

Thema:
Allergieën/
intoleranties

Het is een puzzel, waar reageer je op?

“Glutenintolerantie als modeverschijnsel is lastig voor mensen die er écht ziek van worden. Ze worden daardoor niet altijd serieus genomen. Tegelijk profiteren ze van de hype, omdat er daardoor steeds meer glutenvrije producten op de markt komen. Maar als je er niet echt last van hebt, zou ik zeggen, neem gewoon gluten, want ze zitten in heel veel producten en anders loop je het risico dat je voedingsstoffen mist.”

Joyce Westhoff (45) werkt na een studie Voeding en Diëtiek aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, sinds 2008 als zelfstandig diëtist. In 2020 opende ze samen met Judith van Duin praktijk JUCE voeding, bewegen en leefstijl. Naast de twee eigenaren, telt de praktijk momenteel nog zes werknemers. Ze hebben het druk, er is heel veel vraag naar hulp en informatie. Ze zouden nog wel meer personeelsleden willen hebben maar die zijn moeilijk te vinden. Voedselintoleranties en allergieën zijn problemen waar cliënten regelmatig mee aankloppen bij JUCE. Wat lust en verdraagt iemand? Waar reageer je goed op? Wat valt slecht? Het is een hele puzzel voor de diëtist. “We kijken eerst naar het klachtenpatroon en/of de hulpvraag. Daarvoor laat ik mensen vaak een voedingsdagboek bijhouden en daarbij moeten ze dan noteren wanneer klachten optreden. Vervolgens kijk ik naar: waar zit het in? En het gaat er ook om: welke producten kun je op een goede manier vervangen? Soms gebruik ik ook het FOD-MAP-dieet, dan elimineer je een aantal voedingsmiddelen om ze stuk voor stuk weer te herintroduceren om te zien wat er gebeurt. Dat geeft veel inzicht. Veel mensen brengt het al rust, als ze weten waar ze minder goed tegenkunnen”, zegt Joyce. Een voedselintole-

rantie is iets anders dan een allergie. In het eerste geval gaat het doorgaans om bijvoorbeeld darmklachten, die kunnen heel vervelend zijn maar zijn niet levensbedreigend. Bij allergieën kan dat soms wel het geval zijn. “Denk aan opgezette klieren of een dikke

tong. Dat kan een allergische reactie zijn bij appels of noten. Als je bepaalde producten definitief gaat schrappen uit je voedingspatroon moet je wel goed opletten. “Bij een lactoseallergie kun je melk uit het dieet halen en vervangen door plantaardige zuivel maar dan mis je wel eiwitten die moeten dan weer op een andere manier aangevuld worden, want dat zijn toch de bouwstoffen voor de spieren”, zegt Joyce.

Het is vaak onduidelijk hoe mensen een voedselallergie of intolerantie ontwikkelen. “Soms is het erfelijk, soms ontstaat het na een operatie of ziekte, omdat het immuunsysteem zwak is geweest. Heel vaak kunnen we daar heel goed bij helpen. We behalen ook vaak goede resultaten met mensen die last hebben van vermoeidheid, zich niet fit voelen door maag- of darmklachten. Met voedingsadviezen kan vaak veel meer dan gedacht. Dus ik zou zeggen: bij twijfel raadpleeg een diëtist.”

Vrij snel na haar afstuderen is Joyce lid geworden van DCN. Destijds omdat DCN veel ondersteuning biedt aan startende diëtisten. Joyce: “Tegenwoordig zie ik het vooral als een netwerk en ben ik blij met de nascholingen en cursussen die ze aanbieden. Ze leggen bijvoorbeeld ook de nieuwe regels met betrekking tot vergoedingen in het kort uit, dat is heel handig.” ●



▲ **Praktijk:**
JUCE

▲ **Gevestigd in:**
Achterhoek en Twente
(8 locaties)

www.jucevoedingenleefstijl.nl

