

Gewrichtsklachten

Reuma... au!!! Ja, reuma kan héél veel pijn geven! Verschrikkelijk als je elke dag met pijn moet leven. Dat vraagt veel moed, optimisme en doorzettingsvermogen. In ons land zijn naar schatting ruim 2 miljoen mensen die één of andere vorm van reuma hebben. Dat komt neer op 1 op de 9 mensen. Dat is nogal wat! Van die 2 miljoen hebben 420.000 mensen last van ontstekingsreuma, onder wie 220.000 chronische artritis. Medicatie lijkt soms de enige oplossing.

Is reuma erfelijk?

Vaak zeggen mensen dat reuma erfelijk is. Er komt idd wel een stukje erfelijkheid bij kijken maar dat zit hem dan in veel gevallen vooral in de leefstijl die van ouders op kinderen doorgegeven wordt. Door een gezonde leefstijl kun je reuma deels voorkomen en de pijn beïnvloeden. Natuurlijk kun je niet zeggen dat reuma altijd en bij iedereen gevolg is van een slecht voedingspatroon en factoren die te maken hebben met de leefstijl; dat zou te kort door de bocht zijn. Maar voeding en leefstijl spelen wel een grotere rol dan altijd werd gedacht.

Reuma, wat is het?

Reuma is een verzamelnaam voor meer dan 100 aandoeningen aan of rondom de gewrichten (pezen, spieren) die niet het gevolg zijn van een letsel (bijv. door een ongeluk). Deze groep van aandoeningen is verder onder te verdelen in verschillende vormen:

- Auto-immuunziekte (ontstekingsreuma). Dit is de meest voorkomende vorm van reuma. Deze blog gaat vooral hierover.
- Artrose.
- Jicht.
- Osteoporose; ook hierover heb ik al eerder informatie gegeven: [Klik op deze link](#).
- Fibromyalgie, ofwel weke delenreuma of spierreuma.

Auto-immuunziekte (ontstekingsreuma)

Ontstekingsreuma is een auto-immuunziekte. Dat betekent dat het lichaam gezonde cellen ziet als indringers en de eigen cellen aanvalt. Het afweersysteem keert zich dus tegen het eigen lichaam. Door die aanvallen ontstaan ontstekingen die klachten zoals pijn en stijfheid van gewrichten geven. Ontstekingsreuma kan zowel plotseling (acuut) als geleidelijk ontstaan. Er zijn periodes van meer en van minder last van de ontstekingen. Ontstekingsreuma komt op allerlei leeftijden voor. Vrouwen hebben het vaker dan mannen.

Symptomen en klachten van reuma

Bij ontstekingsreuma staat vooral pijn door de ontstekingen in de gewrichten op de voorgrond. De gewrichten kunnen daardoor ook warm aanvoelen, er kan zwelling optreden en je kunt je minder goed bewegen. Vaak is er ook sprake van vermoeidheid door bijwerkingen van medicijnen, door slecht slapen of door de pijn.

Oorzaken

Over de directe oorzaken van ontstekingsreuma is eigenlijk nog maar heel weinig bekend. Het is geen erfelijke ziekte, al komt het in sommige families wel meer voor dan in andere. Wel is het duidelijk dat er een aantal 'risicofactoren' zijn voor het ontstaan van reuma, ofwel factoren die de klachten doen verergeren.

- Overgewicht (gewrichten en spieren worden meer belast)
- Roken
- Stress: dit is vaak niet te voorkomen, maar je kunt wel veel leren in het omgaan met stress. Het kan helpen om te leren kijken naar je situatie als een glas dat halfvol is in plaats van half leeg. Dat vraagt oefening maar is zeker de moeite waard! Zo kun je wellicht anders tegen i problemen en omstandigheden aankijken: Je hébt een probleem, maar je bént het niet!
- Verzuring
- Planten uit de nachtschade-familie: tomaat, aardappel, aubergine, paprika, rode peper.
- Voeding met veel suiker, slechte vetten en verzurende producten.

9 tips

1. Zorg voor je darmen. Heel veel ziektebeelden ontstaan door niet goed functionerende darmen. Zorg dus dat je darmen niets tekort komen. Het is van groot belang dat afvalstoffen worden afgevoerd. Zo wordt verzuring voorkomen. Verzuring zorgt namelijk voor ontstekingen. Je kunt de werking van je darmen positief beïnvloeden door bijvoorbeeld kefir en zure zuivel. Evt. kun je probiotica als supplement nemen.
2. Daarnaast zijn prebiotica van groot belang, dat zijn vezels. Denk aan groenten en fruit, kokos(meel) en psylliumvezels. Deze vezels helpen om de afvalstoffen af te voeren.
3. Drink voldoende water: veel mensen drinken veel te weinig, wat ook de afvoer van afvalstoffen belemmert.
4. Zorg voor een stabiele bloedsuiker. Dit helpt verzuring tegen te gaan. Sterk schommelende bloedsuikers bevorderen vetopslag met daarin afvalstoffen, en dat zorgt ook weer voor verzuring en dus ontstekingen.
5. Basisch eten (dus niet verzurend): veel groenten en fruit, geen suiker, weinig vlees, suiker, granen en genetisch gemanipuleerde soja.
6. Antioxidanten toevoegen. Die zorgen voor het beperken van de schade door vrije radicalen (schadelijke 'bijproducten') die ook weer voor verzuring zorgen. Eet zoveel mogelijk kleuren want juist die variatie zorgt ervoor dat je zoveel mogelijk verschillende antioxidanten binnen krijgt.
7. Goede vetten; deze zijn onmisbaar voor een goede darmwerking. Goede vetten zijn o.a. olijfolie, kokosolie, roomboter, ghee en MCT-olie. Let vooral op omega 3-vetzuren zoals bijv. in lijnzaad, walnoten en in wilde vis. Gebruik evt. een visolie supplement! Vermijd in ieder geval zoveel mogelijk omega-6 vetten die voorkomen in industriële vetten (zonnebloemolie) en bewerkte producten.
8. Gebruik vitamine D en magnesium voor sterke botten.
9. Specifieke ontstekingsremmende voeding zoals knoflook, gember, kurkuma, kaneel, kokosolie.