



Een kijkje in de keuken

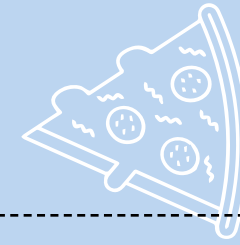
Lekker koken en eten met een spierziekte

Lekker koken en eten met een spierziekte

Een kijkje in de keuken



INHOUD



Thuiskoks	4
Een kijkje in de keuken van René, Hinke en Dick	
Superfoods of nuchter nadenken	8
Dietist Coby Wijnen geeft tips	
Kant-en klaar op je bord	10
Het testpanel van Eelke	
Bakken voor de strijd tegen spierziekten	13
Kom ook in actie!	
Tips en links	14
De droomkeuken van Jeannet	16
De kleine dingetjes maken het verschil	
Blijven koken met plezier	18
Tips om effectiever te werken in de keuken	
Lekker afvallen	20
Maureen behaalt haar streefgewicht met Weight Watchers	
Met de papepel	22
Column van Conny	

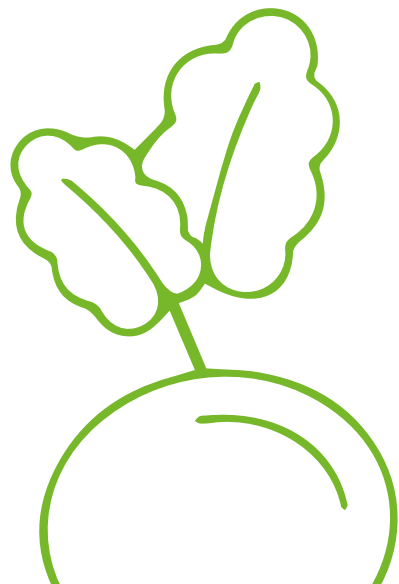
Een kijkje in de keuken

Koken, ik doe het graag voor mezelf maar ik geniet extra als ook anderen smullen van mijn zelfgemaakte dinertje. Door mijn spierziekte verzijn ik steeds nieuwe trucjes. Zo heb ik mijn zware ovenschalen de afgelopen jaren ingeruild voor aluminium exemplaren en knip ik mijn pizza tegenwoordig met een schaar.

Lekker eten willen we allemaal. Vandaar dat Spierziekten Nederland mij dit jaar vroeg met hen op zoek te gaan naar inventieve oplossingen. Oplossingen van mensen die, net als ik, door hun spierziekte andere manieren vinden om te kunnen blijven koken, lekker te eten of op gewicht te blijven. Een kijkje in de keuken dus, van mensen zoals chef-kok René die sinds zijn diagnose anderen inspireert om de pannen op het vuur te zetten en Dick, die kookt zonder een mes op te tillen. Zelf nodigde ik een aantal proefkonijnen uit aan mijn keukentafel om de wereld van het moderne 'tafeltje-dek-je' te ontdekken. We aten uit magnetronbakjes en ervoeren wat een mooi bord al niet kan doen.

Eten is natuurlijk ook gewoon noodzakelijk. Het levert de bouwstenen voor onze spieren en geeft energie. Hoe zorg je goed voor je lijf? Zeker als koken, maar ook kauwen en slikken steeds moeilijker gaat. Ook daar vind je in dit boekje tips voor. Ik wens je veel lees-, kook- en eetplezier!

Eelke Kelderman
Tekstschrijver en jarenlang actief voor Spierziekten Nederland





Drie thuishoks aan het woord

René Schuurman

Ik heb van mijn werk mijn hobby gemaakt!

René Schuurman, lang geleden culinair opgeleid, kookt inmiddels vooral nog voor zijn vrouw en zijn digitale vrienden op Facebook. Meestal gaat er ook een bakje naar een buurvrouw of collega.

René: "Als jochie van twaalf kookte ik een keer macaroni. Dat geluid bij het roeren in die pan, toen wist ik dat ik kok wilde worden. Ik heb een koksopleiding gedaan en jaren in restaurants en instellingen gewerkt. Keihard werken was dat. Maar met hernia's en later polyneuropathie kwam ik thuis te zitten. Van de gerechten die ik kookte, zette ik weleens een fotootje op Facebook. Na een tip van iemand om hiervoor een Facebookgroep te maken, werd het een gewoonte. Elke week maak ik een recept en met een hoop foto's leg ik alle stappen uit. Leuk toch? Ik heb van mijn werk mijn hobby gemaakt! En wanneer koken niet lukt, bijvoorbeeld door operaties aan mijn handen, dan wensen mijn volgers me online beterschap.

Samen boodschappen doen

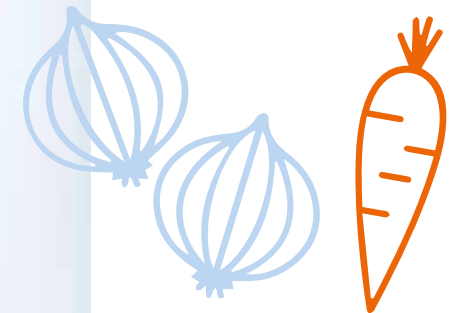
Door mijn beperkingen ben ik meer gaan plannen. De boodschappen doe ik samen met mijn vrouw op een vaste dag. Vanavond eten we gewoon aardappeltjes met een stukje vlees. Gister heb ik goed uitgepakt met een gevulde bami. Dan begin ik 's ochtends al zodat alle ingrediënten klaar staan in kleine schaalpjes. Vroeger maakte ik gerust een negen-gangenmenu met kerst, dat is nu een driegangenmenu geworden. Mijn vrouw zegt weleens: friet met appelmoes is ook goed hoor. Maar dan ga ik alsnog zelf alles vers maken, daarvoor ben ik te veel kok. Het is dan beter om buiten de deur te gaan eten of een loempiaatje te halen bij de Chinees."

Volg René op zijn Facebookpagina: Facebook Chef René.



Tips van René

- Investeer in een paar goede messen, dat scheelt een hoop energie en tijd.
- Leg een natte vaatdoek onder je snijplank, geen geschuif meer!



Favoriete recept van René

Zomerse coq au vin: mijn familietraktatie na de zwemvierdaagse, iedereen kijkt er naar uit.

Ingrediënten

- 8 kipdrumsticks
- 150 g spekblokjes
- 200 g boter (50 gr gewone en 150 g bakroomboter)
- 12 sjalotten, gepeld en gehalveerd
- 1 winterwortel in dunne plakjes
- 1 gesnipperde rode ui
- 3 tenen gehakte knoflook
- 1 fles droge witte wijn
- 200 ml kippenbouillon (liefst zelfgemaakt)

- bakje bladpeterselie
- 2 takjes tijm
- 2 blaadjes laurier
- 250 gr kastanjechampignons
- 50 gr bloem
- zout en peper

Bereiden

Bak de spekblokjes in een grote braadpan zonder boter uit. Schep ze uit de pan. Voeg 125 gram bakroomboter aan het bakvet toe. Bestrooi de kip met zout en peper en bak rondom bruin. Haal ze uit de pan en fruit de halve sjalotten in de pan en leg ze ook apart op een bord. Bak dan de wortel, rode ui en de knoflook. Niet kleuren. Giet de wijn en de bouillon erbij. Breng het tegen de kook aan. Voeg de kip, peterselie,

laurier en tijm toe. Stoof zachtjes één uur met de deksel op de pan. Haal dan de kip uit de pan en laat het wat afkoelen, pluk het vlees van het bot en snijd het in stukjes.

Bak de champignons in 25 gram bakroomboter in een andere pan. Kneed 50 gram boter met 50 gram bloem tot een balletje (beurre manié). Doe de spekjes, kip, sjalotten en de champignons in de braadpan. Verkruiemel dan het bolletje bloem/boter door de coq au vin. Dit is om te binden. Verwijder de laurier.

René eet dit meestal met een Turks brood maar het kan ook met rijst.

Hinke Kleiker

Gezellig met anderen aan tafel

Hinke Kleiker laat het menu regelmatig bepalen door de Friese tv-kok Reitse Spanninga. Maar meestal staat ze met haar eigen man in de keuken. De taken zijn altijd goed verdeeld.

Hinke: "Koken is noodzaak, maak er dan ook wat leuks van. We verzinnen steeds iets nieuws. Dan zie ik een leuk recept in de Allerhande of ik kijk even wat tv-kok Reitse maakt. Sinds mijn man met pensioen is, koken we eigenlijk altijd samen. Ik ben vooral van het snijden. Dat kan ik op mijn gemak doen. Ik heb genoeg kracht in mijn handen. Mijn armen optillen om te roeren of pannen te verplaatsen is lastiger. Berend staat bij het fornuis. Ik kijk met een schuin oog wel mee hoor."

Lang tafelen vind ik fijn

We koken ook graag voor anderen. Ovenschotels zijn dan handig om van tevoren te maken. Lang tafelen vind ik fijn, een beetje afleiding maakt het voor mij makkelijker om vol te houden. Goed kauwen kost veel tijd. Ik ben vaak pas halverwege als anderen hun bord al leeg hebben en dan heb ik ook nog de helft minder opgeschept. Vermalen doe ik nooit, dat vind ik niks. Ik neem gewoon hele kleine hapjes en let op wat ik eet."

Tips van Hinke

- Neem de tijd en bereid het eten in fasen. 's Morgens alvast wat voorbereiden maakt het 's avonds makkelijker.

- De verse soeppakketten van de supermarkt waar alles al in zit, heel handig met boodschappen doen, zijn lekker en gezond.



Favoriete recept van Hinke

Aardappel-broccoligratin: alles rauw in de ovenschaal.

Ingrediënten

- 350 g broccoliroosjes
- scheutje witte wijn of water
- 400 g kipfilet
- 1 potje groene pesto
- 250 g champignons
- 1 zakje geribbelde aardappelplakjes of aardappelpuree
- 150 g geraspte kaas

Bereiden

De broccoliroosjes over de bodem van een ruime ovenschaal verdelen, de wijn of het water erover schenken en afgedekt 4 minuten verwarmen op 600 watt. De kipfilet overlans doorsnijden zodat 4 dunne lapjes ontstaan, met zout en peper bestrooien en op de broccoli leggen. De pesto en de champignons erover verdelen. Met de aardappelplakjes of de puree afdekken en met kaas bestrooien. Combimagnetron/oven inschakelen: magnetron 300 watt en 200 graden heteluchtoven, gedurende 30 minuten.

Dick Cochius

Ik houd geen mes of pan vast, maar ik kook zelf!

Dick Cochius ging lang geleden op zichzelf wonen in Het Dorp. Eten wat de instellingspot schaft was wel makkelijk, maar lekker is anders. Zelf met de handen aan het fornuis is onmogelijk. Toch kookt hij de lekkerste curry's.

Dick: "Toen ik zelf voor mijn eten wilde zorgen, keek ik goed mee met mijn hulpverleners die konden koken. Ik wilde precies weten hoe ze dingen maakten. Vervolgens kon ik het aan andere, minder ervaren koks, uitleggen als ik iets wilde maken wat ik lekker vond. Ik ben niet zo van de recepten, meer van een beetje improviseren, of een snel kruidenmixje. Ik geef precies aan hoe ik het wil hebben, een beetje sambal erbij, even proeven, roeren, rijst afgieten. Belangrijk is dat je informatie helder overbrengt, zelf verantwoordelijk blijft. Koken op aanwijzing noem ik het. Precies zoals ik mijn hele leven organiseer. Sinds een aantal jaren kan dat ook goed door de 24-uurszorg met een pgb. Ik houd geen pan of mes vast maar ik kook zelf, ook als er mensen bij mij komen eten."

Gezelligheid in de keuken

Koken en eten heeft ook een belangrijke sociale functie. Gezelligheid in de keuken tijdens het koken. Samen genieten van een lekkere maaltijd. Dankzij mijn PEG-sonde krijg ik voldoende binnen maar ik blijf zo lang mogelijk ook zelf eten."



Tip van Dick

Als je kauwkracht minder wordt, pas je je eten daarop aan. Kook de boontjes net iets gaarder en laat het rundvlees nog wat langer sudderen.



Favoriete recept van Dick

Sajoerboontjes met rendang: lekker makkelijk uit een pakje - ik ben een man hè!

Ingrediënten

- Olijfolie
- 500 g riblappen in blokjes (niet te mager)
- 1 pakje boembou voor rendang
- 1 pakje boembou voor sajoerboontjes
- 400 g verse sperziebonen
- witte rijst

Bereiden

Bak de riblappen in de olie even zachtjes aan (niet aanbakken, dan wordt het vlees taai). Voeg het water en de inhoud van het bakje boembou voor rendang toe aan het vlees. Laat het zeker 3 uur zachtjes garen. Op de verpakking staat 90 minuten, als je het langer laat garen, wordt het vlees malser. Voeg tussendoor wel even extra water toe. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking. Roerbak de boontjes 2 minuten in de olie. Voeg 200 milliliter water toe en de inhoud van het bakje boembou voor sajoerboontjes en laat deze 5-10 minuten inkoken, tot de saus de gewenste dikte heeft. Houd je van zachte boontjes dan sudder je ze wat langer. De sajoerboontjes kunnen als pittig ervaren worden! Dick doet er graag nog een schep sambal bij.

Super- foods



of nuchter nadenken?

Een spierziekte kan allerlei problemen veroorzaken met eten. Extra reden om goed te letten op wat je binnenkrijgt. Maar hoe weet je wat gezond is? Diëtist Coby Wijnen geeft nuchtere tips.

1. Gevarieerd

Veel mensen met een spierziekte hebben last van over- of ondergewicht, vermoeidheid, verstopping en kauw- of slikproblemen. Niet gek dus als je je afvraagt of superfoods en supplementen nodig zijn. Maar ook bij spierziekten geldt dat gezond eten vooral betekent: gevarieerd eten. Water, verse groenten, graanproducten, peulvruchten, vette vis. Wie uit elk vak van de schijf van vijf voldoende eet, krijgt meestal genoeg eiwitten, koolhydraten, vetten, vitaminen, mineralen en vezels binnen. Extra supplementen zijn dan in het algemeen niet nodig.

2. Als een topsporter

Wie lichamelijk minder actief is, heeft minder calorieën nodig dan een gemiddeld persoon. Leven met een spierziekte wordt wel eens verge-

leken met topsport: dagelijkse activiteiten kosten maximale energie. Maar dat betekent dus niet dat je ook moet eten als een topsporter.

3. Hulp bij voedingsproblemen

Een diëtist kan een goede hulp zijn bij kauw- en slikproblemen, over- of ondergewicht, een vol gevoel of bijvoorbeeld buikpijn na het eten. Samen met de logopedist kan die ook de veiligheid van het slikken beoordelen. Tips gaan bijvoorbeeld over:

- voeding met veel voedingsstoffen, als je wilt aankomen;
- voldoende drinken en vezels eten om verstopping te voorkomen;
- vaker kleinere porties en minder vet eten bij maagklachten;
- hulpmiddeltjes zoals een schuine beker of warmwaterbord;
- het fijnmalen van eten.

4. Geen megadoses vitaminen en antioxidanten

In sommige gevallen kunnen supplementen je dagelijkse maaltijd wel goed aanvullen. Vitamine D,

bijvoorbeeld, kan helpen botontkalking tegen te gaan. Een teveel is echter ook niet goed. Zo veroorzaakt een overdosis vitamine B6 pijnlijke zenuwklachten. Gebruik dus geen megadoses vitaminepreparaten. De diëtist kan helpen beoordelen of een aanvulling nuttig is. Hetzelfde geldt voor stoffen als creatine, carnitine of co-enzym Q10. Alleen bij specifieke spierziekten hebben die stoffen mogelijk effect. Over eventuele positieve effecten van superfoods (die veel antioxidanten bevatten) zoals gojibessen, zeewier en chiazaad bestaat geen wetenschappelijke bewijs. Het belangrijkste blijft: voldoende variatie in wat je eet.

Meer lezen over gezonde voeding, supplementen, gewicht en problemen met eten bij spierziekten? Bestel de brochure *Voeding en spierziekten* (bestelnummer P047) op www.spierziekten.nl of download hem van je persoonlijke pagina (gratis voor leden).

Kant-en-klaar op je bord

Het tafeltje-dek-je van vroeger is inmiddels **serious business**. Tientallen commerciële bedrijven beweren lekkere en gezonde maaltijden aan huis te leveren. Die moet ik dan maar eens gaan uitproberen.

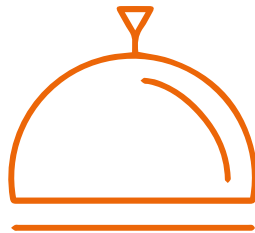
Ik nodig een paar proefkonijnen aan mijn keukentafel uit. Merel, Dave, Alok en Elly houden van lekker en gezond eten. Ikzelf ook trouwens. Allemaal hebben we wel eens een magnetronmaaltijd gegeten van de supermarkt. Maar nu pakken we het professioneel aan. We ruiken, proeven, kijken en oordelen met plussen en minnen.

Bij vier maaltijdserviceorganisaties bestel ik een Hollandse pot en een Aziatische maaltijd. We eten vanavond van Uitgekookt, Food Connect, Apetito en Kantenklaarmaaltijden.nl. Er zijn koel- en vriesverse gerechten.

Een beetje misselijk
Hoewel de sfeer aan tafel tijdens de drie uur durende proeverij steeds joliger wordt, stemt de uitslag somber: grauwe kleuren, bakjes die moeilijk te openen zijn, taai vlees of een muf luchtje. Enkele maaltijden halen net een voldoende. We zijn allemaal een beetje misselijk. Maar ja, normaal eet je natuurlijk ook niet van acht verschillende bordjes.



Het testpanel van Eelke



We starten met de Hollandse maaltijden. Uitgekookt levert ons een grote zwarte bak met een ovenschotel van rode kool en draadjesvlees. De bal gehakt met spinazie en aardappels van Food Connect zijn ook in zwart verpakt, in drie losse bakjes. Merel: "Dat zwart oogt wel chic, maar als ik al die losse bakjes open moet maken, word ik al moedeloos." Elly: "Misschien blijft de smaak wel



beter in losse bakjes". Er blijkt een praktische reden: bij Food Connect kies je zelf je combinatie van groenten, aardappelgerecht of vlees. Daar worden we allemaal blij van.

"We ruiken, proeven, kijken en oordelen met plussen en minnen"

De rode kool van Uitgekookt ziet er grauw uit en er zit weinig vlees in. Dave: "Het ziet er niet uit, maar het is wel lekker". Ook Elly stemt in: "Ja, dit lijkt ambachtelijk gemaakt, goede smaak. Ik ruik ook rode kool. De jus maakt het wel erg nat". Alok had er nog wel een champignonnetje bij gelust.

Spoedopname

De rode kool van Apetito is in tegenstelling tot de grauwe derrie van Uitgekookt juist erg chemisch rood. Het is ook niet snel goed. Merel kijkt in het bakje: "Brr, wat een muf luchtje en dat vlees lijkt wel kattenvoer. Zijn die aardappels echt?". Elly durft als eerste een hap te nemen: "Dit wordt een spoedopname! Hè bah, dat vlees, ik kom er niet doorheen. Alles is veel te zoet." Alok drukt zich nog netjes uit: "Je moet je er wel doorheen worstelen". Elly rilt nog wat na. Dave is helder: "Ik zou zeggen, gooi maar weg. We gaan uit eten!"

Blijven over de koelverse gehaktbal met spinazie à la crème van Food Connect en de stoofpeertjes met runderlapje van Kantenklaarmaaltijden.nl.

We besluiten alles nu op een bord te mikken. Dat ziet er meteen meer uit als eten en snijdt handiger. Het lijkt ook een grotere hoeveelheid nu. De bal is glad. Dave: "Rare zoute fabrieksbal". De aardappels bevallen hem wel, lekker kruimig. Alok: "Dat vind ik dan weer irritant, dat prikt niet lekker op je vork". De stoofpeertjes zijn erg zoet en mooi rood, maar we zijn het erover eens dat ze niet mogen meetellen voor je tweehonderd gram groente per dag. Gelukkig hebben we de spinazie van het andere bordje nog.

"Ik zou zeggen, gooi maar weg. We gaan uit eten!"

Bakken voor de strijd tegen spierziekten



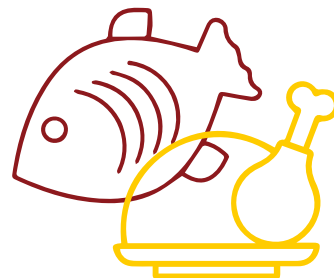
Sambal erbij?

De bakjes gaan van tafel en we schakelen over op de rijstgerechten. Appetito scoort weer op alle fronten slecht. Maar als we in het bakje van Uitgekookt kijken, hebben we er dit keer allemaal direct zin in. Veel kleur en groenten. Helaas valt de smaak en geur tegen, beetje sambal erbij misschien? De Javaanse kip van Food Connect ziet er ook aardig uit. Alok: "De saus is oké maar op Java hebben ze niet zoveel kippen denk ik." Merel haalt haar neus op bij het bakje kipsaté met nasi goreng van Kantenklaarmaaltijden.nl: "Het smaakt vetzig, ongezond". Dave: "Nou, dat vind ik weer meevallen, die kip is heerlijk mals!" Merel: "Ik

proef geen pindasaus". Elly: "Ach, bij een gemiddelde Chinees krijg je het niet beter".

"Gezellig was het wel!", roept Alok aan het eind van de avond, "Maar ik vraag voorlopig of vrienden komen koken." "Zo'n maaltijd in de vriezer voor nood is toch best oké", mijmert Elly wat. "Je weet gewoon niet goed wat je eet, dat is hetzelfde wanneer je in het ziekenhuis ligt. Je mist de aanblik van verse groenten, de geur tijdens het koken." Merel: "Aardappeltjes in de airfryer

zijn ook heel makkelijk te maken en veel lekkerder". Ik nodig iedereen nog een keer uit, voor een echte maaltijd.



In de keuken staan, kan ook geld opleveren voor wetenschappelijk onderzoek naar spierziekten. Marjolein en Mare weten hier alles van. Samen bakken en verkopen moeder en dochter koekjes voor de strijd tegen spierziekten. "Het voelt goed om concreet iets te kunnen doen, om niet machteloos te staan."

Marjolein heeft de spierziekte dunnevezelneuropathie. Ze moest afscheid nemen van het beeld dat ze had van haar lijf, gezondheid en een deel van haarzelf. "Dat was een heftig proces. Maar ik realiseerde me dat ik twee opties had: óf een neerwaartse spiraal óf mezelf opnieuw uitvinden. Ik koos voor het laatste. Vanaf dat moment kon ik de dingen eigenlijk verrassend snel accepteren zoals ze zijn en nieuwe kanten van mezelf gaan ontdekken.

Als je niet meer goed kunt staan en lopen, moet je creatiever worden om leuke dingen met de kinderen te kunnen doen. Zoals gezellig bakken samen. Mare heeft de actie zelf bedacht: vezelrijke koekjes voor de strijd tegen dunnevezelneuropathie. De actie loopt beter dan verwacht. Marjolein: We hoopten op € 100,- maar hebben uiteindelijk meer dan € 2.000,- opgehaald! Met de actie heeft Mare ontdekt wat ik haar graag wil meegeven: blij positief, kom in beweging en benut je talenten. Dan krijg je meer voor elkaar dan je ooit van jezelf had gedacht."

>> Kom ook in actie en bak koekjes, taarten of een ander lekker gerecht voor de strijd tegen spierziekten. Haak snel jouw actiepagina aan op www.spieractie.nl.

Tips en links

Handige hulpjes

Op www.hulpmiddelen.spierziekten.nl staan allerlei handige kookhulpmiddeltjes bij elkaar, van elektrische garde, afgiethulp tot aardappelknijper. Vaak gewoon te koop in een kookwinkel.

Kijk ook eens op www.scouters.nl en www.weerhandig.nl.



Slim bedacht: koken aan een bureau

Een beperkt budget en toch een hoog-laag keuken? Bij vakantieboerderij 'Koe in de kost', kozen ze voor een in hoogte verstelbaar bureau om de keuken onderrijdbaar en voor iedereen op de juiste hoogte te maken. Kijk bijvoorbeeld eens bij IKEA voor een verstelbaar bureau.

Maaltijden ruilen

Geen zin of puf om elke dag te koken? Op www.thuisafgehaald.nl zie je wie er bij jou in de buurt maaltijden over heeft. Je kunt je ook aanmelden voor 'Bijzonder Thuisafgehaald', je spreekt dan met iemand af die bijvoorbeeld wekelijks voor je kookt.

bijzonder
Thuisafgehaald



Lastig om een waterkoker op te tillen?

Met de 'My tea' waterkoker van DOMO krijg je met één druk op de knop een perfecte dosering, recht in je kopje. Verkrijgbaar in rood, groen en zwart.

Parki's Kookatelier

Een website met leuke recepten en handige eet- en kooktips voor mensen met Parkinson, maar ook bruikbaar voor andere mensen die moeite krijgen met kauwen en slikken. Er is ook een boek 'Als eten moeilijk wordt, koken met smaak'.

www.parkiskookatelier.be



Voeding en spierziekten

Bekijk de speciale themapagina over voeding op www.spierziekten.nl met informatie over o.a. botontkalking en een gezond gewicht of kijk de webcast over kauwen en slikken.



Gerechten die vlot naar binnen gaan

Een leuk receptenboek met 35 gerechten die zowel gemixt (gepureerd) als ongemixt lekker zijn, van ontbijt tot avondmaal. Zo kan iedereen van het gezin genieten van hetzelfde gerecht. Originale recepten van de Vlaamse sterrenkok Piet Huysentruyt. Verkrijgbaar via de (online) boekhandel.



Ongehinderd uit eten

Op de handige navigatie-app van Ongehinderd vind je gemakkelijk een rolstoeltoegankelijk restaurant in de buurt, beschikbaar voor IOS en Android. Kijk op www.ongehinderd.nl.

De keuken die met jou meebeweegt

De draaiende ronde keukens is een innovatief keukenconcept ontwikkeld door ontwerper Ruud-Jan Kokke. Met een druk op de knop draaien de keukonderdelen naar je toe! Je hoeft je rolstoel dus niet steeds meer te verplaatsen. De keuken wordt speciaal voor jou gemaakt, er hangt wel een prijskaartje aan. Meer info op www.kokke.com/project/roterende-keuken.

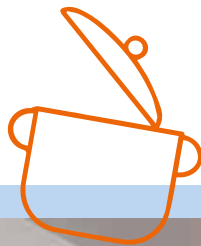


40 recepten voor lekkerbekken

Margriet van der Poel, was zelf ALS-patiënt en beeldend kunstenaar, ze maakte dit mooie boekje met veertig goed uitvoerbare recepten voor mensen die moeilijk slikken. Verkrijgbaar via webshop.als.nl/40-recepten-voor-lekkerbekken.html.



De droomkeuken van Jeannet



“De kleine dingen maken het verschil, ik ben weer zelfredzaam!”



Bijna een jaar geleden kreeg Jeannet Westendorp haar droomkeuken: bij elkaar gespaard met de jaarlijkse benefietwedstrijd van voetbalclub SC Genemuiden.

Jeannet: “De club, waar onze kinderen ook spelen, zocht een goed doel dichtbij huis. Ik vond het eerst heel wat om zo’n geweldig aanbod te accepteren maar hierdoor konden we onze nieuwe keuken wel helemaal naar wens maken. Na de diagnose CIAP, nu vier jaar geleden, werd koken steeds lastiger. De kraan kreeg ik niet open, met de trippelstoel zat ik onhandig scheef voor het aanrecht en het was een hele opgave om de pannen op de gaspitten te zetten. Mijn man heeft bij verschillende bedrijven ideeën opgedaan, zelfs in Duitsland. Uiteindelijk zijn we gewoon bij ons in Genemuiden uitgekomen. Dit bedrijf had wel wat ervaring met aangepaste keukens en ze dachten goed mee. De kleine dingen maken het verschil. Ik ben weer zelfredzaam, dat vind ik heel belangrijk. De keuken past mooi bij ons interieur. Een strakke keuken is ook praktisch met schoonmaken.”

Wat maakt de keuken van Jeannet zo handig?

○ In plaats van een apothekerskast waar je de hele kast naar buiten moet trekken, kiest Jeannet voor een hoge kast met losse korfladen die ze één voor één naar buiten trekt.

○ Haar hele hand past achter de deurgrepen, waardoor het minder kracht kost ze te openen.

○ Op de planken staan thee- en koffiespulletjes in het zicht. Visite kan ze makkelijk zelf pakken

○ De afzuigkap werkt met een afstandsbediening.

○ Het aanrechtblad is onderrijdbaar. Als Jeannet haar in hoogte verstelbare ‘trippelstoel’ gebruikt, kan ze haar benen kwijt. Het blad is niet verlaagd, dus man en kinderen kunnen ook gewoon koken.

○ Dankzij de inductiekookplaat kan ze haar pannen schuiven en is tillen niet nodig. Als de pan eenmaal van het fornuis is, koelt deze meteen af, uitzetten is niet nodig.

Nog meer keukentips

○ Het is handig om het fornuis dichtbij de gootsteen te hebben zodat je pannen geen eind hoeft te tillen om er water in te doen of om af te gieten.

○ Ver reiken is lastig. Een stopcontact onder je aanrechtblad is fijner dan eentje achter op de muur. Plaats de kraan aan de zijkant van de gootsteen en kies voor kookpitten naast in plaats van achter elkaar.

○ Kies een oven met stevige glijrails waarop de bakplaat recht blijft en er niet uit kan schuiven.

○ Schaf een trolley aan om zware spullen mee te verplaatsen.

Blijven koken met plezier

Veel mensen met een spierziekte worden in de loop van de tijd inventief in het bedenken van trucjes en oplossingen voor praktische problemen. Dat geldt ook voor het koken. In Contact van juni 2016, gaf Edith Cup, ergotherapeut verbonden aan het Radboudumc in Nijmegen, adviezen en tips om effectiever te werken in de keuken. Hier volgt een samenvatting van dat artikel.

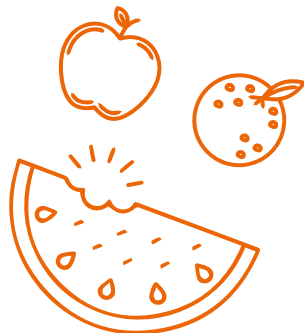
Edith: "Wil je vooral gezond eten en daarom zelf koken of is koken echt je hobby? Dat maakt veel uit in de strategieën die je toepast om het te kunnen blijven doen. Het ligt er ook aan wat het probleem is. Als je bijvoorbeeld moeite krijgt met lang staan bij het aanrecht, zijn er verschillende manieren om dat op te lossen. In eerste instantie biedt een zogenaamde strijkkruk vaak een goede oplossing. Maar je kunt het werk ook anders plannen zodat je minder lang achter elkaar staat, bijvoorbeeld door het snijwerk zittend aan tafel te doen.

Bij spierziekten is vermoeidheid vaak een probleem. Wees spaarzaam met je energie, kijk naar de inrichting van je keuken, waar staat alles? Moet je veel bewegen, ver reiken? En moet je per se alles op dat moment doen? Probeer anders, efficiënter te plannen.

Veiligheid is ook een belangrijk item. Gebruik zo nodig hulpmiddelen, bijvoorbeeld kooktributen voor mensen die maar één hand gebruiken, dan kun je je met je andere hand je stabiliteit bewaren.

Aangepaste keuken vergoed krijgen

De aanschaf van een al dan niet aangepaste keuken is een belangrijk moment. Een ergotherapeut kijkt ook naar de toekomst en zal daarop anticiperen. Ergotherapeuten helpen ook mensen sterker te maken in de gesprekken die zij met een gemeente hebben bij de aanvraag van een aangepaste keuken. Stel dat koken belangrijk voor jou is maar het lukt niet meer zonder hulp of aanpassingen. Een gemeente mag je niet zomaar verplichten dan maar kant-en-klaarmaaltijden te kopen. Het is belangrijk dat je goed kunt uitleggen wat koken voor jou betekent. Misschien is het jouw belangrijkste bijdrage in je gezin of is het je grootste hobby waarvoor je ook kookcursussen volgt of aan eetclubjes deelneemt. Dat kan het verschil maken of een gemeente wel of niet een vergoeding geeft. Boodschappen doen is ook zo iets. Als je wekelijkse boodschappenronde jouw contact met de buitenwereld is, dan is dat in het kader van participeren heel belangrijk. Koken is zoveel meer dan alleen een maaltijd bereiden. Het heeft een belangrijke sociale functie."



Energie besparen? Pas de ELVOSICO-regel van Edith toe!

El = Elimineren.

Welke stappen kun je schrappen? Koop bijvoorbeeld gesneden groenten.

Vo = Volgorde.

Wat doe je wanneer? Na het werk boodschappen doen én koken is voor niemand fijn. Hoe maak je een betere planning? Deel je

taken tijdens het koken slim in, pak eerst alles wat je nodig hebt en was alle groenten tegelijk.

Si = simplificeren.

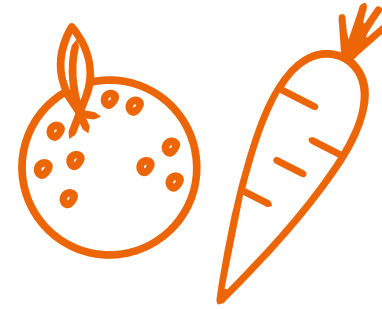
Hoe maak je het makkelijker? Kun je ook kant-en-klaar-taartdeeg kopen en de taart zelf bakken? Wil je dat ingewikkelde recept maken voor je visite, zorg dan

voor een simpel toetje. Kan een apparaat een deel van het werk overnemen?

Co = Combineren.

Kan je hulp alvast die zware pan op het aanrecht zetten als ze er toch is? Of eet vandaag gekookte aardappels en bak morgen op wat over is.

Lekker afvallen



Accepteren dat overgewicht erbij hoort hoort als bewegen lastiger wordt? **Maureen Ramaker liet haar spierziekte niet in de weg staan en verloor het laatste half jaar bijna twintig kilo: "Gewoon gezond eten is de oplossing. En dat kan nog lekker ook!"**

Lichaamsbeweging bepaalt voor 30% hoeveel iemand afvalt, wordt wel eens gezegd. Voeding de andere 70. Dus ook als je spierziekte (extra) sporten belemmert, is er hoop. Maureen behaalde haar streefgewicht met Weight Watchers. Uit eten, een nootje mee-eten op een verjaardag: ze mag het allemaal: "Als ik me de dagen erna maar inhoud."

Verandering in mindset

Maureen bekijkt het heel simpel: "Ik kan me natuurlijk minder permitteren dan toen ik nog veel cardiofitneste. Voor mij gaat het puur om voeding. Iedereen weet wel wat verkeerd is. Toch wordt ongezond eten je dagelijks aangeboden. Afvallen vergt daarom vooral veel doorzettingsvermogen en een verandering in 'mindset'. Echt moeilijk is het niet, als je maar wilt."

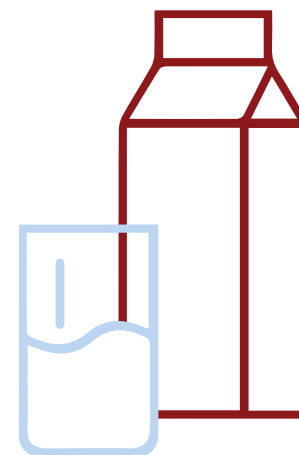
Een jaar geleden had Maureen die laatste uitspraak waarschijnlijk niet gedaan. "Vanaf 2008 was ik al bezig met crashdiëten. Mijn gewicht ging op en af. Eiwitshakes of koolhydraatarm, zulke diëten kosten veel geld en je leert er niks van. Doordat je bepaalde producten helemaal niet mag, wordt



de verleiding juist extra groot. Daarnaast voelde ik me slap, alsof ik mijn eigen spieren aan het opeten was. Dat kon ik bovenop mijn spierziekte natuurlijk niet gebruiken. Nu weet ik dat ik gewoon alles kan eten en kan variëren wat ik wil. Maar ik moet wel keuzes maken. Na een avondje dineren in een restaurant dus ontbijten met een yoghurtje en fruit."

Weight Watchers-cursus

"Om een stok achter de deur te hebben, ga ik ook naar de Weight Watchers-cursus. Dat is persoonlijker dan de app en het online forum. Mijn medecursisten en coach zorgen voor de nodige motivatie. Daarnaast levert de cursus mij sociale contacten op. Steun krijg ik ook van mijn man en dochter. Zij merken dat ik me beter voel en dat bewegen makkelijker gaat. Dat mijn spieren mijn overtollige huid niet meer zo strak houden als ik zou willen, vind ik wel vervelend. Maar toch ben ik nu zelfverzekerder. Ook in de zomer, met minder verhullende kleding."



Geen crashdieet bij spierziekte

Diëtist Coby Wijnen beaamt dat de nadruk bij vermageren moet liggen op een blijvende verandering in voedingsgewoonten, niet op zo snel mogelijk afvallen. En op bewegen wat kan. Heel streng diëten raadt ze bij spierziekten af. "Je kunt dan namelijk naast vet ook spiermassa verliezen en die kun je meestal niet meer opbouwen. Veel mensen met een spierziekte die in een rolstoel zitten, blijven op gewicht met zo'n 1200-1500 kilocalorieën per dag. Dan is hulp van een diëtist vaak handig, bij het afvallen en tegelijkertijd zorgen voor volwaardige voeding. Dan kun je het ook lang volhouden."

Lekker aankomen?

Naast overgewicht komt ook ondergewicht relatief veel voor bij spierziekten. Kauw- en slikklachten, te vermoeid zijn om te eten en maagdarmlachten kunnen een lekkere maaltijd behoorlijk in de weg zetten. Te lang te weinig eten leidt op zichzelf tot een meer lusteloos gevoel, afbraak van spierweefsel en een slechtere weerstand. Voor kinderen is dat extra nadelig omdat ze dan minder goed groeien.

Tips

- Probeer in het eten dat je gewend bent zoveel mogelijk de energierijke variant te gebruiken. Kies bijvoorbeeld 'volle' producten. Grotere porties wekken alleen maar tegenzin op.
- Kijk eens op www.radboudumc.nl en zoek naar 'Voeding bij spierziekten en vermoeidheid'. Je vindt hier voedzame, makkelijke recepten en andere voedingstips.

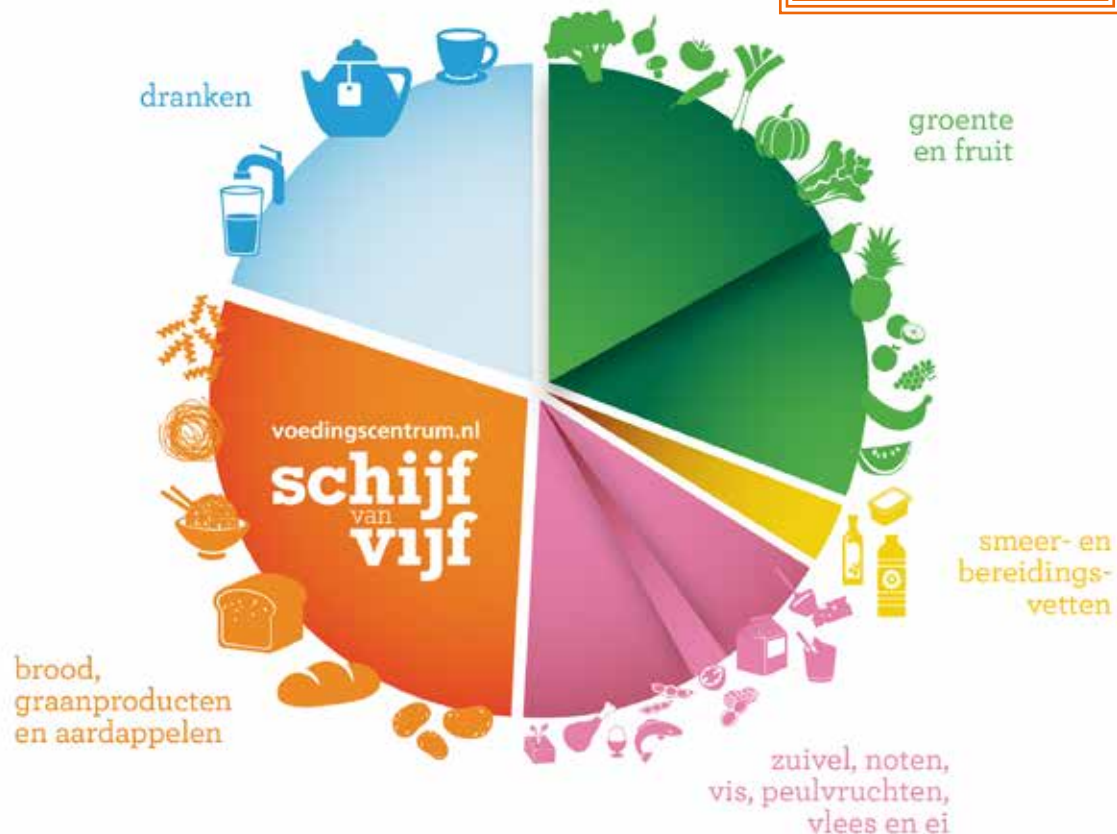
Voedingsstoffen, hoe zit het ook alweer?

- Koolhydraten en vetten leveren energie en zijn de brandstoffen van het lichaam.
 - Eiwitten zijn onmisbaar voor de opbouw en het onderhoud van spieren, botten en het bloed.
 - Dankzij vitamines en mineralen kunnen allerlei processen in het lichaam goed verlopen.
 - Voedingsvezels zorgen voor een goede darmfunctie en stoelgang.
- Vocht is in ruime hoeveelheden (1,5 tot 2 liter) nodig voor de circulatie van voedingsstoffen in het lichaam en de afvoer van afvalstoffen.

Welke producten bevatten welke voedingsstoffen?
Dat en meer ontdek je op www.voedingscentrum.nl.
Je kunt ook gebruikmaken van de 'Eetmeter-app' of de 'Kies ik gezond?-app' van het centrum.

BMI

Omdat bij spierziekten de lichaamssamenstelling verandert (vetmassa komt in de plaats van spieren), zegt de BMI (body mass index, een formule waarmee je kunt bepalen of je een gezond gewicht hebt) niet alles. Een gezond gewicht en een goede BMI kunnen samengaan met een verhoogde hoeveelheid vet.



COLUMN

MET DE PAPLEPEL

door Conny

Een halve maaltijd, verder kom ik niet. Mijn arm kan ik niet voldoende omhoog krijgen, al zet ik mijn trippelstoel in de hoogste stand. En ook vreemdgekromde vorken, meedraaiende lepels en klittenbandbestek redden mij niet meer. Op zoek naar een oplossing ontdek ik een betrekkelijk klein apparaat dat mij nu eens niet direct afstoot. Niet veel later wordt mijn eetrobot afgeleverd. Twee vriendinnen zijn er bij. Langs de zijlijn is bewonderen een wezenlijk stuk makkelijker dan als je geen andere keuze hebt, maar ook ik ben er content mee. Mijn dochter niet: 'Nu eten we nooit meer alleen met ons gezin!' Alsof er werkelijk een levend wezen aan tafel zit.

Die avond beweegt de elektrisch aangedreven lepel voor het eerst besluiteloos heen en weer boven mijn bord, wachtende om een schep te nemen. Mijn man wil helpen en schuift alvast wat eten op de lepel. 'Niet doen', en ik druk op de knop. De lepel schept

een flinke prak op en veegt de onderkant schoon. Mijn man vindt de schep te groot en haalt er snel de kop af. 'Niet doen', de lepel stijgt al tot mondhoogte. Lepel en ik wenden ons tot elkaar. Ik schaterend, de lepel onverzettelijk. Ai, de lepel stopt pas boven mijn schoot. Wat volgt, is een herhaling van zetten: mijn man die zich met de lepel bemoeit, ik in een deuk en mijn schoot die zich vult met rijst en curry. Het kost een paar dagen voordat man en lepel op elkaar afgesteld zijn, maar dan eet ik als de beste.

Deze en andere columns van Conny vind je op www.iemandzoalsik.nl.

Er zijn verschillende bedrijven die zich hebben gespecialiseerd in eet- en drinkhulpmiddelen.

Meer info op:

www.focalmeditech.nl

www.Sarkow.nl

www.assistive-innovations.com.

COLOFON

Dit boekje is een uitgave van Spierziekten Nederland en het Prinses Beatrix Spierfonds, september 2018.

Tekst en productie

Eelke Kelderman en Jeanine Blaakmeer

Eindredactie

Marleen van der Wurff

Fotografie

Hans Hoogervorst, Tjeerd Maas, Jan Mateboer, Piek fotografie en Maurits Giesen

Ontwerp en vormgeving

Menno Anker Design

Druk

Drukkerij Practicum

Copyright © 2018 Spierziekten Nederland

Lt. Gen. van Heutszlaan 6

3743 JN Baarn

www.spierziekten.nl

Spierziekten en voedingsproblemen

- 67% van mensen met een spierziekte past **eetgewoonten** aan
- 48% heeft **advies** of begeleiding over voeding gekregen van een diëtist of huisarts
- 28% heeft wel eens last van **obstipatie**
- 12% is in de afgelopen drie jaar **aangekomen**, 8% is **afgefallen**
- 50% is bang om zich te **verslikken**
- 40% gebruikt **voedingssupplementen**, met name vitamine D en multivitaminen
- 9% gebruikt **eethulpmiddelen**, zoals aangepast bestek
- 12% gaat vanwege **kauw- en slikproblemen** niet uit eten

Bron: Resultaten ledenenquête van Spierziekten Nederland, april 2018.

