

# Multiple sclerose?

## Zet 'm op!

Multiple sclerose overwinnen doe je zo



Schrijver: Ewout van den Engel

Uitgeverij: MKBsocial, Heerlen

ISBN: 9789464058215

© Ewout van den Engel, 1<sup>e</sup> druk

# Multiple sclerose?

## Zet 'm op!

Multiple sclerose overwinnen doe je zo

Ewout van den Engel

## **Met dank aan**

Katja, voor het proeflezen!

De volgende fantastische mensen dank ik voor hun hulp met het realiseren van de vertalingen van de dinerkaartjes:

Aysu, Belghin, Bogi, Gabriel, Gabriel D., Calliopi, Michele, Mihail, Miho, Morteza, Nkolay, Olga, Rawan, Romy, Sarka, Sigrid.

# Inhoudsopgave

1	Inleiding: Zet 'm op!	1
2	Nog even over (O)MS	3
3	Houd een dagboekje bij	8
4	Lees de etiketten van etenswaren	11
5	Kiezen als je niets kunt eten	15
6	Sport, zodat het morgen ook kan	18
7	Mediteren kun je leren	22
8	Kies een geschikt restaurant	26
9	Ga voorbereid op reis	31
10	Een goede relatie met je neuroloog	34
11	Schat je MRI-scan op waarde	38
12	Ewouts verhaal: het eerste jaar na diagnose	41
13	Veel gestelde vragen & antwoorden	48
14	Bijlage: vertalingen dinerkaartjes	55
15	Over de auteur	80

# 1 Inleiding: Zet 'm op!

Elk jaar krijgen zo'n 1000 mensen in België en Nederland de diagnose MS. De diagnose is in het begin vooral een vloek: je verliest niet alleen de controle over je leven, maar ook de controle over je lichaam. Toch kan de ziekte ook een zegen zijn, dat was ze voor mij althans. Het adopteren van de overcoming multiple sclerose-levensstijl (OMS) gaf mij hoop en hoop doet (je bewuster) leven. In dit boekje wil ik je laten delen in de ervaring die ik sinds 10 jaar heb met (O)MS. Hierbij moet je beseffen dat wat ik heb opgeschreven terugslaat op mijn ervaringsdeskundigheid. Waar nodig heb ik ondersteunende bronnen aangegeven.

Net zoals de schoenmaker bij zijn leest moet blijven, doe ik ook geen uitspraken die voorbij mijn ervaring gaan. Ik heb zelf nooit medicijnen gebruikt en ik ben ook geen arts of farmaceut. Ik kan je hier dus ook niets zinnigs over melden. Hetzelfde geldt voor preparaten zoals cannabisolie, eetgewoonten zoals intermitterend-fasten en alternatieve therapieën. Het enige wat ik je hierover kan meegeven is dat een magische pil of wondermethode niet bestaat. MS verslaan vergt veel inzet en het duurt lang voordat je resultaten ziet, maar ze zijn wel echt en blijvend. Het enige wat je nodig hebt is tijd, discipline en een beetje koppigheid.

Ik hoop dat de tips en adviezen in dit boekje je gaan helpen en dat je erop kunt teruggrijpen als je het even niet meer weet. Multiple sclerose? Zet'm op!

*Ewout van den Engel*

### Goed om te weten

Onthoud dat alle adviezen en raad vanuit persoonlijke ervaring van de auteur zijn gegeven en niet dwingend zijn. Alles in deze uitgave is louter informatief bedoeld. Niets is bedoeld als medisch advies en dient ook niet zo geïnterpreteerd te worden



## 2 Nog even over (O)MS

Het OMS-programma is gebaseerd op het boek *Overcoming Multiple Sclerosis: an evidence based guide to recovery* van de Australische hoogleraar en arts George Jelinek, dat de eerste uitgave beleefde in 2000. OMS is een reeks richtlijnen die gebaseerd zijn op de bestudering van meer dan 70.000 wetenschappelijke artikelen over MS. Wetenschappelijk onderzoek wijst al langere tijd op een verband tussen je levensstijl en de gevolgen daarvan op je gezondheid. Een westerse levensstijl, dat wil zeggen weinig bewegen, vet en (te)veel eten, veel zuivel, veel vlees, frituren etc., staat sterk in verband met de meeste welvaartsziekten, zoals de meeste vormen van kanker, maar ook diabetes en MS. Als je het OMS-programma strikt volgt (en dat is de enige manier), dan merk je de eerste verbeteringen na zo'n drie maanden. Schubs blijven over het algemeen uit na negen tot twaalf maanden. Soms duurt het echter drie jaar voordat je resultaat ziet. Na vijf jaar ben je over het algemeen stabiel.

### Samenvatting *Overcoming Multiple Sclerosis*

#### **Dieet en supplementen**

- ◆ Een plantaardig dieet met vis, waarbij verzadigde en