



Auticafé Kennemerland 6 februari 2018

Opening

Nanette heet iedereen welkom op deze drukbezochte thema-avond van het auticafé Kennemerland met als thema Autisme & Voedingsproblematiek. Het programma wordt kort doorgenomen en de leden van de organisatie van het Auticafé voorgesteld. De gastspreker, Ria Penders, zal zichzelf straks introduceren. Nanette geeft aan dat de datum en het thema voor het volgende auticafé inmiddels bekend zijn. Op 5 juni is Cecile Blansjaar de gastspreker en is het thema Puberbrein en inzichten in ASS.

Tot slot worden de aanwezigen geattendeerd op de uitgebreide folder- en boekentafel, gerelateerd aan autisme. Daarnaast is er vanavond een aparte boekentafel van Ria, waar ook haar eigen geschreven boeken gekocht kunnen worden. In de pauze en na afloop kan iedereen daar rondkijken. Wie gebruik wil maken van de 1-minuut spreektijd wordt verzocht dit in de pauze te melden bij Nanette.

Lezing Ria Penders

Ria stelt zichzelf voor. Ze is orthomoleculair diëtist, ook wel natuurdiëtist genoemd. Ze geeft adviezen over hoe je voeding als therapie kunt gebruiken. Er wordt geprobeerd oorzaken van de problemen te vinden en gerichte adviezen te geven op het gebied van de voeding, beweging en psyche. Het gaat niet om het

oplossen van autisme, wat dat is niet mogelijk, maar om het verbeteren van de kwaliteit van leven.

Ria heeft al 25 jaar een eigen praktijk en daarvoor heeft ze ook in de psychiatrie gewerkt. Ze maakt zich al jaren hard voor het opnemen van voeding als een belangrijk onderdeel van therapie. Ze is er dan ook trots op dat in het Huis Vol Compassie in Zwaag dit ook is gelukt en zelfs wordt vergoed. Met veranderingen in de voeding en voedingssupplementen kunnen prachtige resultaten worden gehaald. Soms lukt dit met een eenvoudige verandering en soms duren trajecten lang.

Ria heeft inmiddels haar team uitgebreid. In de praktijk in Heiloo werkt Bo Schumacher en in Castricum Corinne Pool. Beiden zijn ook vanavond aanwezig.

Ria heeft de sheets van haar lezing Oervoeding voor de Geest vooraf aan de genodigden uitgedeeld.

De punten die aan de orde komen zijn de rol van de voeding voor de gezondheid, op zoek naar antwoord op ziekten van deze tijd, evolutionaire geneeskunde, endorfinesysteem, oervoeding, hoe leer je anders eten en oergondisch genieten

Voeding speelt een centrale, essentiële rol voor onze gezondheid, om gezond en energiek te blijven, met een gezond gewicht, een goed afweersysteem, onderhoud en groei van spieren en gezonde hersenen. Voor gezonde voeding is niet 1 recept te geven voor iedereen. Het is belangrijk om te kijken wat het beste recept is voor gezonde hersenen en dat vraagt om bredere kijk. In de psycho-neuro-immunologie – een jonge wetenschap – wordt gekeken naar de communicatie tussen gedachten en emoties, het zenuwstelsel en het immuunsysteem. In deze wetenschap wordt uitgebreid – holistisch – gekeken naar een gezonde geest. Voeding neemt hierin een centrale plaats omdat voedingstoffen allerlei biochemische processen beïnvloeden.

Ria toont een plaatje van evolutionaire geneeskunde. In één beeld wordt mooi weergegeven hoe we als mens zijn geëvolueerd. Enerzijds qua uiterlijk, maar ook de hoeveelheid beweging en onze psyche. Van aap tot zittend achter een beeldscherm. De groei van onze hersenen is gekomen door dierlijk voedsel. Dierlijk voedsel is dus ook blijvend nodig om de hersenen zo te houden. Genetisch is de mens nauwelijks veranderd, maar wel de omgevingsfactoren voeding,

beweging, omgeving, stress. Evolutie gaat heel langzaam. Ons lichaam is niet zo erg veranderd de afgelopen 50 jaar, maar onze voeding enorm. Ons lijf kan dat niet zo goed 'handelen'. Daarnaast hebben we veel beperktere beweging, krijgen we veel chemische stoffen binnen en hebben we meer stress, een continue druk.

Dat zorgt voor allerlei lichamelijke problemen en aandoeningen en heeft ook invloed op ADHD en ASS. Bij ADHD en ASS is er sprake van verstoringen in dopamine. Dopamineregulatie wordt o.a. via het endorfine systeem geregeld. Als je helemaal in evenwicht bent zorgt het voor een soort gelukzalig gevoel. Het endorfine-systeem heeft invloed op heel veel processen in ons lichaam o.a. immuunsysteem, darmen bloeddruk, stemming, stress. Verstoringen in ons endorfine-systeem zorgt voor klachten en hebben een negatieve invloed op ons welbevinden en functioneren. Het zorgt bijvoorbeeld voor onrust, onrustig slapen en prikkelverwerkingsproblemen.

Verstoringen in het endorfine-systeem ontstaan o.a. door gebrek aan voedingsstoffen, vitamines en bepaalde enzymen maar ook door smaakversterkers, zoetstoffen, gifstoffen, overmaat aan histamine, virussen, bacteriën en exorfinen (gluten, caseïne, soja, spinazie, schimmels). Ria geeft een overzicht van vitamines en mineralen tekorten. Zo is magnesium bijvoorbeeld belangrijk om in ontspanning te komen en B12, foliumzuur en B6 zijn nodig voor de aanmaak van dopamine en serotonine. Vitamine B12 zit alleen in dierlijke producten en vereist een goede maag- en darmwerking voor een goede opname. Kinderen en volwassenen met ADHD/ASS hebben vaak meer nodig vanwege hun actieve hersenwerking. Vitamine D heb je in de winter extra nodig en sommige mensen zelfs ook in de zomer. Factor 50 zorgt er bijvoorbeeld voor dat er onvoldoende zonlicht wordt doorgelaten die nodig is voor de aanmaak van vitamine D. Je hebt energie nodig, dus vitamines en mineralen zijn nodig.

Ria raadt aan om niet zelf zomaar verschillende vitamines en mineralen in te nemen. Eventuele tekorten kunnen goed in kaart worden gebracht door dit te meten/testen. Vervolgens kun je gericht de tekorten gaan aanvullen.

Op de eerste plaats hanteren verschillende laboratoria verschillende grenswaarden. Het is dan ook belangrijk dat je goed op de uitslagen kijkt welke grenswaarden het betreffende laboratorium gebruikt. Er kan ook een verschil zijn in eenheden. Bijvoorbeeld Mmol per liter of ug per liter.

Belangrijk is dat de gewenste waarde in het midden ligt en niet “hoog” of “laag” normaal is.

Ria somt de gemiddelde waarden op van de meest voorkomende metingen op het gebied van de vitamines en mineralen.

Gewenste waarden:		
Vitamine B1	rond 100 nmol	per liter
Vitamine B6	rond 100 nmol	per liter
Foliumzuur	25 – 40 nmol	per liter
Vitamine B12	400 – 650 pmol	per liter
Vitamine D3	90 – 125 nmol	per liter
Natrium	135 – 145 Mmol	per liter
Kalium	3,5 – 5,0 Mmol	per liter
Calcium	210 – 255 Mmol	per liter
Magnesium	0,7 – 1,0 Mmol	per liter

Mensen moeten dus niet zomaar deze waarden gebruiken. Er moet altijd goed gekeken worden naar de referentiewaarden van het lab en de gezondheid/klachten van de persoon.

Ria haalt het item prikkelgevoeligheid naar voren in haar lezing. Bij kinderen en volwassenen met ASS is prikkelgevoeligheid vaak een groot probleem. Het resultaat van prikkelgevoeligheid bij voeding is dat er vaak heel eenzijdig wordt gegeten. Die prikkelgevoeligheid kan zich op allerlei manieren uiten bij het eten. Gevoelig voor geuren en smaak, een specifiek mondgevoel, textuur (korreltjes/stukjes) maar ook de omgeving en angst kan een rol spelen. Hierdoor ontstaat vaak een selectief eetgedrag, een eenzijdig eetpatroon. Vanwege die prikkelgevoeligheid hebben kinderen met ASS hebben vaak moeite om dit te veranderen. De omgeving vindt dit vaak moeilijk om te begrijpen. Een moeder deelt een ervaringsverhaal hierover en de heftige gevolgen hiervan. Haar zoon is inmiddels in verband met ernstig ondergewicht in een kliniek voor eetproblemen opgenomen.

Veranderen van voeding hoe doe je dat? Het is duidelijk dat alle voedingstips bij kinderen en volwassenen met ASS niet zomaar doorgevoerd kunnen worden. Het is een heel proces van langzaam veranderen, waarvoor een veilige omgeving

nodig is. Een tip is om het kind te betrekken bij het bereiden van eten. Als kinderen shakes lusten kun je daar misschien een kleine (gezondere) verandering in aanbrengen. Een andere tip is het smeugig maken van eten met roomboter of mayonaise. Het bord overzichtelijk maken is vaak heel belangrijk, het eten goed scheiden. Kinderen met ASS houden meestal niet van alles door elkaar op hun bord. Normale porties opscheppen of zelf de portie laten opscheppen kan helpen.

Er wordt gevraagd aan Ria of zij ook bekend is met ARFID (Avoidant/Restrictive Food Intake disorder). Ria geeft aan dat er steeds weer nieuwe stoornissen bijkomen, maar met deze specifieke stoornis is ze niet bekend. Al deze stoornissen hebben te maken met verstoring van het centraal zenuwstelsel, waar het hele lijf op reageert. Ervaringen positief of negatief bepalen het (eenzijdige) voedingspatroon.

Pauze

Ter inleiding op de pauze deelt Nanette mee dat er vanavond op speciaal verzoek van Ria gezonde hapjes op de tafels staan en aangepaste drank aanwezig is; alleen koffie en thee en water. Ria vult nog aan dat je eigenlijk na 2 uur 's-middags het beste helemaal geen koffie meer kunt nemen, dat bevordert de nachtrust.

Vervolg lezing Ria

Na de pauze gaat Ria verder met haar verhaal over verstoring van endorfine, dopamine en insuline door schommelingen in de bloedglucose. Dit wordt veroorzaakt door te veel zetmeel en suikers en er kan zelfs insulineresistentie optreden. Als onze hersenen te weinig glucose krijgen, dan hebben we te weinig energie. Dopamine is nodig om 's ochtends op gang te komen, serotonine is nodig om je lekker in je vel te voelen en melatonine is de stof om in slaap te vallen.

Kinderen krijgen vaak aan het eind van de middag enorme trek. De tijd tussen lunch en avondeten is eigenlijk te lang. Een tip is om ze dan juist vet en eiwitten te geven. Nootjes, een stuk kip, of een gebakken ei of een rijstwafel met notenpasta is dan veel beter dan brood, koek of suikers. Het houdt de bloedsuikerspiegel stabiel.

Ook Omega-3-vetzuren zijn hard nodig. Het zijn essentiële bouwstenen voor hersen- en zenuwweefsel en hebben een positief effect concentratie, werkgeheugen en depressies. Daarnaast zijn er voedingsmiddelen die niet goed

worden verteerd in de darmen, zoals gluten, zuivel, soja. Deze voedingsmiddelen bevatten de zogenaamde exorfinen, morfine-achtige eiwitten, die in de hersenen de werking van de neurotransmitters verstoren. Tarwe is de laatste jaren sterk veredeld/veranderd waardoor het gehalte aan gluten is toegenomen, waardoor het menselijk lichaam er niet meer tegen kan. Ria vertelt dat Bakker Menno meel uit Frankrijk haalt, omdat de Fransen hun granen zuiver houden. Leuk om te weten, ook alle bakkers in Frankrijk. Vandaar dat een stokbrood eten in Frankrijk ook minder belastend is voor de darmen dan een stokbrood in Nederland. Gluten zorgen echter niet alleen voor darmklachten, wat mensen vaak denken, maar zijn ook dus ook verantwoordelijk voor veel andere klachten. Ook het gebrek van het enzym DPP4 zorgt voor problemen. Er ontstaan stoffen die via de darmen en het bloed naar de hersenen gaan en neurotransmitters verstoren. Verstoring van het endorfine-systeem zorgt o.a. voor gedragsveranderingen.

Ria laat een foto zien van een gezonde darmflora en een verstoorde darmflora, zoals die vaak bij een kind met ASS te zien is. Door verstoringen in de darm ontstaan er gaten. Door die gaten komen schadelijke stoffen in de bloedbaan, die voor verstoring zorgen van het immuunsysteem, hetgeen een auto-immuunziekten kan veroorzaken.

Eén van de aanwezigen merkt op dat er al een paar keer wordt gesproken over gezond versus ziektebeeld in relatie tot kinderen/volwassenen met autisme. Dat voelt voor de spreker uit het publiek niet goed. Op het plaatje staat 'darm gezond kind' versus 'darm kind autisme'. Liever zou de spreker zien dat er stond 'normale kind of normale darm'. Ria heeft hier begrip voor en geeft aan dat ze dit voortaan zal aanpassen.

Een andere oorzaak van verstoringen in het endorfine-systeem is dat veel mensen te weinig eiwitten eten, de essentiële bouwstoffen voor darm, immuunsysteem, hersenen en neurotransmitters. Additieven zijn ook een versturende factor o.a. smaakversterkers en kleurstoffen. Als laatste noemt Ria ook gifstoffen, waar vooral kinderen gevoelig voor zijn.

De verstoringen in het endorfine-systeem leiden tot diverse klachten: allergieën, darmklachten, (auto)immuunziekten, insulineresistentie, vermoeidheid, stress, prikkelgevoeligheid, verminderde werking dopamine, onrustig slapen, onrustige benen. Ria legt het verschil uit tussen allergie en intolerantie. Bij een allergie

treedt meteen een reactie op. Bij intolerantie kan ook veel later nog een reactie volgen, wanneer een bepaalde hoeveelheid is bereikt of een langere periode is ingenomen.

Wat kun je doen aan het herstel?

Zoveel mogelijk puur en onbewerkt voedsel nemen en zo min mogelijk exorfinen (o.a. gluten). Daarnaast zorgen voor voldoende bouwstenen en stabiele bloedsuikers. Allergieën en intoleranties kunnen uitgezocht worden en bloed kan worden getest op o.a. vitamines en eventueel op exorfinen. Vervolgens rustig aan opbouwen naar gezonde voeding en gerichte suppletie, afhankelijk van de gemeten tekorten.

Gezonde voeding wil zeggen liefst puur natuur, oervoeding. Dat betekent verse groente, vers fruit, noten en zaden, gezonde vetten/oliën, vis, mager vlees. Meer dan 70% van onze huidige voeding kwam niet voor in de oertijd. Daarnaast worden nog kort de oerprincipes besproken: ruim eiwitten, beperkt koolhydraten, gezonde vetten, ruim vezels en geen of heel weinig zuivel, peulvruchten, granen, nachtschadefamilie, sappen en suikers. Nachtschadeproducten zijn tomaat, paprika, aardappel. Deze producten bevatten veel gifstoffen. Tomaten uit eigen tuin of in de zomer zijn prima, maar niet in de winter. Als ze rijp zijn bevatten ze niet meer zoveel gifstoffen. Eet vooral seizoensproducten. Daarnaast tips voor gezonde voeding: ontbijt, lunch en diner.

Sponsoring

Deze avond werd weer mede mogelijk gemaakt door de samenwerking met Maatje Z en Joy Living. Nanette bedankt de vertegenwoordigers in de zaal voor hun aanwezigheid en Joy Living voor de sponsoring.

1-minuut-spreektijd

Voor de 1-minuut-spreektijd hebben 3 mensen zich aangemeld

Walter Lawerman

Walter is werkzaam bij het UMC en een vriend van Nanette. Hij uit zijn bewondering voor de passie van de vrijwilligers die zich inzetten voor kinderen en volwassenen met autisme. Hij heeft ook vernomen dat de organisatie de ambitie heeft om nog meer mensen te bereiken en te helpen en dat daarvoor het maken

van een folder nog op het wensenlijstje staat. Hij geeft aan dat hij namens de personeelsvereniging Ontspanningsvereniging UMC Utrecht dit initiatief wil ondersteunen door de kosten voor het maken van die folder te sponsoren.

Natasja Borsje

Natasja is geneeskundig therapeut en eigenaar van praktijk Zielsgeluk in Purmerend. Ze werkt met kinderen en volwassenen met allerlei problemen, waaronder autisme. Bij kinderen en volwassenen met autisme is vaak veiligheid en controle willen hebben belangrijk. Vaak blijkt dat je cognitief niet bij oplossingen kan komen. Maar 10% ben je je bewust en 90% onbewust van technieken om bij je oplossingsvermogen te komen. De vraag is wat heb ik nodig? Natasja helpt kinderen en volwassenen om zelf bij hun oplossingen te komen. Op de tafel liggen haar visitekaartjes en folders.

Judith de Haan

Judith ondersteunt sinds kort het auticafé, daarom wil ze zich graag voorstellen. Judith heeft een eigen praktijk in Heiloo en begeleidt o.a. kinderen (en volwassenen) met leerproblemen. Vanavond wil ze vooral haar programma voor kinderen en volwassenen met autisme onder de aandacht brengen: de Davis® Autisme Benadering. Dit programma heeft als doel als kind (of een volwassene met autisme) zo volledig mogelijk aan het leven te kunnen deelnemen. Bepaalde levenslessen/concepten die andere kinderen in het dagelijks leven gewoon oppikken, zoals veranderingen, oorzaak en gevolg, volgorde, tijdsbesef, orde en wanorde pikken kinderen met autisme niet automatisch op. Ze ontwikkelen zich anders. Ronald Davis, zelf als baby gediagnosticeerd als Kanner-baby - de voorloper van autisme - was tot op zijn 38^e praktisch analfabeet. Hij bleek later hoogbegaafd en heeft zelfs als technicus voor de NASA gewerkt. Zijn levensmissie was een programma ontwikkelen voor mensen met autisme om ze ten volle deel te kunnen laten nemen aan het leven. Op de tafel liggen haar folders.

Nanette bedankt gastspreker Ria met een mooie bos bloemen en bedankt ook alle anderen voor hun aanwezigheid (totaal 54 bezoekers). Ze nodigt iedereen uit om nog na te praten met elkaar. Ze attendeert iedereen op de facebookpagina van het auticafé Kennemerland met het verzoek de pagina te liken, zodat het auticafé nog meer bekendheid krijgt. Tot slot wijst ze op de mogelijkheid van het indienen

van een verzoek om lid te worden van de besloten facebookgroep om ervaringen en vragen te delen.