

Van huisarts naar **voedingsarts** – van hoofd naar hart

Onder de bomen van Amelisweerd, de plaats waar ze ooit te rade ging over haar overstap van huisarts naar orthomoleculair arts, ontmoet ik Irene de Vries. Hoewel in het Vakblad regelmatig over voeding wordt geschreven, benaderen we het deze keer vanuit het oogpunt van liefde. Ik vroeg Irene naar haar visie op het verband tussen voeding en liefde voor jezelf.

Irene de Vries werkte 15 jaar als huisarts toen ze zich afvroeg of ze zo door wilde gaan. Opvallend genoeg waren het haar patiënten die haar tot nadenken zetten, met hun vragen of ze ook zelf door middel van leefstijl of voeding wat konden doen aan hun klachten. Vragen waar ze eigenlijk geen antwoord op had. In diezelfde tijd las ze een artikel over een onderzoek van de Amerikaanse wetenschapper Schoentaler in gevangenis- en gevangenen. Daar vonden veel gewelddadige incidenten plaats tussen de gevangenen. Toen een deel van hen een supplement met vitamines, mineralen en visolie kreeg en de andere groep niet, bleek al na korte tijd dat degenen die de supplementen slikten minder gewelddadig werden. Een ware eyeopener voor een nauwelijks in voeding geschoolde reguliere huisarts.

'...de bewondering voor hoe ingenieus het lichaam in elkaar zit.'

Binnen de orthomoleculaire geneeskunde vond Irene antwoord op de vraag wat er biochemisch misgaat bij ziekte en hoe dat soms te beïnvloeden is door aanpassingen in het voedingspatroon. En ook hoe je kunt bijsturen door de weerstand te verbeteren of de draagkracht te vergroten. Ze was verkocht en dat is sindsdien zo gebleven. 'Jarenlang dacht ik nog: hoe is het mogelijk dat zoiets simpels als een aanpassing in de voeding zo'n groot en snel effect kan hebben? Als regulier arts was ik geschoold in het idee dat voeding mogelijk enige invloed kan hebben op de preventie van ziekte, maar dat het niet 'echte' ziekte kan corrigeren. Als regulier arts denk je toch dat alleen 'echte' medicijnen dan uitkomst kunnen bieden. Dat voeding structureel ziektes kan dempen of oplossen, vind ik gewoon geweldig. Ik vind het als dokter leuk om uit te puzzelen wat er aan de hand is. Proberen te achterhalen waar dat vandaan komt, als iemand een vage klacht heeft. Niet alles wordt direct veroorzaakt door voeding, maar je kunt daar wel altijd mee bijsturen.'

In een blad bij de natuurvoedingszaak las Irene een tekst, die goed aansluit bij het onderwerp voeding en liefde:

Luister

Ik zeg het wel vaker, maar niet eerder met zoveel woorden. Hou alsjeblieft op me te vergelijken met andere lichamen. Hou op met mijn lichaam te delen in stukken die te lang of te kort zijn, te dik of te dun. Doe je ogen dicht en kijk naar me. Ik pas tot in de perfectie precies in elkaar. Ik repareer je, herstel je, voed je, vernieuw je constant. Ik dans voor je, maar niet als je (zo) naar me kijkt. Ik lach graag, dat kost me veel minder moeite dan fronsen of boos kijken. Ik geniet van de smaak, de geur, de textuur en de energie die eten me geeft, niet van de hoeveelheid. Zet me niet opeens op dieet, dan schrik ik me rot. Zorg gewoon dat ik niet aankom.

'Dat is iets wat ik graag aan mensen overbreng, de bewondering voor hoe ingenieus het lichaam in elkaar zit. Als je dat begrijpt en deelt, ga je vanzelf zorgvuldiger eten. Mijn patiënten geven mij terug dat ze het fijn vinden te snappen hoe het werkt. Dat helpt ze, denk ik, om bij de les te blijven en mijn adviezen te volgen. Voor elke patiënt maak ik een behandelplan, waarin ik het nog eens uitleg. Daarnaast geef ik een rijtje voedingsadviezen, bestaand uit een combinatie van voeding en supplementen. Veel mensen beginnen fanatiek en merken al snel dat het beter gaat, dat is over het algemeen de beste motivatie. Na een tijdje komt er dan ongetwijfeld een moment waarop de voedingsadviezen wat versloffen. Maar als ze daarna bijvoorbeeld weer hoofdpijn hebben, voelen ze wat dat met ze doet. Ik hoop altijd dat mensen zich voor 75% aan mijn adviezen houden, dan zit er wat speling in. En als men na een tijdje toch weer wat andere dingen gaat eten, kan dat over het algemeen wel; we kunnen een hoop hebben. Steeds heel dwangmatig alle etiketten lezen en geen een korrel suiker durven nemen, vind ik ook niet gezond. Dat levert stress op en ik vraag me af waarom het nodig is zo gefixeerd te zijn op wat je binnen krijgt. Daar zit voor mijn



gevoel ook een strafidee in, van dat mag ik niet of dat is slecht. Ergens moet er een middenweg zijn; ik ben altijd erg van de middenweg. Mijn droom is een brug te slaan naar de reguliere wereld en een middenpositie past daarbij. Waarschijnlijk bereik je meer door voedingsrichtlijnen strikter te volgen, maar dan moet je ook in dat hutje op de hei gaan wonen, niet aan straling blootstaan en geen stressvolle baan hebben.

'...dat je over zoveel eigenliefde beschikt dat je jezelf de moeite waard vindt...'

Jezelf goed voeden betekent, denk ik, dat je over zoveel eigenliefde beschikt dat je jezelf de moeite waard vindt om goed te eten. Maar andersom geldt evengoed dat mensen soms 'slechte' dingen eten uit liefde voor zichzelf. Althans zo ervaren ze het, dat het uit liefde voor zichzelf is. Je hebt het druk gehad en als je thuiskomt heb je een borrel of iets lekkers verdiend. Bijna alsof dat niet schadelijk is, omdat je in iets anders hebt geïnvesteerd. Alsof de investering die je gedaan hebt je tijdelijk clementie verleent om dat te doen. Iets lekkers lijkt dan een vriendje, maar dat is natuurlijk wel een fout vriendje.

Eigenlijk hoort die eerste manier van jezelf goed voeden in de zin van goed voor jezelf zorgen, bij de rationele, volwassen per-

soon. Die andere vorm hoort meer bij het kind in je of in elk geval de emotionele kant; het eten geeft troost of gezelligheid. Dat probeer ik in de praktijk uit te leggen. Mensen hebben het vaak over zondigen of slecht eten, allemaal ontzettende waardeoordelen. Dan leg ik uit dat het in elk geval niet helpt het als een zonde te beschouwen, maar dat je wel kunt kijken waarom je dat doet, als je de neiging hebt te veel junkfood of suiker te eten of te veel te drinken. Want het is natuurlijk eigenlijk een behoefte aan aandacht of troost of liefde. Je zou vervolgens kunnen kijken of er niet andere, minder zelfdestructieve manieren zijn om dat te krijgen.

Natuurlijk heeft hoe je je voedt ook te maken met kennis en niet alleen met emotie. Het schokt me toch vaak te horen dat iemand maar twee of drie keer in de week groenten eet. Maar ik eet wel fruit, zeggen sommigen dan, alsof dat inwisselbaar is. Ik denk dat het mijn taak is die kennis over te brengen. Wat je kan bereiken door je voeding net wat anders in te richten, met name als je ziek bent. Als je voeding kan zien als een manier om iets goed te doen voor jezelf en daarin de liefde voor jezelf tot uiting te laten komen, dan zit je op het goede spoor denk ik. Waarbij je eerlijk moet kijken of het echt liefde is, of bijvoorbeeld troost. Een goede vriend in de stress geef je misschien een borrel, maar je geeft er niet drie. Dan doe je een ander voorstel, daar stop je een ander soort liefde in.'

Meer informatie: www.voedingsarts.nl