

3 ORTHOMOLECULAIR DIËTISTEN

over hun werk en maatwerk in suppletie

✍ Rinske van den Barg 📷 Patrick Laan

Een orthomoleculair diëtist ziet veel verschillende personen met verschillende indicaties. Iedere cliënt wordt begeleid met een persoonlijk voedingsplan. Supplementen spelen daarin vaak een belangrijke rol. Maar hoe zet een orthomoleculair diëtist supplementen in? Suppletie is tenslotte maatwerk. Rinske van den Barg ging in gesprek met drie diëtisten van het Netwerk Orthomoleculair Diëtisten. Zo kregen we een beter beeld over hun werkwijze en drijfveren.

Orthomoleculair diëtisten over wat hun drijft

Mirjam: Ik wil mensen helpen zich beter en gezonder te voelen. Ik ben er heilig van overtuigd dat voeding de basis is voor een gezonder leven. Alles wat je lichaam nodig heeft aan voedingsstoffen moet je letterlijk binnen krijgen met voeding.

Gesina: Ik wil mensen helpen door ze te begeleiden in een gezondere levensstijl. Als orthomoleculair diëtist kijk ik breder dan alleen naar de adviezen van het Voedingscentrum en de Gezondheidsraad. De nieuwste ontwikkelingen in de wetenschap pas ik toe waar dat kan.

Bianca: Met de cliënt op zoek gaan naar de oorzaak van klachten. Dat drijft mij. Beiden willen we begrijpen hoe het lichaam werkt. Dat vind ik erg mooi aan mijn werk.

Over de verschillen tussen een 'reguliere' diëtist en een orthomoleculair diëtist

Mirjam: Een orthomoleculair diëtist kijkt naar de persoon als geheel en probeert de oorzaak van een bepaald ongemak te achterhalen, waarna een persoonlijk plan wordt gemaakt. Een orthomoleculair diëtist krijgt vaker dan een reguliere diëtist te maken met mensen met een bepaalde indicatie of een ziektebeeld. Met voeding en suppletie zoeken we naar mogelijkheden om de persoon in kwestie goed te helpen. Maatwerk dus. De adviezen die we toepassen zijn altijd evidence based.



BIANCA VAN DEN HEUVEL

Bianca heeft samen met haar collega de praktijk GezondXtra opgezet. Als orthomoleculair diëtist begeleidt ze cliënten.

Mirjam Bakker

Ik zoek altijd naar een
passende dosering voor de
aandoening en naar bewijs
voor de effecten





MIRJAM BAKKER

Mirjam werkt in haar praktijk de Dieetwinkel. Daarnaast is zij voorzitter van de NOD (Netwerk Orthomoleculair Diëtisten), waarbinnen diëtisten kennis en wetenschappelijke informatie uitwisselen. Ook schrijft ze mee aan de Voedingspiramide en de website voedjegezondheid.net.

Bianca: Als orthomoleculair diëtist heb ik me verder verdiept in de fysiologie van het lichaam. Daarnaast heb ik ook de PNI (psycho-neuro-immunologie) opleiding gevolgd. Hier heb ik veel geleerd over verbanden tussen organen. Daar ligt voor mij veel meerwaarde. Als orthomoleculair diëtist kunnen we hierdoor ook naar complexere ziektebeelden kijken zoals bijvoorbeeld fibromyalgie of artritis. Vanuit de zorg krijg je vaak terug dat het effect van voeding niet is bewezen. Terwijl voeding juist bij complexe ziektebeelden het verschil kan maken.

Gesina Hammad-Waslan

Ik wil mensen helpen door ze te begeleiden in een gezondere levensstijl

Mensen die de orthomoleculair diëtist bezoeken

Mirjam: Ik zie veel mensen met darmklachten of voedselovergevoeligheid. De oorzaken van maagdarm-klachten zijn heel divers. Soms komt het door een gebrek aan bepaalde enzymen, nodig voor de vertering van voeding, anderen hebben een verstoorde darmflora.

Gesina: Ik zie voornamelijk mensen met maag-darm problemen. Vaak zijn deze mensen vermoeid. Dat hangt nauw met elkaar samen.

Bianca: Wij zijn gespecialiseerd in ontlastingsonderzoek en intoleranties. We helpen mensen met darmklachten, zoals obstipa-

tie of wisselende ontlasting, Maar ook maagklachten, spijsverteringsproblemen en huidklachten, zoals acne, behandelen wij.

Voeding en de rol van supplementen

Mirjam: Ik geef geregeld advies om supplementen te nemen als aanvulling op de dagelijkse voeding. Ik let dan op verschillende factoren. Bij medicijngebruik kan er bijvoorbeeld interactie optreden of is er juist een verhoogde behoefte. Daarnaast speelt de opname een grote rol. Ik zoek altijd naar een passende dosering voor de aandoening en naar bewijs voor de effecten.

Gesina: Natuurlijk is voeding het uitgangspunt, maar in tachtig procent van de gevallen adviseer ik supplementen. Als ik zie dat mijn cliënt in zijn of haar basisvoeding bijvoorbeeld geen vis eet, dan raad ik een omega-3 supplement aan.

Bianca: Voeding is absoluut het uitgangspunt. Vaak zie je klachten (deels) verdwijnen als voeding wordt aangepast. Daarnaast werken we met supplementen. Ik let erg op de zuiverheid van het supplement en het gebruik van vulstoffen.

Het nut van supplementen vaststellen

Mirjam: Dat verschilt per geval. Een veganist bijvoorbeeld adviseer ik altijd om vitamine B12 te slikken; en mensen met darmklachten adviseer ik prebiotica, via de voeding. Daarnaast is voor sommige mensen probiotica een goede aanvulling. Wat niet lukt met voeding, lukt vaak wel met supplementen.

Gesina: Naast basisvoeding en tekorten, kijk ik ook naar de klachten. Als die niet met voeding kunnen worden verholpen, adviseer ik een specifiek voedingssupplement. Het is niet zo dat ik standaard zeg, neem maar een multivitamine.

Bianca: Op basis van onderzoek en mijn ervaringen uit de praktijk, zoek ik naar de juiste stoffen die bij een bepaalde klacht kunnen helpen. Ik ben daarbij merkonafhankelijk. Veel cliënten adviseer ik na een ontlastingsonderzoek om probiotica te gebruiken. Op basis van de aanwezige bacteriestammen in de darmen, kan voor een bepaald probioticum worden gekozen.

Voorbeelden meerwaarde van supplementen

Mirjam: Een goed voorbeeld is magnesium bij hoofdpijnklachten. Soms hoor ik van cliënten met hypoglykemie dat ze veel baat hebben bij chroom en zink.



Bianca van den Heuvel

Als orthomoleculair diëtist kunnen we ook naar complexere ziektebeelden kijken zoals fibromyalgie of artritis

Gesina: Je kunt supplementen als orthomoleculair diëtist op twee manieren inzetten. Ten eerste op therapeutische basis. Als de therapeutische behandeling is afgerond, geef ik een algemeen advies voor basis suppletie, bijvoorbeeld vitamine D en/of een multi. Een praktijkvoorbeeld is de interactie tussen maagzuurremmers en vitamine B12. In samenwerking met de huisarts laat ik dan het vitamine B12 gehalte bepalen. Bij een te kort gaan we dan over op vitamine B12 suppletie. Ik zie mensen hier vaak enorm van opknappen.

Bianca: Een mooi voorbeeld betreft een vrouw die vaak blaasontsteking had. Ze liep er al ruim acht jaar mee naar het ziekenhuis. We hebben in een half jaar tijd met onder andere probiotica haar darmen weer hersteld. Ze heeft nu geen blaasontstekingen meer.

Advies Gezondheidsraad en supplementen

Mirjam: Het gebeurt nog te veel dat mensen de adviezen die worden gegeven door de Gezondheidsraad niet opvolgen of dat mensen de adviezen missen. Vitamine B12 is van groot belang wanneer mensen maagzuurremmers gebruiken. Feit is dat mensen supplementen niet snel op eigen houtje nemen. Ook denkt men al snel te veel van een bepaalde voedingsstof te slikken. Goed advies en ondersteuning zijn dus belangrijk.

Informatie over suppletiegebruik en de rol van NPN

Mirjam: Ik merk dat kwaliteitsaanbieders vaak goed met de consument communiceren. De informatie op het etiket is uitgebreid. Echter, mensen nemen vaak niet de tijd te lezen alvorens te kopen of te gaan gebruiken.

Wij krijgen veel verschillende vragen. Momenteel gaan die bijvoorbeeld vaak over vitamine B6 en wat de risico's zijn bij langdurig gebruik. Ook zijn sommige van mijn cliënten wel eens het overzicht kwijt. Samen bekijken we dan wat ze echt nodig hebben en of ze niet te veel van iets innemen.

Gesina: Mensen zijn geïnteresseerd in verschillen tussen merken. Bijvoorbeeld, is een duurder merk ook echt beter? Ik leg de cliënt dan uit dat er verschil kan zijn in de mate van dosering en de opneembaarheid van stoffen. Op basis van de wensen van de cliënt kiezen we dan voor een bepaald merk. Hierbij vertel ik wel dat het gaat om een therapeutische benadering.

Interacties tussen medicijnen en voedingssupplementen roepen veel vragen op. Ik heb zelf in de klinische setting van het Erasmus MC op de afdeling hematologie gewerkt. Daar waren deze interacties een heikel punt. Het zou mooi zijn wanneer er een overzichtelijke bron beschikbaar komt voor diëtisten. Daarnaast is natuurlijk duidelijke informatie op het etiket van groot belang.

Bianca: Mensen stellen vaak terecht de vraag: wat zit er dan allemaal in? En kan ik het ook met voeding alleen bewerkstelligen? Suppletiegebruik valt of staat met een goede uitleg. Je moet echt duidelijk maken waarvoor men het doet.

www.voedjegezondheid.net

De NOD, waar Mirjam Bakker voorzitter van is heeft een eigen consumenten website; voedjegezondheid.net. De website vertelt meer over de werkwijze van orthomoleculair diëtisten. Daarnaast is er veel informatie over gezonde voeding en suppletie beschikbaar.

GESINA HAMMAD-WASLANDER

Gesina werkte voorheen als diëtist in het Erasmus MC. Nu werkt ze als orthomoleculair therapeut in praktijk Diëtist te Rotterdam.

