

Blij met aandacht voor PCOS en endometriose

“Dat het niet voor alle vrouwen vanzelfsprekend is om zwanger te worden, dat is iets waar ik al heel vroeg mee bezig was. In eerste instantie zag ik veel vrouwen met een kinderwens die gediagnosticeerd zijn met PCOS, later kwam daar endometriose bij. Tegenwoordig zie ik ook veel cliënten met problematiek in relatie tot de overgang.”

Aileen de Vogel (34) heeft in 2017, niet lang na haar opleiding Voeding en Diëtetiek aan de Haagse Hogeschool, een eigen diëtistenpraktijk geopend. “Want ik wil het graag op mijn manier doen en me specialiseren.” Daarom werkt ze nauw samen met fertiliteitsartsen en gynaecologen en is ze een dag per maand op locatie in een fertiliteitskliniek in Gorinchem. De liefde voor deze specialisatie is ontstaan tijdens haar stage in het Albert Schweitzer ziekenhuis.

Al kan iedereen er terecht voor algemene hulp en vragen met betrekking tot diëtetiek, op haar website staat: #vrouwendiëtist, #PCOS & endometriose, #kinderwenstraject en zwangerschapsbegeleiding. Die benadering werkt. In haar praktijk ziet Aileen dan ook relatief veel vrouwen met PCOS die graag zwanger willen worden. Als er sprake is van overgewicht, is het belangrijk om af te vallen en de leefstijl aan te passen.

“Ik heb zelf dieetrichtlijnen gemaakt voor vrouwen met een kinderwens in combinatie met een aandoening. Daarbij ben ik altijd van de ‘shared decision’, dus ik vraag nadrukkelijk aan de vrouwen wat zij willen. Na uitleg over de invloed van voeding beslissen ze zelf op welke manier ze een voedings-, beweeg-

en leefpatroon willen inrichten. Soms worden vrouwen alleen al na een leefstijltraject spontaan zwanger, soms is er veel meer nodig. Het kan echt alle kanten op. Daarnaast zijn er ook bepaalde voedingskeuzes die ondersteunend kunnen werken bij het grip krijgen op PCOS.”

Met betrekking tot de behandeling van vrouwen met endometriose is er volgens

Aileen vooral grote behoefte aan betrouwbare informatie. “Want er zijn bijvoorbeeld verschillende invullingen van het zogenaamde endometriosedieet te vinden op internet. Dikwijls gebaseerd op ervaringen en met het advies voedingsgroepen te vermijden. De kans op tekorten is dan groot en kan zorgen voor gezondheidsproblemen op de lange termijn. Er zijn ook nog geen richtlijnen die diëtisten kunnen gebruiken. Onlangs is er daarom een landelijk kennisnetwerk opgericht waar ik lid van ben: Endometriose Diëtisten Nederland (EDN). Ik ben blij dat er tegenwoordig meer aandacht is voor aandoeningen als PCOS en endometriose.”

Als er sprake is van de overgang komen cliënten meestal bij Aileen omdat ze zijn aangekomen en gewicht willen verliezen. “Tijdens de overgang verandert er een hoop in je lichaam. Hormonale schommelingen kunnen zorgen voor gewichtstoename maar er is ook risico op botontkalking.”

Over haar werk is ze nog steeds dolenthousiast: “Ik zoek altijd naar manieren die haalbaar zijn. Als mensen het niet kunnen volhouden word je er ook niet beter van. Het maakt me echt gelukkig als ik iemands leven hierdoor meer kwaliteit kan geven.” ●



▲ **Praktijk:**
Aileen de Vogel
▲ **Gevestigd in:**
Dordrecht en Gorinchem

