

Eten tegen pijn

Krachtvoer

Veel knolproducten, geen granen. Door een bijzonder dieet had natuurgeneeskundig arts Trudy Vlot (46) na een chirurgische ingreep geen pijnmedicatie nodig. ‘Het is voor mij een bewijs dat veel ingrepen op een andere manier plaats kunnen vinden.’

De bruine Arabier waarop Trudy Vlot zat, steigerde zo hoog dat hij de controle verloor en achterover klapte. “Hij schrok waarschijnlijk ergens van. Het ging razendsnel. Ik had niet de mogelijkheid om eraf te springen.” Trudy viel plat op haar rug. En het paard landde daar met zijn 450 kilo bovenop.

De Arabier kwam snel weer in de benen. Trudy niet. Ze voelde zich de eerste minuten totaal verdoofd. Staan lukte niet. Zitten ging wel, in een weiland buiten het dorp. “Gelukkig had een voorbijganger het ongeval gezien en direct een ambulance gebeld.”

“Je denkt meteen aan een dwarslaesie. Maar mijn handen en voeten kon ik gelukkig gewoon bewegen.” De röntgenfoto’s toonden vier botbreuken: in de bekkenkam, het schaambeentje, het zitbeen en de heupkom. Het viel Trudy mee. “Ik was blij dat er geen organen gescheurd waren.”

Medisch staal

Om de beenderen weer op hun plek te krijgen, werden drie platen medisch staal, zo’n dertig centimeter in totaal, in haar lichaam ingebracht. Na de operatie kreeg Trudy pijnstilling volgens protocol: valium, paracetamol, diclofenac en morfine.

Weer hersteld en een jaar verder verzocht Trudy de artsen het medisch staal weer uit haar lichaam te verwijderen. “Medisch staal is niet lichaamseigen”, legt ze uit. “Metaal werkt storend op lichaamsprocessen. De effecten op lange termijn zijn niet bekend.”

De orthopeed (de arts die zich bezighoudt met afwijkingen aan het bewegingsapparaat) was niet blij met Trudy’s verzoek. Normaalgesproken blijft medisch staal voorgoed in het lijf. “Hij vond het niet nodig. Een verschil in visie.” Ook de moeilijkheidsgraad van de operatie vond hij een reden om ervan af te zien. “Eén van de platen liep vanaf het schaambeentje naar de stuit helemaal rond langs de binnenkant van het bot. Om die weg te halen, moesten ze via mijn buik langs alle organen. Dat soort ingrepen doen ze hooguit twee keer per jaar. De risico’s schat je in. Voor mij was het kiezen tussen twee kwaden.”

Koolrabi en humus

Uiteindelijk stemde de orthopeed toe. In tegenstelling tot de vorige operatie kon Trudy zich dit keer zodanig voorbereiden dat ze van de pijnmedicatie af durfde te zien. “Daarmee krijg je namelijk chemische stoffen binnen die natuurlijke processen verstoren. Je lichaam moet zien te ontgiften en daardoor ben je minder in balans. Ik zie in mijn dokterspraktijk veel mensen die na een operatieve ingreep vage klachten hebben. Voor mij is duidelijk dat er een verband bestaat.” De natuurgeneeskundig arts bereidde zich voor met een dieet bestaande uit ‘eiwitten (wild, vette vis en peulvruchten), veel groente en fruit en heel veel knolproducten’ (wortels, koolrabi, rode biet, knolselderij). “’s Ochtends begon ik met een fruitshake. Vers fruit in de blender mixen en klaar. ’s Middags at ik peulvruchten, humus, ei of salade. ’s Avonds vlees of vis met meerdere soorten groentes.” Of het afzien was? “Het was goed vol te houden.” Lachend: “De laatste weken werd de gedachte aan een patatje met mayonaise wel steeds sterker. Wat je niet mag, heeft aantrekkingskracht. En ik woon ook nog naast een cafetaria.”

Het ziekenhuispersoneel moest aan Trudy wennen, omdat ze op vrijwel alle fronten van het protocol af wilde wijken. Geen pijnstilling, geen brood, geen zuivel. “Het stond gelukkig goed op de patiëntenstatus. Er was maar één medewerker die niet wist hoe ze ermee om moest gaan.”

Na de voorspoedig verlopen ingreep kreeg Trudy geen valium, geen antibiotica en geen morfine. “Ik voelde wel de pijn van de trekkende wond, maar het was te doen. Op een pijnschaal van 1 tot 10 zat ik op 2. Ik ben ’s ochtends geopereerd, ’s middags om een uur of zes ging het wel weer. Voor mij is het een bewijs dat sommige ingrepen ook op een andere manier plaats kunnen vinden.”

Een paar weken later reed de arts alweer paard. "Vroeger stapte ik overal op. Het paard dat zo steigerde, had ik nog maar een paar maanden. Sinds het ongeluk ben ik iets voorzichtiger geworden."

Dieet tegen pijn

Een operatie betekent pijn en de kans op ontstekingen. Samen met Leo Pruimboom, orthomoleculair psychoneuro-immunologietherapeut en professor aan de Universiteit van Gerona, Santiago de Compostella en Lissabon, stelde Trudy Vlot een dieet samen dat deze narigheid tot een minimum beperkt. Het bestaat uit drie onderdelen: voeding, beweging en supplementen. "Eiwitten zijn goed voor de energieproductie en spieropbouw. Ook zijn eiwitten belangrijke transportstofjes voor onder meer je immuunsysteem."

Pruimboom: "Groente en fruit leveren vezels die goed zijn voor het maagdarmkanaal en daarmee voor het immuunsysteem. Ook bevatten ze veel kalium en dat is goed voor de vochtbalans in het lijf. Groenten en fruit zouden het hoofdbestanddeel van onze voeding moeten zijn, vanwege de vele werkzame stoffen."

"Knolproducten bevatten salicylzuur, een stof die ook voorkomt in aspirine, die de pijn vermindert. Als je een aantal weken knolproducten eet, leg je een behoorlijke voorraad van natuurlijke pijnstillers aan die het lichaam aanspreekt als het nodig is."

Geen brood

Granen zijn ten strengste verboden. Brood eten mag dus niet. "Iedere wond geeft ontstekingsreacties. De stoffen die zorgen voor de overgang van ontsteking naar herstel worden door granen geremd. Een normaal ontstekingsproces moet binnen twaalf uur stoppen. Door granen te eten kunnen ontstekingen tot wel veertien dagen langer duren."

Ook suikers zijn taboe. Zuivelproducten met mate. "Zure producten zoals biogarde en yoghurt zijn prima. Gewone melk kan een nadelig effect hebben op je darmflora en daarmee op je immuunsysteem."

Bewegen is bij iedere vorm van therapie noodzakelijk, omdat het zorgt voor zuurstof en de aanmaak van energie. Ook de verdeling van vocht en vet in het lichaam reguleert beter door beweging.

Bij voorkeur een sport die zoveel mogelijk spiergroepen aanspreekt. In plaats van sport was Trudy Vlot actief in haar hectare weiland. "Daar kan je heel de dag mee in de weer zijn. Een van de beste preventies voor aandoeningen."

Trudy vulde haar dieet aan met voedingssupplementen:

1. omega 3 vetzuren: deze zorgen ervoor dat celwanden 'vloeibaar' blijven of worden, waardoor de opname en afgifte van stoffen soepel verloopt.
2. multivitamine- en mineraalpreparaten: bevat co-factoren (helperstoffen) die voor ieder proces in het lichaam nodig zijn.
3. glutamine: deze aminozuur zorgt voor snel herstel en opbouw van de het darmepitheel, de cellaag die belangrijk is voor het immuunsysteem.
4. curcuma longa (geelwortel): deze stof helpt het lichaam ontgiften.

Interview voor gezondNU, 2008