

“Wat we eten is niet altijd wat wij móeten eten”

Sinds de oprichting van zijn praktijk in 2007 behandelde hij ruim 1.300 mensen. Wouter de Jong is van oorsprong diëtist, maar houdt zich na aanvullende studies nu veel bezig met lesgeven in de orthomoleculaire geneeskunde. “Ik kijk naar alle lichamelijke en psychosociale aspecten van de mens”, legt hij uit. “De term ‘het van angst in je broek doen’ komt ook niet uit de lucht vallen.”

Hij is slechts 29 jaar oud en zeer ambitieus in zijn werk. Wouter de Jong schreef een boek over cacao als supervoedsel, startte het gezondheidsplatform SuperfoodMe, geeft lezingen en was op 25 november nog te gast bij het televisieprogramma De Dokters. Hij betitelt zichzelf als ‘natuurgeneeskundig therapeut’ en heeft praktijken opgericht in Den Haag, Rijswijk en Strijen onder de naam Pro Active Medicine. Zijn activiteiten op het gebied van lesgeven vinden plaats bij het Hamel College in Gorinchem, de PowerAcademy en Puro academy in Rotterdam en Artesis Hogeschool campus Lier in België. In plaats van het bestrijden van ziektebeelden streeft hij bij mensen

naar een optimale (preventieve) gezondheid, door orthomoleculaire laboratoriumstudies te vertalen naar een zo gezond mogelijke levensstijl.

Gezondheidsbankrekening

Dat onze voedselinname een grote invloed heeft op de gezondheid is geen geheim. Maar de effecten van de doses en samenstellingen van voedsel, kruiden, vitaminen, mineralen, probiotica en enzymen zijn op ieder individu anders. Wouter de Jong begint zijn uiteenzetting met wat hij een ‘gezondheidsbankrekening’ noemt. “Je hebt een saldo nodig”, legt de natuurgeneeskundig therapeut uit. “Borstvoeding zorgt er bij kinderen voor dat zij worden ge-



Foto: Adrian Kuipers

Wouter de Jong van Pro Active Medicine)

programmeerd met een goed werkend immuunsysteem. In de loop van het leven zijn er echter reparaties noodzakelijk waardoor het saldo afneemt. Stress, slecht eten en slapen, intensief mobiele telefoongebruik en het nuttigen van alcohol hebben ook een negatief effect. Uiteindelijk daalt ons saldo aan het einde van ons leven naar het nulpunt, waardoor lichaamsfuncties falen en we uiteindelijk een natuurlijke dood sterven. Tijdens je leven heb je de snelheid waarmee het saldo daalt voor een groot deel in eigen handen.”

Volgens De Jong is gezonde en gevarieerde voeding de sleutel. “We denken wel dat we gevarieerd eten, maar is dat niet het geval. Hier in het westen eten wij op het gebied van fruit hoofdzakelijk appel, peer en banaan. Populaire groenten zijn broccoli, wortelen, prei en uien. In de keuze van vlees komen we vaak niet verder dan rundvlees, varken en kip. Alléén de spieren welteverstaan. Natuurvolkeren kennen vaak een hogere weerstand en levensverwachting. Hun menu is dan ook veel gevarieerder, zij eten vaak alles van een dier en daarbij zorgen ook de seizoenswisselingen voor de nodige diversiteit in het aanbod. Ga maar na: wanneer mensen kip eten die besmet is met salmonella krijgt circa de helft hier last van. De

“Het toedienen van probiotica heeft weinig zin wanneer je ongezond eet”

andere helft heeft via een eenzijdig voedingspatroon te weinig diversiteit opgebouwd om het probleem te kunnen neutraliseren. Een zwak immuunsysteem kan bijvoorbeeld leiden tot darmproblemen.”

Rust en nutrijnen

Met regelmaat melden mensen zich met continentie- en retentieproblemen op het spreekuur van Wouter de Jong. De vraag die zij daarbij stellen is: Hoe breng ik mijn zieke darmen terug in gezonde conditie? “In veel gevallen is het goed om het lichaam eerst een beetje rust te geven”, luidt zijn antwoord. “Zoals een zieke kat zichzelf verstopt om te slapen en te rusten. In de praktijk blijkt dat bijna alle ziektebeelden met behulp van deze tactiek op den duur verdwijnen. Wij gaan vaak gewoon door met ons reguliere leven onder invloed van geneesmiddelen. Maar als mensen ondanks darmklachten gewoon blijven eten dan blijven de darmen geïrriteerd. Wanneer je een dag niet eet komt de darm tot rust en kan hij beter herstellen”, is zijn ervaring. “Vervolgens heeft het lichaam nutrijnen nodig: vitamine C, probiotica, enzymen, zink. Door middel van nutrijnen creëer je een optimale voedingsstatus voor een vlot herstel.”

Het toedienen van probiotica, zoals de lactobacillen en bifidobacteriën die van nature voorkomen in de darm, heeft volgens hem vrijwel geen zin wanneer je ongezond eet. “Zij opereren als een bondgenoot van het lichaam”, aldus De Jong. “Maar alleen wanneer je goed zorgt voor bondgenoten dan komt dat ten gunste van je gezondheid. Je moet hen voeden zoals je een goede vriend een feestmaal voorschotelt. Zo houdt de bifidobacterie van alles wat onder de grond groeit, zoals wortelen, asperges en pastinaak. Wanneer je hem niet voedt dan keert hij zich tegen je. Het is alsof je vrienden uitnodigt voor een feestje, maar hen niets lekkers te eten en te drinken geeft. Dan worden zij opstandig.”

Totaalplaatje

De natuurgeneeskundig therapeut weigert om zich bij fecale incontinentie en obstipatie alleen te richten op de klacht, maar kijkt ook hier naar de gehele persoon. Hij neemt de tijd om de achtergrond in kaart te brengen, zonder een uitgebreid psychologisch profiel samen te stellen, maar wel door iets verder door te vragen. Wanneer is het probleem precies ontstaan? Zijn er veranderingen op het psycho-emotionele vlak? Bepaalde gebeurtenissen in het leven kunnen leiden tot het letterlijk ‘vasthouden’ van ontlasting. Ook lang stilzitten kan leiden tot obstipatie. De Jong spoort mensen dan ook aan om in beweging te komen. Iedereen heeft baat bij de cadansbeweging die ontstaat tijdens het wandelen, touwtjespringen, paardrijden of trampolinespringen. Wanneer iemand de benen niet goed kan gebruiken is het zaak om naar alternatieven te zoeken die deze cadansbeweging volgen. “Verder is het natuurlijk belangrijk dat mensen voldoende water drinken”, vult hij aan. “Ik zeg altijd: eerst water, de rest komt later. Overigens is de hoeveelheid ontlasting die een mens heeft ook afhankelijk van de hoeveelheid vezels die is gegeten. Zo zien we bij mensen die op dieet

zijn vaak dat de ontlasting uitblijft; het lichaam neemt alles op.”

Bij zowel obstipatie als fecale incontinentie kunnen voedingsmiddelen die slijmerig zijn uitkomst bieden: “De darmen houden van een slijmerige substantie”, legt hij uit. “Deze maakt een gemakkelijke voortgang mogelijk. Te denken valt aan havermout, risottorijst, het eten van gedroogde pruimen, gelatine, lijnzaad en chiazaad. Daarnaast dikken deze producten de ontlasting in, waardoor zij ook uitkomst kunnen bieden bij fecale incontinentie.”

In dat laatste geval is het overigens zeer interessant om de effecten van gluten in ons eten nader toe te lichten. Gluten zijn eiwitten die alleen in granen zijn terug te vinden zoals tarwe, rogge of spelt: de belangrijkste grondstoffen voor brood. “Zij tasten onze darmwand aan”, aldus De Jong. “Onze darmen zijn zes tot negen meter lang en de wand bestaat uit villi en microvilli. Als je de totale oppervlakte uitrekent bestrijken zij de grootte van een voetbalveld. Wanneer je de villi en microvilli vergelijkt met gras op een voetbalveld kun je gluten vergelijken met een grasmaaier: je pleegt dus een aanslag op de darmwand. Nu is dat niet altijd even

Ik zeg altijd: “Eerst water, de rest komt later



erg; de slijmvliezen kunnen normaal binnen vier dagen herstellen. Maar het consequent en veelvuldig nuttigen van broodproducten kan, gecombineerd met coeliaki of een mildere gluten-overgevoeligheid, problematisch worden.”

Boterhammen

Nu vormt brood al heel lang een onderdeel van ons voedselpatroon. Van

aan. “Je kunt niet zeggen dat gluten niet goed voor je zijn, maar inname van teveel gluten leidt altijd tot diarree.” Ter illustratie vertelt hij een anekdote van een vrouw die jarenlang worstelde met de Ziekte van Crohn. Zeven tot elf keer per dag moest zij naar het toilet vanwege diarree. “Deze vrouw had alle in Nederland bekende behandelmethoden inmiddels ondergaan. Na een anderhalf uur durend consult heb ik

kunnen hanteren als een patiënt vraagt wat het beste voedsel voor hem of haar is. De Jong heeft daar wel een antwoord op: “Door migratie in het verleden zijn op verschillende plekken in de wereld verschillen tussen mensen ontstaan. Door de generaties heen hebben mutaties plaatsgevonden die verband houden met de omstandigheden op die specifieke plaats. Iedereen heeft een genetische blueprint die verband houdt met het voedsel dat daar oorspronkelijk vandaan komt. Mijn advies luidt dan ook: Eet wat je voorouders ook hebben gegeten. Dus wanneer je 100 procent West-Europees bent en houdt van Aziatisch voedsel, kun je je afvragen of dat wel het beste voor je is. Aan de andere kant kan een Japanner die een Westerse dame tegen het lijf loopt beter ook niet volledig omschakelen naar aardappelen, vlees, groente en melkproducten. Je kunt het beste eten wat past bij je genetisch patroon.”

“De inname van teveel gluten kan leiden tot diarree”

oorsprong werden graanproducten echter beschouwd als reservevoedsel dat werd opgeslagen voor magere tijden. Langzamerhand is brood uitgegroeid tot een hoofdbestanddeel van ons dagelijks voedsel. “Er is verschil tussen het eten van één of twintig boterhammen per dag”, geeft De Jong

haar geadviseerd te stoppen met de inname van producten die gluten bevatten. Vier weken later had zij nog slechts drie keer per dag ontlasting, in vaste vorm... De problemen waren weg.”

Tot slot rijst de vraag welke algemene leidraad verpleegkundigen het best



Comfort voor iedere dag

HUIDVERZORGING IN 3 STAPPEN

stap 1 MILDE REINIGING



stap 2 REGENERATIE EN ACTIVATIE



stap 3 EFFECTIEVE BESCHERMING



VOLLEDIGE ASSORTIMENT
voor mensen met incontinentie



AIR BREATHABLE | **STOP** | **Latex free** | **EDS** Extra Dry Skin

TZMO Benelux BV
Industrieweg 30A, 5262 GJ Vught
tel.: 073-624 07 11, info@tzmo.nl

Bekijk ons volledige assortiment huidverzorgingsproducten, incontinentieverband voor vrouwen en mannen, anatomisch gevormde inleggers, incontinentie pants en slips op de website:
www.seni4you.nl www.seni-global.com