



Een belangrijk uitgangspunt van de natuurgeneeskunde is dat elk mens, dus ook elke natuurgeneeskundige, uniek is. Wat kunnen wij van elkaar leren om te inspireren en te reflecteren op eigen handelen? Journaliste **Luise-Anna Kroon** gaat voor de rubriek casuïstiek in gesprek met behandelaars en cliënten.



# Voeding als medicijn

Gezond eten is belangrijk, dat weten we allemaal. Maar wat is precies gezonde voeding? Een vraag waarop natuuriëtist Tanja Visser ook niet een-twee-drie een antwoord heeft. 'Want wat voor jou gezond is, is voor iemand anders misschien wel heel erg ongezond. En andersom. Als natuuriëtist ga ik daarom uit van een complementaire, holistische benadering: voedingsstoffen zijn pas gezond als ze zijn afgestemd op jouw stofwisseling én conditie.'

**D**ieren weten instinctief welke voedingsmiddelen gezond voor hen zijn. Een hond die buikpijn heeft, gaat gras eten en olifanten leggen soms honderden kilometers af, op zoek naar de juiste zouten en mineralen. Helaas zijn wij, mensen, dit natuurlijke instinct door de eeuwen heen kwijtgeraakt. Met alle gevolgen van dien. Wanneer we hoofdpijn hebben, grijpen we onmiddellijk naar onze medicijnkast. We zijn vergeten dat goede voeding ook een medicijn kan zijn.



Tanja Visser



'Belangrijk dat cliënten leren voelen wat het effect is van hun (eet)gedrag.'

In haar praktijk komt natuuriëtist Tanja Visser de meest uiteenlopende klachten tegen: levergerelateerd, hormonaal, maag- en darmproblemen en alles wat daartussen zit. 'In de natuuriëtiëtië wordt voeding als een medicijn (een 'nutricijn') gezien', legt Tanja uit. 'Wanneer je je goed voedt, versterk je je natuurlijk, zelfgenezend vermogen om gezond te worden en/of te blijven. Wat gezond voor jou is, hangt af van je leefomstandigheden, eetgewoonten, constitutie (stofwisseling), conditie, klachten, medicijngebruik en emotionele, geestelijke en spirituele gesteldheid. Je goed voeden, is eten naar je eigen natuur. Tijdens een behandeling kijk ik daarom niet alleen naar wat je eet, maar ook wat je ervan opneemt en hoe het lichaam de voeding verwerkt. Wanneer ik dit in kaart heb gebracht, kan ik adviezen geven over hoe je je gezondheid zo optimaal mogelijk kunt ondersteunen.'

Zolang ik me kan herinneren, ben ik al met natuur en voeding bezig. Als studente Voeding en Diëtiëtië werkte ik in de weekenden in een natuurwinkel. Al die verhalen in de winkel over de geneeskrachtige werking van kruiden en voeding vond ik ontzettend interessant. Na mijn studie heb ik mij daarom met volle overgave gestort op de orthomoleculaire, traditionele Chinese en ayurvedische voedingsleer. Inmiddels werk ik ruim vijftig jaar als natuuriëtist, geef ik gastcolleges, ben ik redactielid van Natuur Diëtiëtië Nederland en schrijf ik brochures en boeken over gezondheid en voeding.

‘Psychisch stabiel, meer energie, verbeterde motoriek.’



## CASUS

In de praktijk komt de 53-jarige Nynke bij mij langs. Ze heeft de ziekte van Parkinson. Vooraf heeft zij registratieformulieren ingevuld, die we samen doornemen. Ze geeft aan last te hebben van chronische vermoeidheidsklachten, spasmen en tremors. Ze voelt zich labiel en heeft hierdoor weinig incasseringsvermogen. Als ik vraag wat haar wensen zijn, geeft ze aan meer energie te willen hebben. Om haar klachten te reduceren, heeft ze al de nodige stappen ondernomen. Omdat ze vermoedde dat er bij haar sprake was van een kwikbelasting, heeft ze door een holistische tandarts haar kwikvullingen laten vervangen door lichaamsvriendelijkere vullingen. Ze gaat wekelijks naar een acupuncturist om haar spasmen en tremors te verzachten en voor de reguliere zorg bezoekt ze regelmatig haar huisarts. Ik vraag haar of zij het goed vindt als ik contact opneem met al haar medebehandelaars om de behandelingen op elkaar af te stemmen.

Om goed in kaart te brengen wat de achterliggende oorzaken zijn van haar klachten, laat Nynke op mijn aanraden bloed, urine, haar en ontlasting bij een aantal laboratoria uitgebreid onderzoeken. Wanneer de resultaten binnen zijn, bespreek ik deze met haar en stel ik in samenspraak met haar een behandelplan op. Ze blijkt een kwikbelasting te hebben en daarnaast een tekort aan vitamine B12, selenium en glutathion. Ze heeft een overgroei van rottingsbacteriën in haar darmen. Haar vitamine B6-gehalte in het bloed is veel te hoog door het slikken van een hooggedoseerd vitamine B-complex.

Haar medebehandelaars en ik wisselen onderling behandelgegevens uit en zorgen dat een en ander op elkaar wordt afgestemd.

In de daaropvolgende sessies geef ik Nynke adviezen hoe zij haar lichaam met voeding en supplementen kan ondersteunen bij het ontgiften van kwik, het herstellen van de darmflora en het corrigeren van de onbalans in bovengenoemde nutriënten. Ik leg haar uit dat van het gebruik van vitamines vaak wordt gedacht ‘baat het niet, dan schaadt het niet’ en dat dit een onterechte veronderstelling is. Nynke vervangt haar hooggedoseerde vitamine B-complex in een laaggedoseerd vitamine B-complex in co-enzymvorm. Ze komt daarna eens in de twee tot drie maanden op het spreekuur om haar vragen, ervaringen en gezondheidsconditie te bespreken. We herhalen na enige tijd een aantal onderzoeken en stellen het behandelplan bij.

Na negen maanden maken we de balans op. Nynke voelt zich psychisch stabiel, heeft meer energie en haar motoriek is verbeterd. Ook vertelt ze dat ze de afgelopen periode beter heeft leren luisteren naar haar eigen lichaam. Ze toetst nu wat ze leest en hoort over gezond eten en leven, door na te gaan of dit wel goed uitpakt voor haar. Ze geeft aan blij te zijn met de goede afstemming en samenwerking tussen de behandelaars om haar heen. We besluiten om de behandeling af te bouwen en spreken af dat ze zo nu en dan langskomt voor een check-up.’

Het inspirerende van mijn vak is dat ik mensen mag leren hoe zij, in gezonde zin, hun gezondheid kunnen beïnvloeden. Veel cliënten komen bij mij in de praktijk met onbegrepen klachten. Ik help ze te onderzoeken waar deze klachten vandaan komen. Een gezondheidsprobleem kan bijvoorbeeld het gevolg zijn van minder optimale voeding, maar ook van langdurige stress, slaapproblemen of medicijngebruik. Kijken naar de samenhang tussen de klachten, de constitutie, de leefstijl en eetgewoontes helpt om niet alleen de gevolgen, maar ook de oorzaken aan te pakken. Ik behandel bij voorkeur cliënten uit mijn eigen regio. Ik ken hier de weg en weet waar zij gezonde producten kunnen kopen. Ook werk ik veel samen met andere (complementaire) gezondheidsprofessionals hier in de buurt. Zo verwijs ik regelmatig cliënten naar een holistische tandarts

wanneer ik bijvoorbeeld een mogelijk verband signaleer tussen een lichamelijke klacht en de conditie van het gebit.

De keerzijde van mijn vak is wel dat ik afhankelijk ben van de bereidheid en mogelijkheden van een cliënt om iedere dag bewust met voeding bezig te zijn. Coaching is hierbij erg belangrijk. In de gesprekken besteed ik veel aandacht aan ‘voelen’. Het is belangrijk dat de cliënten niet alleen leren wat goede voeding is, maar ook leren voelen wat het effect is van hun (eet)gedrag. Hierdoor kunnen zij vanuit kennis én ervaring bewust gezondere keuzes gaan maken.’ ■

### Ook een casus aanbrengen?

Wilt u ook een praktijkervaring delen om ons te helpen reflecteren op het eigen handelen en te leren van elkaar?

Mail dan naar [redactie@vnig.nl](mailto:redactie@vnig.nl)

Meer informatie: [www.dieetcare.nl](http://www.dieetcare.nl)