

# ANDERS ETEN LOONT

Ekoplaza sponsort bijeenkomst voor ouders en kinderen met downsyndroom

OP 21 MAART WAS HET WERELD DOWN SYNDROOM DAG (OMDAT MENSEN MET DOWN HET CHROMOSOOM 21 3x HEBBEN IN PLAATS VAN 2x). OP ZATERDAG 19 MAART ORGANISEERDE DE STICHTING DOWN SYNDROOM KERN AMSTERDAM EEN BIJEENKOMST VOOR OUDERS EN KINDEREN. OOK KARIN EN WESLEY (ZIE EDITORIAL OP PAGINA 3) WAREN AANWEZIG. HIER LEES JE KARINS VERHAAL.



WESLEY VOOR EN NA HET OERDIEET



Op dit soort bijeenkomsten kan ik ervaringen, tips, lief en leed uitwisselen. Ekoplaza hielp de afgelopen bijeenkomst door gezonde producten te sponsoren. Zo kunnen ouders en kinderen kennismaken met de mooie producten van Ekoplaza. En er hoopelijk net zoveel baat bij hebben als wij. Ik laat andere ouders altijd foto's van Wesley zien, want dat maakt het verschil echt zichtbaar. Ik merk dat mensen toch over een drempel heen moeten om hun lifestyle te veranderen.

## WAY OF LIFE

Wesley had vaak buikpijn en obstipatie. Ik legde hem uit dat dit kwam door wat hij at: brood, koekjes, melk etc. Door dit uit te leggen, slaat hij buiten de deur ook makkelijk dit soort producten af, met de mededeling dat dit pijn aan zijn buik doet. We zijn drie jaar geleden overgestapt op het OERdieet. Ik zal niet zeggen dat de overgang heel makkelijk was. In het begin had ik het gevoel de hele dag in de keuken te staan. Maar op een gegeven moment wordt het een 'way of life'. Je krijgt er handigheid in,

waardoor je efficiënter wordt en niet overal meer bij hoeft na te denken. Mijn voorraadkast is gevuld met een goede basis, waardoor ik heel makkelijk binnen een half uur een maaltijd op tafel kan zetten. Naar school krijgt Wesley bananenbrood mee voor de lunch, dat lijkt nog enigszins op wat de rest eet, maar thuis eten we soep of salade. In het weekend eten we vaak 2x per dag - je hoeft niet altijd 3x per dag te eten volgens de orthomoleculaire visie - maar wel heel lekker en uitgebreid. Sowieso bevat elke maaltijd groente en/of fruit. Eigenlijk is het best makkelijk: ik hoef nooit aardappels te schillen of granen te koken!

## POSITIEF VERVOLG

Een vriend met diabetes ging op mijn aanraden ook het OERdieet volgen. Na een week kon hij de insuline die hij injecteerde halveren! Hij is nu bijna van zijn diabetes af. Zelf merkte ik dat mijn eczeem al na een week ging genezen én ik verloor geleidelijk twee broekmaten! Ik vond dit zo boeiend dat ik Richard de Leth om advies vroeg hoe ik mij kon bijscholen. Inmiddels heb ik de

studie tot orthomoleculair therapeut afgerond. Op dit moment ben ik bezig met de medische basisopleiding. Daarna wil ik een praktisch gaan starten om mensen persoonlijk te begeleiden met voedingsadviezen.

## COGNITIEVE VOORUITGANG

Toen ik onze leefstijl veranderde en het OERdieet aanhield, was mijn man niet direct enthousiast. Maar na een paar maanden zei hij verbaasd dat hij al een week met dezelfde zakdoek deed voor Wesley die eerst altijd een verstopte neus had. Mijn vader was de grootste criticus, vond me een beetje 'doorgeslagen', maar nu laat hij iedereen de voor en na foto's zien en geniet hij volop van zijn kleinzoon. Alle mensen die met Wesley werken, zoals bij zwemles, merken los van elkaar op - zonder te weten van het dieet - dat Wesley cognitief goed vooruit ging. Voor mij een teken dat het ook met voeding te maken heeft. En werd Wesley minimaal 3x per nacht wakker, nu is dat nog hooguit 1x per nacht. Dat komt mede omdat zijn neus minder verstopt zit. Doordat Wesley beter slaapt hebben we beiden overdag veel

meer energie. Die gebruik ik om gezond te koken en voor mijn opleidingen. Omdat het vocht achter zijn trommelvlies weg is, hoort Wesley weer goed en daardoor begrijpt hij dingen ook beter. Ik kan hem dus op een eenvoudige manier goed uitleggen wat we doen met voeding en zo leert hij om ook zonder mij juiste keuzes te maken.

## ONGEREMDE BLIJHEID

Uiteindelijk is deze leefwijze misschien iets duurder, maar dan heb je wel voeding en geen vulling. Er zijn genoeg tips hoe je budget gezond kunt eten, zoals kiezen voor seizoensproducten en aanbiedingen in de gaten houden. Bovendien is water en thee goedkoper dan frisdrank. Ik zou anderen aan willen raden de verandering in kleine stapjes door te voeren, die haalbaar zijn voor het hele gezin. Accepteer dat het tijd kost om aan nieuwe smaken te wennen en geef niet op als je kind niet meteen staat te juichen. Voor mij zijn alle extra inspanningen het dubbel en dwars waard; ik krijg er zoveel voor terug!



'Uiteindelijk is deze leefwijze misschien iets duurder, maar dan heb je wel voeding en geen vulling'

## EKOPLAZA DRAAGT BIJ AAN BEWUSTWORDING

Karin: "De reacties van de ouders waren zeer positief op de kraam van Ekoplaza. Al pratende bleek dat het voor ouders een enorme uitdaging is om het gewicht van volwassen Downers te 'managen' als ze eenmaal uit huis gaan. Downers zijn over het algemeen redelijk onbegrensde eters. Ik heb uitgelegd dat ik dat bij Wesley ook herken, maar dat dat minder een probleem is bij het volgen van het OERdieet. De kinderen rea-

geerden heel uiteenlopend, van 'wat de boer niet kent...' tot lekker smullen van de dadels. Ook de noten vielen in de smaak, vooral bij de volwassenen. Verder waren er glutenvrije koekjes, coeliakie komt meer voor bij mensen met Down-syndroom, dus dan is het erg prettig om ook die kinderen iets lekkers aan te kunnen bieden. Zo heeft de Ekoplaza-kraam bijgedragen aan een stuk bewustwording en leverde veel gesprekken op over voeding en eten."