd om hun reparerende werk te doen. Het begin is er: het lukt al om stamcellen in laboratoria te vermenigvuldigen en ook worden er hier en daar al nieuwe weefsels mee gekweekt. In onderzoeksinstituut MERLN van Universiteit Maastricht / Maastricht UMC+ worden bijvoorbeeld zeer geavanceerde technieken ontwikkeld om met stamcellen en ondersteunende biomaterialen nieuwe weefsels te maken, die bijvoorbeeld bot kunnen repareren.

Zeker is dat stamceltherapie uiteindelijk voor heel veel medische problemen een oplossing kan bieden. Er kunnen beschadigde organen en weefsels mee worden vervangen, aangeboren afwijkingen worden verholpen, cellen worden ingebracht die het lichaam zelf niet meer aanmaakt (zoals insulineproducerende cellen bij suikerziekte). Voor organen die zelf niet kunnen herstellen, zoals je hart en je hersenen, zou het zelfs wel eens de enige oplossing kunnen bieden, ook al zal het nog vele jaren duren voor het zover is. En wie weet kunnen er op een dag zelfs complete lichaamsdelen ter vervanging van geamputeerde lichaamsdelen mee worden gekweekt.

Lees meer op mrln.maastrichtuniversity.nl en mumc.nl, zoekterm 'stamcellen'.







‘Er is weer ruimte
in mijn hoofd en
in mijn dagen’

en deze mensen
hielpen Hazel daarbij

Een goedaardige tumor in het hoofd van Hazel van der Hak wordt met succes behandeld met medicijnen. Helaas houdt ze er geheugenproblemen, chronische vermoeidheid en uiteindelijk zelfs een burn out aan over. Een onverwachte zwangerschap en een drukke verbouwing kwamen daar nog eens bij. Met trainingen op de Geheugenpoli van het Maastricht UMC+ en intensieve psychotherapie kreeg Hazel haar dagelijkse leven gelukkig weer op de rit.



De patiënt:

'Ik probeer altijd voldoende rust te nemen

Hazel van der Hak (39): 'Hevige hoofdpijn, ik werd niet meer ongesteld, ik kreeg vreemd zicht in mijn ogen. Het bleek allemaal te worden veroorzaakt door een goedaardige tumor in de hersenen. Opereren was te gevaarlijk op die plek, dus moest de tumor twee jaar lang met medicatie worden behandeld. Dat lukte goed, en met het krimpen van de tumor verdwenen mijn aanvalklachten. Alleen was mijn geestelijke en lichamelijke conditie na de behandeling zeer slecht. Mijn arts vertelde dat ik na dit alles waarschijnlijk geen kinderen zou kunnen krijgen. Maar hij en ik wisten toen nog niet dat ik op dat moment al 26 weken zwanger was! De zwangerschap verliep helemaal goed en mijn kindje had gelukkig geen schade opgelopen door de tumorbehandeling. We hebben onze dochter Faylice genoemd, geluk. Na de bevalling werd ik langzaam steeds vergeetachtiger en had ik steeds meer moeite met concentreren. In die tijd waren we ook druk aan het verbouwen. Het was een hectische tijd. Ik gaf fulltime les toen en wist soms niet meer waar ik was gebleven in het lesboek of hoe mijn leerlingen heetten. Ook thuis lukte het niet meer om de boel helemaal op de rit te houden. Voor een controlefreak als ik was dat vreselijk. Uiteindelijk kreeg ik een burn-out en kwam ik bij de neuropsycholoog van het Maastricht UMC+ terecht. Daar leerde ik dat mijn klachten vergelijkbaar waren met die van iemand die een hersenbeschadiging heeft door bijvoorbeeld een ongeval of een herseninfarct. Daarom kwam ik in aanmerking voor eenzelfde trainingsprogramma. Ik leerde er hoe ik voor mezelf weer een positieve spiraal in kon zetten. Deels door individuele gesprekken en deels door groepsgesprekken. Bij de andere vier dames van mijn groep herkende ik de problemen van mezelf, hoewel hun klachten heel andere oorzaken hadden. Stukje bij beetje ging het beter. Maar zonder de hulp en het geduld van mijn partner Peter, mijn familie, vrienden en collega's was het me nooit gelukt om weer

normaal te functioneren. Ik ben nu alweer 32 uur per week aan het werk, als dagcoördinator op een school. Ik heb nu handvatten om controle te houden over mijn leven en probeer voldoende rust te nemen op een dag. De ene dag gaat het wat beter dan de andere. Maar ik geniet nu van mijn gezin met onze dochter Faylice; zij was toch wel het mooiste cadeau. Dat heeft ons er doorheen gesleept.'



De partner:

'Hazel heeft geleerd hulp te accepteren'

Peter van Weers: 'We gingen er allebei vanaf het begin van uit dat alles weer goed zou komen. Met die tumor, maar ook met de burn-out die daarop volgde. Waar het nodig is, ondersteun ik Hazel. Zowel in het huishouden als met Faylice. Ik kan ook prima koken, dat is voor mij geen punt. Maar voor Hazel is het moeilijk dat ik zaken van haar overneem. Ik doe dingen nu eenmaal op mijn eigen manier. Toch heeft ze geleerd om mijn hulp te accepteren en daarmee de controle uit handen te geven. Met mijn werkgever heb ik gelukkig goede afspraken kunnen maken. Ik start wat later op mijn werk, zodat ik 's morgens eerst samen met Hazel en Faylice de dag rustig kan opstarten en gelijk met Hazel van huis kan

gaan. Het blijft voortdurend zaak om samen de juiste balans te zoeken, maar dat lukt inmiddels heel aardig.'

De klinisch neuropsycholoog:

'We hebben eerst naar de oorzaak van de klachten gezocht'

Dr. Jeanette Dijkstra: 'Na de bevaling hield Hazel klachten over haar slechte geheugen, concentratie en haar totale gebrek aan energie. Het was onduidelijk of dit kwam door de medicijnen tegen de tumor. Uit neuropsychologisch onderzoek bleek Hazel gelukkig geen hersenschade te hebben. In individuele sessies ontdekten we dat haar klachten vooral te maken hadden met hoe zij in elkaar zit. Ze legde de lat te hoog voor zichzelf, altijd, en daardoor kwam ze voortdurend energie tekort. Ze moest grenzen leren stellen, net zoals patiënten met hersenletsel. Zich leren aanpassen aan wat haar hoofd en lijf aankan. Voor mensen als Hazel, maar bijvoorbeeld ook voor mensen met soortgelijke klachten door een whiplash of een beroerte, hebben wij het programma 'Omgaan met cognitieve, emotionele klachten en vermoeidheid' ontwikkeld. Met dat trainingsprogramma bereiken mensen fantastische resultaten. Zelfs als ze pas na jaren tobben alsnog in het Maastricht UMC+ terechtkomen.'



Gevolgen van hersenaandoening kunnen zijn:

- Vergeetachtigheid
- Concentratieproblemen
- Geen twee dingen tegelijk kunnen doen
- Geen energie hebben, maar tegelijk rusteloos zijn
- Uitval of verstoring van lichaamsfuncties

Op hersenstichting.nl is nog veel meer informatie over onder meer hersenaandoeningen, behandelingen en patiëntenverenigingen te vinden.



De neurotrainer:

'Hazel leerde hier beter omgaan met haar energie'

Tanja Hameleers: 'Het was gewoon teveel tegelijk: Hazel was verzwakt door haar medische behandeling, in combinatie met de belasting van onder meer haar werk, de baby en een verbouwing van hun nieuwe huis. Daarbij stelde ze ook nog veel te hoge eisen aan zichzelf en teerde zo voortdurend in op haar energiereserves. Dat veroorzaakte allerlei lichamelijke klachten en pijn. In mijn trainingen leerde Hazel om haar energie zo te verdelen dat ze aan het einde van de dag iets overhoudt. Bijvoorbeeld door beter prioriteiten te stellen. Daarbij maakt Hazel zelf de keuzes;

als trainer gaf ik alleen adviezen. Na afloop van het trainingsprogramma moest Hazel het immers ook zelfstandig kunnen voortzetten.'



De gezondheidszorg- psycholoog en klinisch neuropsycholoog:

'De groeps-
sessies gaven
veel inzicht'

Dr. Dymphie in de Braek: 'Hazel is iemand die met hart en ziel voor dingen gaat. Is overal enthousiast over, maar ze wordt belemmerd door haar gebrek aan energie. Dat veroorzaakt negatieve emoties die ook weer energie kosten. In onze groepsessies leerde Hazel inzien waarom ze steeds weer in dezelfde valkuilen terechtkwam en ze kreeg tips om het anders te doen. Die adviezen probeerde Hazel ook uit in haar dagelijks leven. Ze leerde hoe ze haar valkuilen kon omzeilen. Dat heeft haar veel rust gebracht. Aanvankelijk vond Hazel zichzelf met haar jonge leeftijd en levensfase niet passen bij de wat oudere groepsleden, maar later werd duidelijk dat ze elkaar juist daardoor goed konden helpen. Hazel hield er zelfs vriendschappen aan over. De Geheugenpoli van het Maastricht UMC+ is er niet alleen voor mensen met dementie of hersenletsel. Ook mensen met klachten waarbij geen aantoonbaar hersenletsel is,

zoals bij Hazel, kunnen we veel bieden. Blijf er dan ook zeker niet te lang mee lopen als iets in je geheugen, energie of emotie veranderd is. Door welke omstandigheden dan ook!'

De klinisch psycholoog en psychoanalytica van Virenze-Riagg:

'We werken
samen aan haar
nieuwe manier
van leven'

Dr. Veron Dings: 'In eerste instantie kwam Hazel bij mij terecht met haar geheugenproblemen en vermoeidheid. In overleg met klinisch neuropsycholoog dr. Jeanette Dijkstra van het Maastricht UMC+ besloten we samen dat het beter was om Hazel eerst het trainingsprogramma in het ziekenhuis te laten volgen. Daarna kwam Hazel bij mij terug en nu zien we elkaar wekelijks. In onze gesprekken leert Hazel hoe ze stil kan blijven staan bij zichzelf. We bespreken soms praktische zaken, maar uiteindelijk trachten we samen vooral de onbewuste processen te ontfaan. Zodat Hazel beter begrijpt waarom ze op een bepaalde manier omgaat met een situatie. Negatieve gevoelens en angsten kosten veel energie. Als je begrijpt waarom je de dingen op een bepaalde manier ervaart en doet, kun je ook bewuster keuzes maken en dus je energie veel beter verdelen.'

Last van chronische vermoeidheid? Beter leren omgaan met gevoelens en emoties?

De huisarts kan beoordelen of er sprake is van een lichamelijke en/of psychische oorzaak en kan doorverwijzen naar de juiste zorgverleners.

Voor algemene vragen over psychotherapie of geestelijke gezondheid: Virenze-Riagg Maastricht, riagg-maastricht.nl of 043-329 96 99.

Trainingsprogramma 'Omgaan met cognitieve, emotionele klachten en vermoeidheid'

Het Maastricht UMC+ verzorgt op de Geheugenpoli een groepsprogramma voor volwassenen, dat je leert om te gaan met de beperkingen van geheugen- en concentratieproblemen en chronische vermoeidheid door hersenletsel, dementie of andere oorzaken. In zes individuele en zes groepsbijeenkomsten wordt gewerkt aan de lichamelijke en mentale conditie.

Op mumc.nl is een brochure te vinden over het programma. Zoek op 'omgaan met geheugenklachten'.

Circa **500.000 mensen** in Nederland hebben een hersenaandoening. Jaarlijks komen er **160.000 nieuwe patiënten** bij door een hersenziekte of hersenletsel. **1/3^e deel van de kosten** van de gezondheidszorg gaat naar de behandeling van hersenaandoeningen.



Loop met je dokter

Op zaterdag 26 september 2015 wordt voor de 7e keer de Loop met je dokter wandeling gehouden. Een bijzonder wandelfeest van 5 of 10 km door het Limburgse heuvelland. Voor maar € 25 per persoon wandel je niet alleen mee, je steunt ook het onderzoek naar hart- en vaatziekten, en krijgt onderweg vlaai, koffie en lunch aangeboden. Als je wilt, kun je onderweg ook een gratis cardioscan, stoelmassage en nog veel meer hartverwarmende zaken ondergaan.

www.loopmetjedokter.nl

Maastricht UMC+
azM | Maastricht University

Health Foundation Limburg
HFL hart- en vaatziekten



24 uurs zorg bij Adelante

Intensieve klinische revalidatie of medisch specialistische zorg.
Adelante biedt de juiste zorg op maat!

adelante
haal het beste uit jezelf

meer info 045 - 528 26 00
www.adelante-zorggroep.nl

“Ineens werd Rifke, net 1 jaar oud, heel erg ziek. Na zes weken mocht zij gelukkig van de intensive care en nog een week later verwees de kinderarts in het azM ons naar de intensieve revalidatiezorg van Adelante in Valkenburg. Wij kenden deze zorg niet. Maar het voelde goed. Er was meteen een klik met Rifke's verpleegkundige en behandelen. Gelukkig ging het met Rifke snel bergopwaarts. De therapieën deden haar goed en wij leerden hoe wij de oefeningen thuis konden voortzetten. Na drie weken mochten we haar meenemen. Onze tijd bij Adelante was heftig maar positief. De sfeer was warm en fijn. We hadden het ons in deze situatie niet beter kunnen wensen.”

Rifke, Stan, Mariska en Roger

Health Foundation Limburg & onderzoek naar diabetes

Diabetes is de meest voorkomende en snelst groeiende chronische ziekte in Nederland. In Limburg komt diabetes zelfs opmerkelijk vaker voor: één op de vier inwoners heeft diabetes of een voorloper daarvan. De lichamelijke gevolgen van diabetes, zeker als de ziekte onbehandeld blijft, zijn vaak groot. Het nieuwe Diabetesonderzoekfonds Limburg komt dus geen dag te vroeg.

Prof.dr. Nicolaas Schaper, hoogleraar Interne Geneeskunde / hoofd Endocrinologie Maastricht UMC+:

‘Er is nog heel veel onderzoek nodig’

‘Diabetes is een sluipmoordenaar: je hoeft niet te merken dat je het hebt, maar als het ontdekt wordt, dan is er al veel schade aangericht. Mensen met diabetes hebben vaker hart- en herseninfarcten, aangetaste zenuwen, depressies, oogklachten, nierproblemen en nog vele andere aandoeningen. Ook verloopt het genezingsproces bij ziektes veel ongunstiger. Diabetes komt in Limburg nog vaker voor dan in de rest van Nederland: we hebben hier meer overgewicht en meer stoornissen in de suikerhuishouding. We moeten diabetes nu echt een halt toeroepen.

Bij het Maastricht UMC+ werken ruim vijftig onderzoekers aan veelbelovende en baanbrekende diabetesonderzoeken. Op dit gebied behoren we wereldwijd tot de top. Uniek is de intensieve samenwerking tussen de vele vakgebieden die een link hebben met diabetes. Nergens ter wereld onderzoekt men bijvoorbeeld zo grootschalig de oorzaken en de gevolgen van diabetes als wij dat doen met De Maastricht Studie. Er is nog veel meer onderzoek nodig. We werken samen met het landelijke Diabetes Fonds, maar het wordt steeds lastiger goed onderzoek te financieren. Hoe kunnen we diabetes voorkomen? Zijn er mogelijkheden om diabetes in een vroeg stadium te ontdekken, zodat we wellicht de schade kunnen beperken? Kunnen we betere medicijnen ontwikkelen? E-health gaat een belangrijke rol spelen in de ondersteuning van diabetespatiënten, hoe gaan we dat precies inrichten? Kortom, er is nog heel veel werk aan de winkel.’

Meer informatie over De Maastricht Studie op demaastrichtstudie.nl.

‘Diabetes is een sluipmoordenaar. Die moet worden gestopt!’



Wat is diabetes?

Bij diabetes (suikerziekte) kan het lichaam de bloedsuiker niet meer regelen. Bij gezonde mensen zorgt het hormoon insuline daarvoor. Bij diabetes type 1 vernielt het afweersysteem de cellen die insuline aanmaken; bij diabetes type 2 hebben mensen te weinig insuline in het lichaam. Diabetes type 2 komt veel vaker voor en is in veel gevallen gerelateerd aan overgewicht en gebrek aan beweging. Meer info op diep.info en diabetesfonds.nl.



Hans van Huissteden (68), diabetespatiënt:

‘Door De Maastricht Studie weet ik dat ik diabetes type 2 heb. In overleg met de huisarts besloot ik een voedingscoach in de arm te nemen. Ik eet nu veel

verstandiger, ben afgevallen en doe vaker aan sport. Ik voel me prima nu!’

Eén miljoen (!) Nederlanders hebben diabetes • Elke dag komen daar **145 mensen** bij • Op diep.info staat alles over **type 2 diabetes**. • Maandelijks krijgt de site, ontwikkeld vanuit het Maastricht UMC+, **15.000 bezoekers**.

Het Diabetesonderzoekfonds Limburg is het nieuwste fonds van Health Foundation Limburg. Hierin werken Maastricht UMC+, Health Foundation Limburg en het Diabetes Fonds samen om fondsen te werven voor Limburgs onderzoek naar het voorkomen en bestrijden van diabetes. Wilt u De Maastricht Studie steunen? Dat kan door een bijdrage te storten op bankrekeningnummer NL46 INGB 0006 4512 44 t.n.v. Diabetesonderzoekfonds Limburg. Of kijk op diabetesonderzoekfondslimburg.nl onder ‘steun’.

Reportage

Derdejaars geneeskunde-studenten Milou Diederer, Juul Tissink en Danique Demandt luisteren tijdens de onderwijspoli naar dermatoloog drs. Firdaus Ibrahim, die hen wijst op ontstoken haarzakjes (folliculitis). Zo'n jeukende en soms pijnlijke ontsteking wordt veroorzaakt door een bacterie, schimmel, virus of gist.

Een dag bij Dermatologie

Onze huid is niet alleen ons grootste orgaan, maar ook het best zichtbare. Dubbel vervelend als je er problemen aan krijgt. Jaarlijks doen ruim 10.000 patiënten een beroep op de artsen van de afdeling Dermatologie van het Maastricht UMC+.



E czeem? Psoriasis? Spataderen? Verdachte moedervlekken? Wie huidproblemen heeft zal snel merken dat de afdeling Dermatologie er alles aan doet om het je als patiënt zo gemakkelijk mogelijk te maken. 'We gaan bijna bij de patiënt op de stoep zitten', vertelt prof. dr. Peter Steijlen, die leiding geeft aan de ruim 70 medewerkers van de afdeling. De spreekuren in het Maastricht UMC+ in Randwijck én in de Annadal-dependance aan de andere kant van de stad zijn druk, maar patiënten kunnen snel terecht en de wachttijden zijn kort. En steeds vaker hoeven ze niet eens naar de specialist toe te gaan, maar komen specialisten spreekuur houden in de Stadspoli's. Ook kunnen huisartsen bij twijfel een foto van een huidaandoening aan de specialisten voorleggen. 'Zo leren huisartsen ook steeds beter zelf huidproblemen te beoordelen.' Toegankelijkheid is één ding, maar patiënten kunnen bovendien rekenen op excellente zorg. De nieuwste ontwikkelingen worden meegenomen in diagnose en behandeling. Maar er wordt daarbij ook steeds kritisch onderzocht of oude behandelmethoden misschien toch beter zijn dan de nieuwe. Interdisciplinair samenwerken hoort er ook bij. Bijvoorbeeld op het gebied van genodermatologie: samen met de afdeling Klinische Genetica worden de erfelijke factoren van huidziekten onderzocht. Of op het gebied van oncodermatologie, waarbij samen met de afdeling Oncologie alle mogelijke therapieën tegen huidkanker worden ingezet.



► 08.30 UUR

Op weg naar huis van de tandarts kreeg Trees Koers last van een allergische reactie op haar nieuwe gebitsprothese. Een paar uur later waren haar wangen en keel opgezwollen. Met testen proberen arts-assistent Robert Jan Lindhout en verpleegkundige Paulette Biesmans te achterhalen welk materiaal uit de prothese de reactie oproept. Trees Koers gaat naar huis met een rug vol testplakkers, die twee dagen moeten blijven zitten. Na vijf dagen kan ze de uitslag verwachten.

► 09.00 UUR

Mevrouw Reijnders was kapster en heeft al sinds haar eerste zwangerschap, 35 jaar geleden, last van spataderen. Sindsdien heeft ze de nodige behandelingen ondergaan. Vandaag komt ze na haar laatste operatie op controle bij arts-assistent Frank van Leersum, die spreekuur houdt in het Hart- en Vaat Centrum, waarmee de afdeling Dermatologie samenwerkt. 'In het najaar terugkomen en ondertussen goed uw steunkousen dragen', zegt de arts.



Reportage



► 09.15 UUR

Zonlicht heeft een gunstige uitwerking op een aantal huidproblemen, zoals psoriasis. In een cabine op de dagbehandeling van Dermatologie in Annadal, kunnen patiënten UVA- of UVB-lichttherapie ondergaan als zalf niet meer helpt. Gedurende twee á drie maanden, drie keer per week een 'lichtbad' brengt heel veel verlichting. 'Maar', zegt dermatoloog dr. Joep Veraart, 'Het blijft symptoombestrijding. Een geneesmiddel voor psoriasis is er helaas nog niet.'



► 10.00 UUR

Spataderen, hartklachten of – in het geval van meneer Lemaire – een post-trombose syndroom, kunnen 'dikke benen' of oedeem, te veel vocht in de benen, veroorzaken. Om het vocht uit de benen te dwingen en anders de kans te geven weer goed te doorbloeden, zwachtelt verpleegkundige Paulette Biesmans ze twee keer per week stevig

in. Dat moet een aantal weken gebeuren, maar binnenkort kan het door thuiszorg Mitralis. 'Je wordt een beetje een kluienaar', verzucht de patiënt, die een paar maten grotere schoenen heeft aangeschaft om nog enigszins te kunnen lopen.



► 11.15 UUR

Mevrouw Hendrickx heeft een klein huidkankerplekje in haar gezicht. Onder plaatselijke verdoving verwijdert de arts dat plekje en probeert daarbij het omringende goede weefsel te sparen. Het verwijderde stukje huid wordt daarom meteen door de afdeling Pathologie gecontroleerd: zijn alle kankercellen echt verwijderd? Is dat niet het geval, dan snijdt dokter Kessels nóg een klein beetje weg. Als het kankerplekje helemaal weg is, wordt het wondje gehecht en kan de patiënt kankervrij naar huis.



► 11.30 UUR

Math Cobben ondergaat een endolaser-behandeling aan een spatader in zijn been. Daarbij pakt arts-assistent Xi-aomeng Liu de te behandelen ader als het ware in met een vloeistof die tegelijk koelt en verdooft. De eigenlijke behandeling, het van binnenuit dichtschroeien met een laser, duurt slechts 120 seconden. Daarna gaat er een stevige steunkous om het been en de patiënt kan meteen het ziekenhuis weer uitwandelen.

► 13.30 UUR

Medisch fotograaf Engelbert Schins krijgt dagelijks patiënten van de afdeling Dermatologie voor zijn camera, al gaat het altijd maar om een stukje van de patiënt. Zijn foto's worden gebruikt voor bespreking in het multidisciplinair overleg en om in de patiëntendossiers de 'geschiedenis' van verdachte huidplekjes en van bipten vast te leggen.





► 14.30 UUR

Photo Dynamic Therapie heet de behandeling die wordt gebruikt bij een voorstadium van huidkanker, waarbij een speciale zalf kankercellen beter zichtbaar maakt onder een lamp. Zowel zalf als licht laten gezonde huidcellen met rust. Verpleeg-

kundige Gisela Pappers richt de lamp 8 minuten op de kankercellen. Na de behandeling zwelt het kankerplekje op, wordt rood en er komt een korstje op. En daarmee is de huidkanker 'in de kiem' gesmoord.



► 14.00 UUR

Eczeem is moeilijk te genezen. Ook een koolteerbehandeling geneest niet, maar brengt wel verlichting. Wanneer de eczeem 'piekt', brengt verpleegkundige Germaine Warnier drie weken lang, drie keer per week koolteer aan op de huid. De patiënt mag daarna in een speciale overall een paar uurtjes doorbrengen in de wachtkamer of de stiltekamer van de Annadal-dependance waarna de koolteer wordt afgedoucht. In de wachtkamer staan pc's klaar en in de stiltekamer gemakkelijke stoelen. Dermatoloog dr. Joep Veraart: 'Maar patiënten zitten vaak samen aan de grote tafel te praten, lotgenoten onder elkaar.'



► 17.30 UUR

Met drie inlooppreekuren en een avondpoli is de afdeling erg toegankelijk voor patiënten. Met een verwijfsbrief van de huisarts kun je zonder afspraak terecht op dinsdag-, woensdag- en donderdagochtend. De wachtkamer zit dan vaak vol, maar omdat minimaal drie artsen worden ingezet, duurt het wachten nooit lang. Voor wie het lastig is om overdag op consult te komen, is er de wekelijkse avondpoli op dinsdagavond. Daarvoor moet wel vooraf een afspraak worden gemaakt.

MEER WETEN?

Op dermatologie.mumc.nl meer info over de afdeling Dermatologie. De websites huidfonds.nl en huidziekten.nl geven veel algemene informatie over de huid en huidziekten. Kijk ook op gezondidee.mumc.nl, zoekterm 'huid'.

KORT

Maastricht doet mee

De Universiteit Maastricht en het Maastricht UMC+ doen mee aan het grote Europese samenwerkingsverband InnoLife. Hierin werken 144 Europese bedrijven, onderzoeksinstituten en universiteiten samen om innovatie en ondernemerschap te stimuleren op het gebied van gezond leven en actief ouder worden. Met een budget van de Europese Unie van 2,1 miljard euro gaat InnoLife de komende zeven jaar aan de slag om producten en diensten te ontwikkelen die de levenskwaliteit van Europeanen en de kwaliteit en duurzaamheid van de zorg zullen vergroten.



Meer informatie op inno.life.

DOE DAT DING NOU EENS UIT!

Tv, computer, tablet, smartphone: ze werken allemaal met ledlicht. En met steeds sterker ledlicht. Dit stelt ons in staat om 's avonds langer door te werken of om ons tot in de kleine uurtjes te vermaken met onze digitale speeltjes. Maar de Gezondheidsraad (een adviesorgaan van de overheid) waarschuwt ervoor dat aan ledlicht risico's kleven die verstrekende gevolgen kunnen hebben. Met name aan ledlicht met relatief veel blauw. Te veel licht in de donkere uren kan de biologische klok verstoren, wat kan leiden tot slechtere nachtrust, mindere concentratie en een grotere kans op ongevallen. Ook zou al dat licht wel eens oogschade kunnen veroorzaken. De raad pleit voor meer onderzoek en voor producten die ledlicht met minder blauw afgeven.

Meer info over gezondheidsrisico's van ledlicht op gezondheidsraad.nl.



Nederland opnieuw de beste

Ja, daar mogen we trots op zijn. Bij het jaarlijkse onderzoek naar de kwaliteit van de gezondheidszorg binnen Europa van het onafhankelijke Zweedse Health Consumer Powerhouse komt de Nederlandse gezondheidszorg opnieuw als beste uit de bus.

Op drie staat Noorwegen, op twee Zwitserland en op één, met lengte voorsprong, Nederland. Redenen voor het succes? Onder meer goed management, gezonde concurrentie en verregaande invloed van consumenten. Elke overheid zou zich in het Nederlandse succesverhaal moeten verdiepen, zegt het instituut. En dat gebeurt ook al. Wim Groot, hoogleraar gezondheidseconomie aan de Universiteit Maastricht: 'Voor de inrichting van de nieuwe zorgwet Obamacare hebben de autoriteiten in de VS het Nederlandse zorgstelsel bestudeerd. Ambtenaren uit Washington hebben een jaar lang goed rondgekeken in Den Haag.' Toch valt er ook nog wel wat te verbeteren, constateert het onderzoek. De behandeling van kanker blijft achter, de wachtlijsten zijn nog steeds te lang en er mag wel wat meer aandacht komen voor preventie.

Kijk voor de volledige onderzoeksresultaten op healthpowerhouse.com.

Slechte combinatie:

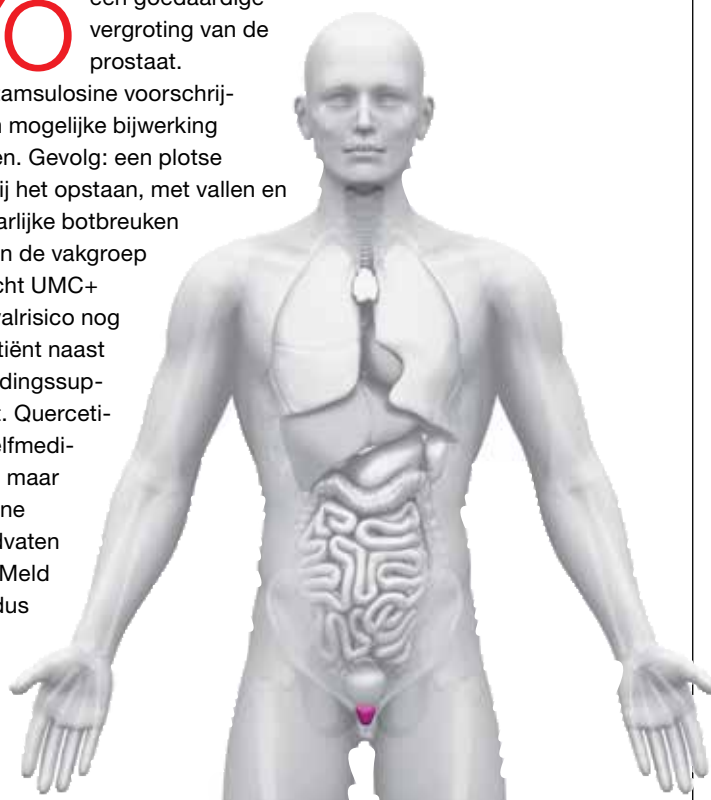
PROSTAAT-MEDICIJN EN VOEDINGS-SUPPLEMENT

70%

van de mannen boven de zestig krijgt ermee te maken: een goedaardige vergroting van de prostaat.

De dokter kan het medicijn tamsulosine voorschrijven: zeer effectief, maar een mogelijke bijwerking is dat bloedvaten ontspannen. Gevolg: een plotse terugval van de bloeddruk bij het opstaan, met vallen en voor ouderen mogelijk gevaarlijke botbreuken tot gevolg. Onderzoekers van de vakgroep Toxicologie van het Maastricht UMC+ hebben nu ontdekt dat het valrisico nog veel groter wordt als een patiënt naast die tamsulosine ook het voedingssupplement quercetine gebruikt. Quercetine is een veel toegepaste zelfmedicatie bij prostaatproblemen, maar in combinatie met tamsulosine wordt het effect op de bloedvaten liefst dertien keer versterkt. Meld het gebruik van quercetine dus altijd aan de (huis)arts!

Zie ook mumc.nl, zoekterm 'quercetine'.



Bloedvergiftiging te lijf in ambulance

Bij bloedvergiftiging, oftewel sepsis, is snel handelen van levensbelang. Bacteriën die via een open wond het lichaam binnendringen, verspreiden zich in recordtempo door het lichaam, met mogelijk fatale afloop. Vooral ouderen vormen met hun verminderde weerstand een risicogroep op het krijgen van sepsis – het is een van de meest voorkomende aandoeningen waarmee zij zich op spoedeisende hulp melden. Een snelle start van de behandeling vergroot de overlevingskans en daarom zijn het Maastricht UMC+ en GGD Zuid-Limburg gestart met het al toedienen van antibiotica in de ambulance op weg naar het ziekenhuis. De twee gezondheidsinstellingen doen mee met een landelijk onderzoek naar het terugdringen van het aantal sterfgevallen door de ziekte.

Meer lezen? Kijk op mumc.nl, zoekterm 'ambulance bloedvergiftiging'.



Ziek en toch ook in de klas

Kun je lange tijd niet naar school door een chronische of ernstige ziekte? Dankzij apparatuur van KlasseContact, een initiatief van KPN, kun je dan toch thuis of vanuit het ziekenhuisbed direct in verbinding staan met school. Via internet kun je je lessen blijven volgen en contact houden met je klasgenoten. Je kunt zelfs virtueel

'je vinger opsteken'! KlasseContact werkt samen met het netwerk Ziezon, het landelijk netwerk ziek zijn & onderwijs, dat ook ondersteuning biedt als kinderen in het Maastricht UMC+ worden opgenomen.

Kijk ook op ziezon.nl en kpnklassecontact.nl.



DE MOTOR VAN HET ZIEKENHUIS

Lang niet iedereen weet het, ook de mensen die er werken niet: het Maastricht UMC+ heeft een eigen energiecentrale. Waarom? Om in noodgevallen, als de openbare energievoorziening uitvalt, toch de elektriciteit, de warmte en koeling te kunnen leveren die nodig zijn voor de zorg.

Natuurlijk, het ziekenhuis werkt volledig met groene stroom. Sinds 2011 al. De

stroom wordt opgewekt met motoren. Deze motoren geven ook warmte af. Die warmte wordt weer gebruikt voor de verwarming van het ziekenhuis en om stoom te maken voor de sterilisatie van instrumenten en luchtbevochtiging. Zo gaat niets verloren.

Onderdeel van de energiecentrale is de koelcentrale. Die koelt water, voor de airconditioning en de koeling van de scanapparatuur. Maar de koelcentrale zorgt ook voor de



FOTO IS GEMAAKT MET EEN 360° CAMERA.

koeling van het dataopslagcentrum; de computers daar mogen niet oververhit raken. Het water koopt het ziekenhuis bij de Waterleiding Maatschappij Limburg, maar voor noodgevallen staan altijd twee bronpompen klaar om grondwater op te pompen. Dus ook als de nood aan de man is, kan in het ziekenhuis de wc worden doorgespoeld. En de chirurg z'n handen wassen.

De energiecentrale is te groot om in één beeld te vatten. Op de foto is het gedeelte te

zien dat te maken heeft met de warmte- en stoomvoorziening. Die blauwe kasten, links op de foto, dat zijn cv-ketels (1). De vijf ronde blauwe objecten in het midden zijn de transportpompen voor de warmte (2). En helemaal rechts, ook blauw, staan stoomketels (3). Waarom zijn al die dingen blauw? De architect vond het wel een mooi kleurtje. Niet blauw is de grote stofzuiger, links op de voorgrond (4). Alleen is het geen stofzuiger, maar een waterzuiger.

Hoeveel energie verbruikt het ziekenhuis eigenlijk per jaar?

- 42 miljoen kilowattuur elektriciteit – genoeg voor 14.000 huishoudens
- 10 miljoen kubieke meter gas – genoeg voor 5.000 woningen
- 190.000 kubieke meter water – genoeg voor 1.350 gezinnen.

De tandprotheticus

Het beste voor uw kunstgebit.

Veel mensen hebben een slecht passend of verouderd kunstgebit. Dit gaat vaak samen met pijn en ongemak. Is dat bij u ook het geval, dan brengt een bezoek aan een tandprotheticus vaak de oplossing. Met nieuwe technieken en materialen kan de tandprotheticus er voor zorgen dat uw kunstgebit beter past. Declaratie wordt 75 tot 100% vergoed door uw zorgverzekering. Bel voor welke vergoeding u in aanmerking komt.

De gezamenlijke tandprotheticici van Zuid-Limburg

Tandprothetische praktijk Tandprotheticus Hugo Meurers Stampstraat 26b 6369 BD Sijpeveld T (045) 5440873 www.meurers.nl	Tandprothetische praktijk Praktijk Hoensbroek Kouwenstraat 81 6431 HB Hoensbroek T (045) 5286633 www.persepolistand.nl
Tandprothetische praktijk Pro-Tand D. van der Zwaag Charles Frehenstraat 6 6374 EM Landgraaf T (045) 5333355 www.pro-tand.eu	Tandprothetische praktijk TPP Heerlen/ MJH Verdoes Van Karnebeekstraat 11 6415 EK Heerlen T (045) 5729992 www.mondzorgheerlen.nl
Tandprothetische praktijk Tandprothetische praktijk de Graaf C.I.P.T Maria Gorettistraat 172 6462XV Kerkrade T (045) 5462200 www.degraafcipt.com	Tandprothetische praktijk Praktijk Hoogsteder Lokerstraat 28 6412 EN Heerlen T (045) 5748811 www.tpphoogsteder.nl



Ease

Travel Clinic & Health Support

Lekker op reis?

Vragen over vaccinaties of uw gezondheid voor u vertrekt? De specialisten van Ease hebben altijd een antwoord.

Bezoek onze website of bel ons voor het maken van een afspraak.

go-ease.nl
0900 - 8504466

**EASE HEEFT VESTIGINGEN IN: MAASTRICHT - HEERLEN - GEELEN
VENRAY - VENLO - ROERMOND - REUVER - PANNINGEN**



Keuzehulpmiddelen voor betere behandeling

Ga er maar aan staan: je krijgt te maken met een uitgebreide vorm van kanker en je moet een keuze maken uit verschillende behandelingen. De Limburgse bestralingssliniek MAASTRO ontwikkelt hulpmiddelen om die keuzes makkelijker te maken.

U heeft twee zogenoemde 'decision aid tools' ontwikkeld. Welke zijn dat?

Adriana Berlanga, specialist in e-learning: "Dat zijn de OncoGuider en Treatmentchoice. Dit zijn interactieve tools of 'serious games' die patiënten in staat stellen om goed inzicht te krijgen en te participeren in het proces van 'shared decision' rondom hun behandeling."

Het is niet eenvoudig om voor een behandeling te kiezen waar veel consequenties aan vastzitten

Wat was de aanleiding om deze tools te ontwerpen?

"Patiënten hebben een steeds grotere behoefte om betrokken te worden bij de keuze voor een bepaalde behandeling. Natuurlijk speelt de arts in dat proces ook een rol, maar het voordeel van deze keuzehulpmiddelen is dat de taal van de informatie voor patiënten iets begrijpelijker is. De patiënt kan de decision aid tools gewoon thuis samen met familieleden doorlopen, waarin je afwegingen maakt wat voor jou en eventueel voor je omgeving belangrijk is. Ook voor de arts is dit een hulpmiddel omdat hij of zij inzage krijgt waar de patiënt veel waarde aan hecht."

Voor wie is de OncoGuider bedoeld?

Vivian Braeken, hoofd-onderzoeker OncoGuider: "De OncoGuider is een behandelkeuzemiddel voor patiënten met een kleincellig longtumor. Het geeft patiënten informatie over hun ziekte en over de behandelkeuze, in dit geval het ondergaan van een schedelbestraling uit voorzorg of juist géén bestraling."

Meer info

MAASTRO CLINIC
Doctor Tanslaan 12
6229 ET Maastricht
www.maastricht.nl



De werking van Treatmentchoice en de OncoGuider is te vinden op:
www.elearning-maastricht.weebly.com/decision-aid-tools.html
De OncoGuider is in samenwerking met Goal43 ontwikkeld.



Wie: prof.dr. Robert van Oostenbrugge

Leeftijd: 49

Is: neuroloog

Is vader van: een zoon van 14 en twee dochters van 11 en 4

Droomt van: klimmen in het Himalaya-gebergte. 'Gewoon eens op het dak van de wereld staan.'

Motto: 'Kansen krijg je niet, die creëer je'

Mijn ontdekking

Meer kans na een herseninfarct

Jaarlijks worden ongeveer 20.000 Nederlanders in een ziekenhuis opgenomen met een herseninfarct, soms met zeer ernstige gevolgen. Robert van Oostenbrugge toonde (samen met interventieradioloog Wim van Zwam van de afdeling Radiologie, en collega's uit Amsterdam en Rotterdam) aan dat een nieuwe behandelmethode de kans op herstel na een infarct aanzienlijk vergroot.

'Als je gezicht opeens scheef hangt of als je opeens niet meer goed kunt praten en uit je woorden kunt komen, of je arm of been niet meer goed kunt bewegen, is de kans groot dat je een herseninfarct hebt. Dan moet je acuut naar het ziekenhuis. Een herseninfarct ontstaat doordat een bloedvat in de hersenen verstopt raakt, bijvoorbeeld door een bloedstolsel. Dat kan ernstige gevolgen hebben, mensen kunnen blijvend gehandicapt raken. Tot nu toe is de enige bewezen effectieve acute behandeling het injecteren van een stolseloplossend medicijn. Maar dat werkt maar bij 1 op de 10 mensen die een afsluiting hebben van een groter hersenbloedvat. Bij de nieuwe behandelmethode wordt via een prik

in de lies een dunne katheter (een dun buisje) in een bloedvat gebracht. Die katheter wordt doorgeschoven naar het verstopte bloedvat in de hersenen, waar het bloedstolsel wordt verwijderd. Uit ons onderzoek – waaraan 16 Nederlandse ziekenhuizen deelnamen – is gebleken dat die methode beter werkt: patiënten hebben minder moeite met lopen, aankleden en andere dagelijkse activiteiten na een infarct. Ook op de hersenscans is te zien dat er minder schade is. Door deze behandeling worden minder mensen blijvend invalide. In de komende twee jaar worden de mensen in de studie verder gevolgd. Niet iedereen komt voor deze behandeling in aanmerking: de behandeling moet bijvoorbeeld binnen zes uur gebeuren en je moet bij het bloedstolsel kunnen komen met de katheter. Ik schat dat zo'n 10 tot 20% procent van de patiënten met een infarct erdoor geholpen zal worden. Die bied je nieuw perspectief. Dat vind ik ook het mooie van dit onderzoek: het is direct in de praktijk toepasbaar en verbetert de behandeling en kans op een goede afloop van mensen met deze ernstige aandoening.'

Meer over het onderzoek op: mumc.nl, zoekterm 'nieuwe behandeling herseninfarct'.



We gaan op reis en nemen mee...

Vakantie is leuk! Maar voordat je naar een ver land vertrekt, is het verstandig even na te denken. Want bacteriën, virussen en parasieten zijn niet de souvenirs die je mee terug wilt nemen. De top 10 van de meest bezochte landen buiten Europa en waarop je daar vooral moet letten. Kijk uit voor:

Pas in alle landen van de top 10 op voor:

- **Mazelen:** als je niet bent gevaccineerd of ze niet hebt gehad. Kan zeer gevaarlijk zijn, zowel voor volwassenen als kinderen.
- **Hondsdolheid:** door beten van of het likken in open wonden door honden of andere zoogdieren.
- **Tuberculose:** kijk vooral uit voor hoestende mensen in afgesloten ruimtes (bus!).



MEXICO

- Hepatitis A
- Reizigersdiarree
- Muggenbeten (dengue, malaria)



Voor tips, adviezen en vaccinaties

Laat je altijd goed informeren voor je naar verre landen afreist. Bij de Ease Travel Clinic van het Maastricht UMC+ kun je terecht voor tips, adviezen en als het nodig is vaccinaties en preventieve tabletten. Vaccinaties zijn in sommige landen zelfs verplicht. Ook op hun website, ease-travelclinic.nl, staat veel handige informatie voor reizigers.



EGYPTE

- Reizigersdiarree
- Hepatitis A

BRAZILIË

- Muggenbeten (dengue, malaria, gele koorts)
- Hepatitis A
- Reizigersdiarree

Reizigersdiarree

Reizigersdiarree kun je bijvoorbeeld krijgen door het eten van met besmet water gewassen rauwkost, van vlees of vis die niet gaar is, van onvoldoende gekookte schaal- en schelpdieren, van onverpakt ijs en niet-gepasteuriseerde en ongekookte melkproducten. Neem dus alleen gekookt eten en flessen water of gekookt water. Zelfs bij het tandenpoetsen. En let ook op met ijsblokjes in je drankje.

Hepatitis A

Hepatitis A is een leverontsteking die wereldwijd voorkomt in minder ontwikkelde landen. Symptomen variëren van lichte koorts, misselijkheid, pijn in de bovenbuik, vermoeidheid en geelzucht (meestal het eerst zichtbaar doordat het oogwit geel wordt), tot zeer ernstig leverfalen (vooral bij volwassenen). Hepatitis A wordt overgedragen via eten en handcontact. Dus als een schattig kindje je vastgrijpt: handen wassen!

Buiktyfus

Buiktyfus komt vooral voor in Azië, maar ook in Afrika en Midden- en Zuid-Amerika. Symptomen: koorts, hoofdpijn, geen eetlust en vaker constipatie dan diarree. De tip hier is net als voor het voorkomen van reizigersdiarree: eet veilig (gaar en heet) en drink veilig (flessen water of gekookt water).



TURKIJE

- Reizigersdiarree
- Hepatitis A



CHINA

- Reizigersdiarree
- Hepatitis A
- Muggenbieten (dengue, malaria)
- Buiktyfus

Kijk uit voor muggenbieten!

‘Als je niet door muggen gestoken wordt, krijg je geen malaria, gele koorts of dengue’,

zegt dr. Astrid Oude Lashof, internist-infectioloog van het Maastricht UMC+. ‘Zorg er dus voor dat je in risicolanden na zonsondergang en voor zonsopgang lange mouwen aan hebt en een lange broek draagt. Slaap altijd onder een – liefst geïmpregneerde – klamboe. Gebruik – ook overdag – muggenmelk, met een hoog percentage DEET, tussen de 30 en 50 procent. DEET werkt trouwens ook tegen teken. En vergeet bij het insmeren je voeten niet! En slik in malariagebieden preventieve medicatie.’

KENIA

- Muggenbieten (dengue, malaria, gele koorts)
- Hepatitis A
- Reizigersdiarree

THAILAND

- Muggenbieten (dengue)
- Hepatitis A
- Reizigersdiarree



MALEISIË

- Muggenbieten (dengue, malaria)
- Buiktyfus
- Hepatitis A
- Reizigersdiarree

ZUID-AFRIKA

- Reizigersdiarree
- Hepatitis A (bij verblijf onder onhygiënische omstandigheden)



INDONESIË

- Muggenbieten (dengue, malaria)
- Buiktyfus
- Reizigersdiarree
- Hepatitis A

Malaria

Malaria is een parasiet die wordt overgedragen via muggenbieten. Symptomen van malaria zijn hoge koorts, hoofdpijn, spierpijn, diarree en misselijkheid. Veel mensen denken dan dat ze buikgriep hebben, maar in de risicolanden geldt: tot het tegendeel bewezen is, is het malaria. Zonder behandeling is malaria zeer gevaarlijk.

Dengue

Dengue (knokkelkoorts) is over de hele (sub) tropische wereld met een forse opmars bezig. Het is een virus dat wordt overgedragen door muggen. Andere muggen dan malariamuggen trouwens: de denguemug slaat vooral overdag en in stedelijke omgevingen toe en is herkenbaar aan een wit spikkelpatroontje. Symptomen: hoge koorts, spier- en gewrichtspijn, pijn achter de ogen.

Gele koorts

Gele koorts, ook overgedragen door dengue muggen, komt vooral voor in Midden-Afrika en Zuid-Amerika. De ziekte is zeer ernstig en symptomen zijn onder meer koorts, geelzucht, buikpijn, braken en interne bloedingen.

*We weten het allemaal: voor een goede gezondheid is bewegen en sporten heel belangrijk. Maar bewegen kost energie, bij sporters soms heel erg veel energie. Dat geldt niet alleen voor topsporters, maar ook voor iemand die op zaterdag een partijtje voetbalt, af en toe een fietstocht maakt of drie keer in de week een stevig parcours wandelt. Elke inspanning vraagt om brandstof voor de menselijke motor. Goed eten zorgt voor betere prestaties, weet **bewegingshoogleraar prof.dr. Luc van Loon**. Net als de drie Limburgse topsporters die hier vertellen welke voeding hen tot topprestaties brengt.*

GOED ETEN IS BETER PRESTEREN



Wie sport, weet dat trainen je prestaties verbetert. Maar zeker zo belangrijk is ervoor te zorgen dat je goed eet. Voeding is een van de belangrijkste factoren waarmee we

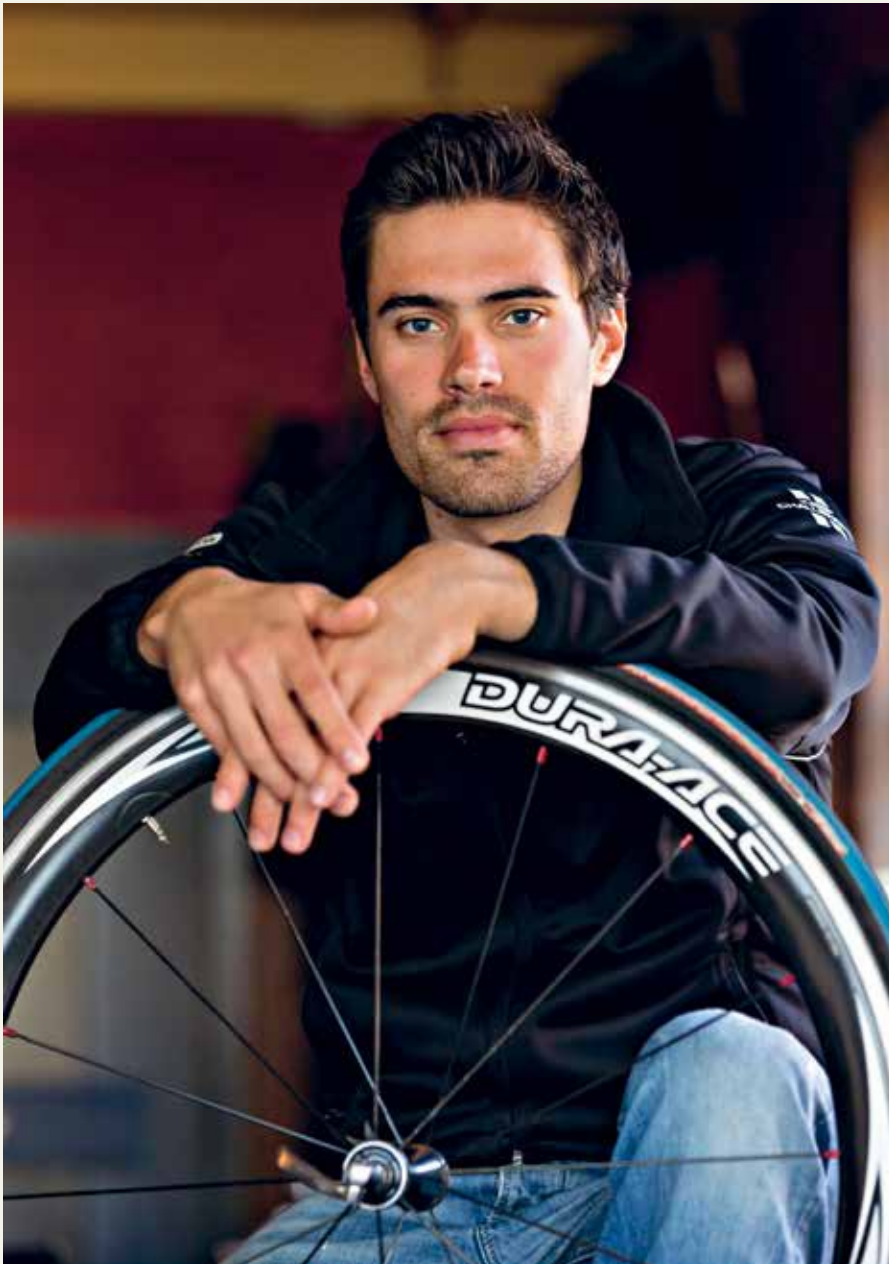
invloed kunnen uitoefenen op het brandstofgebruik van onze spieren tijdens inspanning en daarmee op ons prestatievermogen. Volgens prof.dr. Luc van Loon, hoogleraar Fysiologie van Inspanning van het Maastricht UMC+, is de juiste voeding zelfs essentieel als het gaat om energie, ook voor iemand die maar weinig sport. 'Goed en gebalanceerd eten geeft een algemeen gevoel van fitheid, waardoor we het ook bij sporten langer volhouden. Je bouwt er lichamelijke conditie mee op, het zorgt voor spieropbouw en voor sneller herstel na een inspanning. Het is ook belangrijk voor je mentale conditie, ofwel het gebied 'tussen-de-oren' dat de wil om te winnen, de motivatie,

het concentratievermogen en de reactiesnelheid aanstuurt. Hoe hoger de kwaliteit van ons eten, hoe beter ons lichaam energie aan voeding kan onttrekken. Die kennis is niet alleen belangrijk voor sporters, maar bijvoorbeeld ook voor mensen die langdurig ziek zijn geweest en hun energiebalans weer moeten opbouwen.'

Snelle en langzame energiebronnen

Ons lichaam heeft naast vitamines en mineralen als belangrijkste voedingsstoffen ook eiwitten, vetten en koolhydraten nodig. Ze spelen een rol bij essentiële lichaamsprocessen, zoals de opbouw en reparatie van lichaamscellen en onze energievoorziening. In zijn publicatie 'De Menselijke Motor' legt Luc van Loon uit dat energie om te sporten vooral wordt geleverd door verbranding van koolhydraten en vetten. 'Wat benzine is voor een auto, zijn koolhydraten en vetten voor het lichaam: zonder brandstof sta je stil. Met de juiste brandstofkeuze blijft de motor langer draaien.'

Koolhydraten kunnen worden gezien als een snelle brandstofbron en vetten als een langzame energiebron. Het mooie is dat onze spieren in staat zijn hun brandstofkeuze aan te passen aan de omstandigheden. Hoe dat werkt? 'Koolhydraten worden in het lichaam omgezet in glycogeen, een suiker die vooral in de lever en spieren wordt opgeslagen. Daar vormt het een snel beschikbare energievoorraad. Glycogeen hebben we trouwens ook nodig om te denken en ons lichaam warm te houden. Maar de geofende sporter haalt zijn energie vooral uit vetten. Onze energievoorraad bestaat voor 95 procent uit vetten. Vetten zijn ook efficiënter dan koolhydraten: bij de verbranding van vetten komt per gram zo'n twee keer meer energie vrij dan bij koolhydraten. Als vetten als energiebron opraken, moet je koolhydraten – dus suikers – innemen om je spieren met de energie van glycogeen te laden. Daarom is een goede basisconditie zo belangrijk: wie regelmatig traint, kan vet beter verbranden en beter presteren dan een ongetraind persoon en



‘Tijdrijden doe je puur op koolhydraten’

Maastrichtenaar **Tom Dumoulin** (24) werd vorig jaar uitgeroepen tot Wielrenner van het Jaar. Hij is vooral ijzersterk in tijdritten; hij werd in 2014 onder meer Nederlands kampioen Tijdrijden en 3^e op het WK Tijdrijden. Dit jaar start hij opnieuw in de Tour de France. Hoe bereidt deze profwielrenner van Team Giant-Alpecin zich voor?

Het idee dat wielrenners het best presteren op pasta en een stukje droge kip is ouderwets. Dankzij de steeds grotere kennis over voeding eten we juist zeer gevarieerd. Niet teveel, maar ook niet te weinig: dan krijg je slappe benen, je verbrandt alleen vet. Echt belangstelling voor voeding kreeg ik toen ik als beroepsrenner met een voedingsdeskundige in contact kwam. Hij leerde me dat de basisvoeding in orde moet zijn wanneer je vijf uur per dag fietst. Dat betekent voor mij bijvoorbeeld zes momenten per dag met circa 25 gram eiwitten, bouwstoffen voor het lichaam. Voor het ontbijt neem ik vier tot zes sneetjes bruinbrood belegd met kaas, ham, pindakaas of chocopasta. Daarnaast een half bakje magere kwark met hagelslag, een eitje en een glas water. Dat levert voldoende eiwitten, vetten en koolhydraten op als brandstof voor de training. Voor onderweg heb ik twee bidons met isotone sportdrank [die koolhydraten en electrolyten bevat om het glycogeenreserve en de electrolytenbalans in het lichaam te handhaven, red.], twee bidons water, dieetrepen met proteïne en koolhydraten en een reepje peperkoek. Na de training een glas chocomel en als lunch opnieuw zes sneetjes bruinbrood en weer een eiwitmoment met kwark en een eitje. Verder altijd drie stuks fruit per dag. Als avondeten neem ik aardappelen, rijst of pasta, groenten, vis, kip, vlees. Maar geen varkensvlees, dat is te vet. En een glas wijn en water erbij. Mijn ideale gewicht in het koersseizoen is 70 kilo. Ben ik wat zwaarder, dan eet ik wat minder koolhydraten om gewicht te verliezen. In de koers kun je maximaal 100 gram koolhydraten opnemen. Die haal ik uit repen, sportdrank, energiegels, een rijstkoekje. Ik reken de hoeveelheden uit en zorg dat ik om de 20 minuten iets neem. Vooral in een heuvelachtige koers en in een tijdrit, mijn specialiteiten, hou ik de norm van 100 gram scherp in de gaten. Eten doe ik 3 uur van tevoren. Een paar boterhammen, bakje muesli. Een tijdrit rij je puur op koolhydraten. Daar komt geen vetverbranding bij kijken. Na 20 minuten neem ik een zogeheten langzame energiegel en na 40 minuten een gel die snel in de spieren wordt opgenomen. Een uur voor een tijdrit een suikerbom als een cola erin gooien, heeft geen nut. Je krijgt wel snel een piek, maar ook een flinke daling.

Met de ploegdiëtist ga ik nog bekijken of we voor de tijdrit van 10 kilometer voor de Tour de France in Utrecht nog iets speciaals met voeding gaan doen. Maar het wordt niks gek hoor. Ook die tijdrit rij ik voor wat ik waard ben, helemaal in het rood. Op zoek naar geel, dat weer wel.'

‘Je moet je voeding aan het soort inspanning aanpassen’



dat zorgt ervoor dat je minder snel je voorraad glycogeen aanspreekt. Dat gegeven is heel belangrijk als je een langdurige intensieve inspanning moet leveren, zoals een marathon lopen, wielrennen of roeien bijvoorbeeld. Maar het voordeel van koolhydraten is dat ze sneller verbranden. Dat is juist een winstpunt bij een kortdurende inspanning, zoals een zwembwedstrijd, 1.500 meter hardlopen of een partijtje judo. Het is dus goed om je voeding aan te passen aan het type inspanning. Topsporters weten dat precies.’

Voor en na de inspanning

De basisprincipes van gezond eten zijn voor iedereen hetzelfde: een variatie aan verse groente, fruit, volle granen, noten, zuivel, vis, vlees en onverzadigde vetzuren (omega-3). Daarmee kunnen we voldoende koolhydraten, eiwitten en vetten voor onze energietank verzamelen. Hoeveel je van alles nodig hebt om in topvorm te komen en in welke verhoudingen, dat verschilt per persoon, per gezondheidssituatie en per (top)sporttype.

Voor wie drie keer in de week een half uurtje sport, levert het basisdieet genoeg calorieën ofwel energie-eenheden. Maar sporters die dagelijks een paar uur trainen komen niet

uit met de standaard 2.000 tot 2.500 kilocalorieën. Zij moeten dus meer energie tot zich nemen. Voor iedere sporter zou 50 à 60 procent van de voeding uit koolhydraten moeten bestaan. Deze kunnen we halen uit onder meer aardappelen, pasta, bananen, brood, chocopasta, havermout, vruchten, sportdrankjes en andere producten waarin suikers en/of granen zijn verwerkt. Veel duursporters stappen voor een belangrijke wedstrijd over op een zogeheten supercompensatie-dieet: daarmee wordt de hoeveelheid koolhydraten steeds verder verhoogd. Er wordt brandstof 'gestapeld'. Ook na de inspanning is de keuze van voeding belangrijk: er is dan vooral een combinatie van koolhydraten en eiwitten nodig. Eiwitten zorgen voor de groei en het herstel van de spieren. Zuivel, zoals kwark, bevat veel eiwitten, vlees ook. Zware trainingen kunnen ook effect hebben op essentiële mineralen als zink, ijzer, calcium. Ook die moet je aanvullen. Het eten van fruit, zoals rijpe bananen, en aardappelen houdt bijvoorbeeld het kaliumgehalte op peil.

Eten voor herstel

Wat voor sporters geldt, geldt ook voor mensen die na ziekte of een langdurige opname in

het ziekenhuis hun energiebalans moeten zien te herstellen. Vaak is sprake van ondergewicht en afname van de spiermassa. Om weer op gewicht te komen, is het zaak heel geregeld te eten: drie maaltijden per dag met veel eiwitten, koolhydraten en goede vetten, en verantwoorde tussendoortjes voor de nodige vitamines en mineralen. Door daarnaast zoveel mogelijk te bewegen, wordt ook spiermassa gekweekt. Bovendien bevordert bewegen weer de eetlust. Lichte krachtoefeningen zorgen er samen met voldoende eiwitrijk eten voor dat het spiervolume weer op het oude peil komt. En dat motiveert om de menselijke motor met regelmatig sporten te onderhouden en je nog fitter te voelen!

Lees alles over sport en voeding op kenniscentrumsuiker.nl. Op de themapagina 'Sport' staat ook een link naar de publicatie 'De Menselijke Motor' van prof.dr. Luc van Loon.

Kijk voor meer tips voor een gezond leven op gezondidee.mumc.nl.

‘Ik eet waar ik me goed bij voel’

Tophockeyster Maartje Paumen (30) uit Geleen is aanvoester van Oranje. Ze heeft een indrukwekkend trackrecord: 156 interlands, 131 goals, 2 keer Olympisch goud, 2 keer wereldkampioen, 3 keer Europees kampioen, 3 keer World Hockey Player of the Year.

Slapen, eten, trainen en herstellen is het regime wanneer je hockey op topniveau speelt. Trainen doe ik dagelijks twee keer twee uur, bij mijn club HC Den Bosch. Iedere training wil ik beter worden, dus probeer ik ook elke dag genoeg energie uit de juiste voeding te halen. Eerst een glas water als ik opsta. Daarna koffie, een glas amandelmelk en een bordje havermout met lijnzaad, fruit en soms muesli. Brood eet ik weinig. Wel neem ik bij het ontbijt producten van een voedingslijn voor topsporters, zoals shakes, waardoor ik veel koolhydraten, eiwitten en mineralen binnenkrijg. Daarnaast neem ik vitaminepillen en visolietabletten voor het soepel houden van de gewrichten, want ik word al wat ouder.

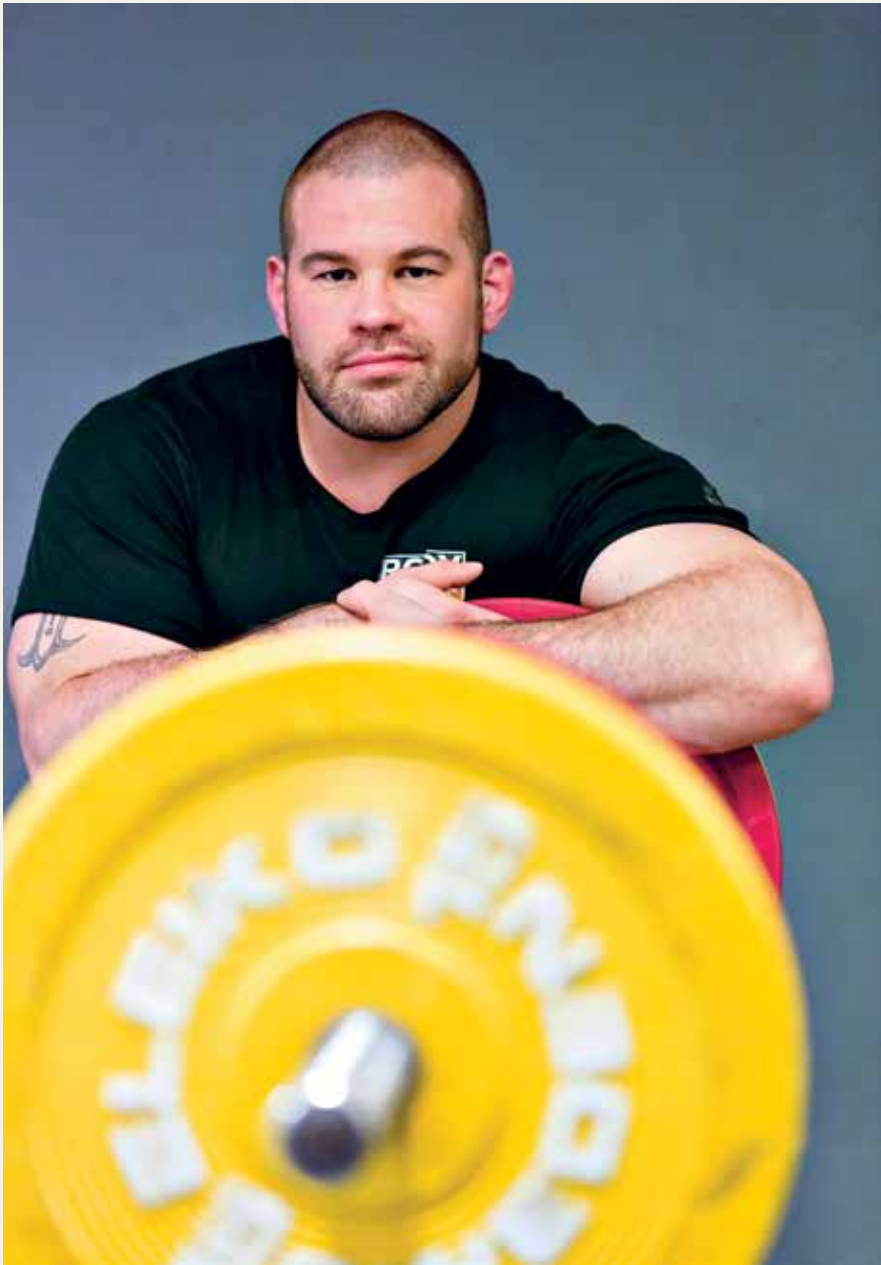
Hockey is een variant van duursport, maar wel met een veel hogere intensiteit en intervallen. Veel korte sprintjes in 70 wedstrijdminuten. Dan heb je veel koolhydraten nodig. Die kun je halen uit pasta, fruit, muesli of rijst, twee uur voor de inspanning, en tijdens de inspanning uit isotone sportdranken. Na de inspanning neem ik een eiwitshake. Tijdens een toernooi, waarbij je om de dag moet spelen, is snel herstellen belangrijk. De jonge talenten krijgen begeleiding bij hun voeding. Maar als je langer meeloopt, weet je uit ervaring wat goed is voor je lichaam. Eigenlijk ben ik een nogal traditionele eter, maar het moet wel gevarieerd zijn, en aangevuld met mineralen en vezels. Ik neem waar ik me goed bij voel. Ik heb ook wel superfoods in de kast staan, zoals moerbeibessen en gojibessen. Die worden erg gepromoot, maar ik kan nog niet zeggen dat ik me daar zoveel beter door voel of dat ik sneller ben. Wat ik

wel stevast doe: koffie voor de wedstrijd. Omdat het ik het lekker vind, niet voor het effect.

Je lichaam is een motor die je iedere dag moet opstarten en inzetten. Hoe dat het beste kan, moet je leren ontdekken. Op je 18^e is je lichaam nog volop in verandering. Op die leeftijd woog ik 73 kilo. Totdat ik met een voedingsdeskundige in aanraking kwam en ging bijhouden waar winst was

te boeken. Mijn huidige streefgewicht is 66,5 kilo, dan ben ik optimaal, zoals in 2014 bij het WK in Den Haag. Chocola vind ik bijvoorbeeld heel lekker, maar is ook een grote valkuil vanwege het dikker worden. Maar op vakantie kan ik echt wel Bourgondisch eten en genieten. Heb ik gewoon nodig als uitlaatklep. Je kunt onmogelijk 365 dagen in een strak regime leven.'





‘Als krachtsporter alleen met eiwitten bezig zijn is kortzichtig’

Alexander Moonen (32) komt uit Heerlen. Hij is Sterkste Man van Nederland 2014 en nummer 10 op de wereldranglijst. En dan is hij ook nog docent Aardrijkskunde in Echt.

Im direct maar een misverstand op te ruimen: de competitie 'Sterkste Man' heeft niets te maken met domme krachtpatserij. Wie zwaar is, kan meer kilo's duwen, dat klopt. Maar bij deze krachtsport gaat het om balans: tussen snelheid, explosiviteit, techniek, concentratie en uiteraard spierkracht. Ik til bijvoorbeeld een boomstam van 187,5 kilo, een Nederlands record. Of neem het wedstrijdonderdeel *truck-pulling* waarbij je in 30 tot 40 seconden met een touw een vrachtwagen 25 meter van zijn plek trekt. Een wedstrijd heeft zes onderdelen, uitgesmeerd over zo'n zes uur, waarbij je constant focus moet houden. Mentaal en fysiek zit er in een wedstrijd dus een enorme spanning. En dan is voeding, zowel vooraf als achteraf om te herstellen, heel belangrijk. De kunst is om steeds het ideale lichaamsgewicht te vinden. Je wilt vetmassa verliezen of voorkomen en spiermassa kweken en vasthouden. Mijn streefgewicht is 150 à 155 kilo. Te zwaar zijn oogt niet fraai, vraagt extra zuurstof van je spiermassa en verkort het uithoudingsvermogen. Voor de opbouw en het verzorgen van de spieren zijn eiwitten nodig. Maar als krachtsporter alleen met eiwitten bezig zijn is kortzichtig. Daarmee consumeer je ook teveel vetten en zouten. Koolhydraten zijn veel belangrijker. Daarmee kan ik explosief en efficiënt energie leveren. Mijn ontbijt bestaat uit havermout met rozijntjes en cornflakes, magere melk, een boterham met pindakaas en een glas water. Dan ga ik naar school om les te geven. Mijn tas is voor de helft gevuld met boeken en voor de helft met voeding. Rond tien uur neem ik twee stuks fruit en voor de lunch een dubbele boterham pindakaas met veel noot erin. Pindakaas is lekker en een uitstekende bron van onverzadigde vetten en eiwitten. Ook neem ik een shake met zuivere whey-eiwitten [geconcentreerde/snel opneembare eiwitten, red.]. Om half 4 in de middag, drie uur voor mijn dagelijkse training van 2 à 3 uur, neem ik een bakje rijst of pasta, eventueel met wat tonijn erdoorheen. Kort voor de training soms nog een glas chocolademelk, een bakje appelmoes of een cafeïnepilletje om mentaal even de knop om te zetten naar de zware gewichten die ik moet tillen. Tijdens de training drink ik 2 liter water, aangelengd met sportdrank, voor de suikers en om het maximale uit een oefening te halen. Daarna als warme maaltijd een keuze uit kip, biefstuk, rijst, aardappelen zonder jus, of vette vis zoals zalm vanwege de omega 3-vetzuren. Twee weken voor een wedstrijd ga ik minder intensief trainen en begin ik koolhydraten te stapelen, met bijvoorbeeld lekkere zuivelhapjes. Drie dagen voor de wedstrijd schakel ik terug naar mijn normale dieet. Op de wedstrijddag voel ik me dan supersterk. Het gaat mij vooral om de sportieve eer, want in Nederland is dit een amateursport. Ik heb zelfs geen sponsor, helaas. Toch geniet ik iedere dag van dit leven: ik streefdoelen na. Ik wil de sterkste man zijn, maar ik wil ook mijn master in aardrijkskunde halen.'

TIPS VOOR SPORTERS

- Ga je de marathon lopen of een andere duurprestatie leveren, dan is het goed een week voor de wedstrijd minder uren te trainen, maar wel de intensiteit van de inspanning (zoals de interval, korte sprintjes) te handhaven en koolhydraten te gaan 'stapelen'. Prof.dr. Luc van Loon: 'Dat betekent voeding met minder vet, maar met veel koolhydraten eten. Bijvoorbeeld aardappelen, pasta's, appelmoes, sportdranken, zachte zoete snoepjes. En twee à drie uur voor de wedstrijd nog een lichte koolhydraatrijke maaltijd.'
- Pas op met zware maaltijden vlak voor een prestatie. 'Zou je anderhalf of twee uur voor de wedstrijd nog een flinke lap vlees eten, dan is het lichaam tijdens het sporten nog volop bezig met verteren. Niet doen dus', adviseert Luc van Loon, 'want daardoor vloeit er minder energie naar de spieren'.
- Bij een extreme inspanning, zoals bij topsport of een wedstrijd voor recreatieve sporters, houden koolhydraatrijke sportdranken (LET OP: dit is iets anders dan een zogeheten energiedrank!) de energievoorraad op peil. Bij een intensieve langdurige inspanning kan een goede sportdrink, met slokjes om de 15 á 20 minuten, de prestatie zelfs aanzienlijk verbeteren. Als je hooguit hooguit één uur achter elkaar beweegt, dan heb je genoeg aan water, eventueel met een beetje siroop voor de smaak. Bij warm weer is het gebruik van een sportdrink nog belangrijker. Door het vocht dat je verliest door zweten aan te vullen, voorkom je een verdere afname van het prestatievermogen.
- Neem niet teveel tegelijk. Luc van Loon: 'Een tekort aan energie tijdens een zware inspanning zorgt voor pap in de benen en daar gaat je medaille. Het lichaam kan per tijdseenheid slechts een beperkte hoeveelheid koolhydraten opnemen. Doseer je sportdrink of energiereepjes dus met mate over de totale duur van de inspanning.'

Krachtsportontbijt: Volkoren toast met ricotta, ham & avocado en citrussap

4 PERSONEN

Per persoon 275 kcal / 13 g vet / 10 g eiwit / 28 g koolhydraten

Bereiding: 20 minuten

Prijs per stuk: € 1,75

- 4 sneden volkoren brood
- 1 avocado
- 2 limoenen
- 75 g ricotta
- 4 plakjes achterham
- 2 tl bieslook, fijngehakt
- 500 ml vers sinaasappelsap
- sap 1 citroen

1 Rooster het brood goudbruin en krokant. Halveer intussen de avo-

cado. Wip de pit eruit en verwijder de schil. Snijd het avocadovlees in schijfjes. Besprenkel met het sap van 1 limoen.

2 Besmeer de toast met de ricotta en beleg met de ham en de avocado. Bestrooi met bieslook en peper naar smaak.

3 Leg de toast op 4 borden. Meng het sinaasappelsap met het citroensap en sap van de laatste limoen. Schenk het sinaasappelsap in 4 glazen en serveer bij de toast.

TIP Vervang voor een vegetarische toast de ham door plakjes gekookt ei.



Revalideren op leeftijd? Wij helpen!

azM Herstelzorg
Centrum voor Geriatrische revalidatie

Weer naar huis na een ingreep of behandeling in het ziekenhuis, dat valt niet mee! Zeker bij kwetsbare ouderen is dat soms een grote stap. Dan helpt azM Herstelzorg door intensieve behandeling en zorgzame begeleiding. azM Herstelzorg heeft hiervoor een team van gespecialiseerde zorg- en behandelmedewerkers klaar staan. Is revalidatie voor u aan de orde, bespreek dit dan met uw arts of verpleging in het ziekenhuis. Geriatrische revalidatie valt binnen de basisverzekering van de zorgverzekeringswet. U kunt hierop aanspraak maken na triage en verwijzing vanuit het ziekenhuis.

www.azmherstelzorg.com



MEER INFO?

Neem contact op met azM Herstelzorg.

T. 043-6019400 | Polvertorenstraat 6 | 6211 LX Maastricht

DOHMEN
ZWEITHAAR
STUDIO **HAIR**



We hebben meer dan 20 jaar ervaring in de haarwerkbbranche en zien ons als uw partner bij het zoeken naar klantgerichte oplossingen bij haarverlies. Wij zijn erkend als professioneel haarwerkleverancier door de ANKO Sectie Haarwerken.

Onze service:

- Snelle levering, met meer dan 900 actuele modellen en kleuren op voorraad
- Zeer grote collectie bandana's - mutsjes, doekjes en sjaals
- Uitgebreide budgetcollectie, modellen zonder bijbetaling.
- Gratis bezoek aan huis of in ziekenhuis
- Gecontracteerde haarwerkleverancier van alle zorgverzekeringen
- Nauwe samenwerking met zelfhulpgroepen en borstonderzoek centra in de regio

Dohmen Hair
Holzstraat 130
Kerkrade
Tel.: 045 546 00 07

Dohmen Hair GmbH
Dammstrasse 15
Herzogenrath
Tel.: 0049 2406 66 88 302

WWW.DOHMEN-HAIR.COM

Heeft u dagelijks rugpijn? Heeft u al van alles geprobeerd?

Uw situatie hoeft niet uitzichtloos te zijn!
Het Rughuis gaat met hart en ziel de pijn te lijf.



Meer informatie?

Kom dan naar onze een van onze **informatie avonden**, bezoek onze website hetrughuis.nl of bel met 088 000 16 00



het **RUGHUIS**
met hart en ziel de pijn te lijf



Lunch voor de intervalsporter: Duo met ham & kaas

4 PERSONEN

Per persoon: 375 kcal / 17 g vet / 15 g eiwit / 38 g koolhydraten

Bereiding: 20 minuten

Prijs per stuk: € 1,50

- 75 g gesneden spitskool (koelvers)
- ½ appel, in stukjes
- 50 g dadels zonder pit, in stukjes
- 1 el magere yoghurt dressing
- 2 mueslibollen
- 2 plakken oude kaas, gehalveerd
- handvol slamelange
- 1 sappige peer, in schijfjes
- 50 g walnoten
- 2 volkoren broodjes
- 4 plakjes rauwe ham

• 1 el peterselie, fijngenhakt

- 1 Meng de spitskool met de appel, de dadel en de dressing. Voeg peper naar smaak toe.
- 2 Snijd de mueslibollen in 4 helften en leg ze op 4 borden. Beleg ze met de kaas, een beetje sla, de peer en de walnoten.
- 3 Snijd ook de volkoren broodjes in 4 helften. Leg de helften bij de belegde mueslibollen. Beleg de broodjes met de ham en de spitskoolsalade. Bestrooi met de peterselie en peper naar smaak.

Kijk voor meer lekker gezonde recepten op gezondidee.mumc.nl.

Duursportdiner: Tagliatelle met zalm & broccolisaus

4 PERSONEN

Per persoon (incl. extra volkorenbrood): 565 kcal / 24 g vet / 40 g eiwit / 43 g koolhydraten

Bereiding: 25 minuten

Prijs per stuk: € 4,00

- 300 g tagliatelle
- 350 g broccoli, in kleine roosjes en • steel in stukjes
- 1 el pijnboompitten
- 400 ml halfvolle melk
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 4 zalmfilets à 125 g
- handvol rucola
- 250 g cherrytomaatjes, gehalveerd
- 4 sneden volkoren brood, voor erbij
- aluminiumfolie, staafmixer

- 1 Kook de tagliatelle in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Kook de broccoli in 6 min. gaar. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan en schud ze op een bord.
- 2 Breng in een hapjespan de melk met de knoflook tegen de kook. Leg de zalmfilets in de melk en stoof ze afgedekt in 6 min. rosé of naar wens gaar. Neem de zalm uit de pan en houd warm in aluminiumfolie. Schenk 250 ml stoofvocht in een hoge maatbeker.
- 3 Giet de broccoli af en doe bij de melk in de maatbeker. Pureer de broccoli met de melk met de staafmixer tot een gladde saus. Voeg naar wens wat extra melk toe. Breng op smaak met zout en peper. Doe de broccolisaus terug in de hapjespan.
- 4 Giet de tagliatelle af en meng door de broccolisaus. Verdeel de pasta over 4 borden. Leg er de zalmfilet bij. Garneer de borden met de rucola, de tomaatjes en de pijnboompitten. Serveer met het brood.

TIP Zet een schaalkje (volkoren)brood op tafel voor extra koolhydraten. En om te drinken: maak een karaf heerlijk fris tafelwater met linten komkommer, schijfjes citroen, een paar takjes munt en plat mineraalwater.





Beter

Els Schulten-Neesen (70) verloor door een ooginfarct, waarbij het netvlies plaatselijk zonder zuurstof komt te zitten, plotseling negentig procent van het zicht in haar linkeroog. Tegelijkertijd werd in beide ogen glaucoom ontdekt ofwel te hoge oogboldruk. Na tien jaar druppelen volgden twee operaties, aan elk oog één: het glaucoom werd verholpen en in één moeite door werden ook preventief nieuwe lenzen geplaatst.

‘Blind worden of braille leren op mijn oude dag, dat zag ik niet zitten. Ik ga veel te graag naar exposities en musea. Streekmusea, maar ook de musea in Rotterdam, Den Haag, Amsterdam. Het Rijksmuseum. Ik wil Rembrandt zien!’ Welk oog moest de chirurg het eerst opereren? Haar goede oog of het oog waar ze toch al bijna niets meer mee zag? Het werd het goede, zodat dat alvast werd veiliggesteld. Na de operatie moest ze een nacht in het ziekenhuis blijven. De volgende ochtend ging het kapje van haar oog. Iets waar ze van tevoren veel over had nagedacht. Wat als...? Het was een prachtig moment. ‘Ik zie, ik zie!’ riep ze, ze weet het nog precies.