

cf-onderzoek: de witte jas



Marianne Zwolsman: “Het tijdperk van alles kunnen eten zonder aan te komen in gewicht lijkt voorbij”

In deze Witte Jas praten we met Marianne Zwolsman, Diëtist kindergeneeskunde in het Beatrix Kinderziekenhuis UMC Groningen. Over een nieuw perspectief op voeding, bewegen en lichaamsgewicht.

Tekst Alex Devilee

Vertel, wie is Marianne?

“Diëtist kindergeneeskunde in het Beatrix Kinderziekenhuis. Naast de CF houd ik me bezig met algemene kindergeneeskunde, nierziekten, longziekten en ondervoeding bij ziekte. Ik ben getrouwd en moeder van drie volwassen kinderen. We wonen op een boerderij in de buurt van Groningen en hebben daar kippen, schapen en druiven, we maken zelf wijn en hebben een moestuin.”

Hoe ben je CF-diëtist geworden?

“Ik had altijd al interesse in voeding en de medische wereld. Ik ging studeren in Groningen, liep stage in het UMCG en kreeg daar een baan aangeboden. Toen ik begon als diëtist zag ik de mensen met CF op de poli, er was toen nog geen speciaal behandelteam. Dat werd pas later opgezet en daar kwam ik toen in terecht. Het was geen weloverwogen keuze. Maar werken in een team bevalt me heel goed en CF is een interessant ziektebeeld waarbij voeding belangrijk is. Daarom ben ik altijd in het CF-team blijven werken.”

Waaruit bestaat jouw werk als diëtist?

“Het is voornamelijk patiëntencontact. Op de poli, op de afdeling, of op de IC.



Op de poli zie ik elke week kinderen met CF. Pasgeborenen met CF en hun ouders zie ik het eerste jaar elke keer als ze op de poli komen. Daarna meestal een keer per jaar. Bij problemen wel vaker, bijvoorbeeld met ondergewicht of bij overgewicht. Overgewicht speelt vaker een rol dan vroeger. Samen met artsen en verpleegkundigen zijn we daar druk mee bezig. Verder geef ik regelmatig les en bemoei ik me met gezonde voeding in het kinderziekenhuis.”

Hoe komt het dat mensen met CF nu vaker overgewicht hebben?

Sinds de nieuwe medicatie er is, zien we dat mensen met CF een betere longfunctie hebben en minder ziek zijn. Het lichaam verteert het voedsel beter en is minder bezig met het bestrijden van

infecties. Het energieverbruik is dan minder groot. Het is niet meer nodig om veel meer te eten dan mensen die geen CF hebben, zoals eerder het geval was. Heel vroeger waren mensen met CF vaak klein en mager, waardoor de focus voornamelijk lag op groeien. Die tijd ligt gelukkig achter ons. Toch werd iedereen nog gestimuleerd om vooral energieverrijkt eten te nemen, maar van overgewicht was geen sprake.”

“Nu het makkelijker is om een gezond gewicht te houden, komt overgewicht vaker voor. Dit vraagt als diëtist om een andere benadering. Hetzelfde geldt voor mensen die de nieuwe medicatie nemen. Het advies is om gezond te eten en minder gericht op voeding met veel vet erin. Wel met

gebruik van enzymen uiteraard. Net zoals de schapen en kippen van een bloemrijk graslandje houden, is het eten van groente en fruit belangrijk voor mensen met en zonder CF. We proberen de kinderen en ouders op tijd bewust te maken dat ze niet teveel hoeven te snacken en meer kunnen bewegen. Dan wordt de energie omgezet in spiermassa. Bewegen gebeurt vaak bij de fysiotherapeut. Maar met een betere longfunctie kun je ook makkelijker en intensiever sporten, en dat is niet iedereen gewend. Kortom: het ‘voordeel’ van CF dat je alles kan eten en toch niet aankomt, verdwijnt.”

Wat vind je het leukst aan je werk?

“Dat zijn de gesprekken met de kinderen. Kinderen zijn heel eerlijk. Als ze geen zin hebben gaan ze ook niet hun best doen om het gesprek te laten lopen. De kunst is om het gesprek op gang te krijgen, het gesprek samen aan te gaan en te laten weten waarom ze bij mij komen. Als ze

weggaan en ze zeggen dat het duidelijk was of dat ze er wat van geleerd hebben, dan heb ik een goede dag gehad. Maar alsnog betaalt dat zich helaas niet altijd uit in ander gedrag.”

“Het kan ook best een klus zijn om als ouders altijd in de gaten te houden of het goed gaat met de voeding. Zeker als het kind ergens anders is dan thuis of het eten niet lekker vindt. Hoezeer de ouders, wij als diëtisten of de kinderen zelf het dan anders willen qua voeding, het kan gewoon gebeuren dat iets niet lukt. Dat niet alles haalbaar is wat we zouden willen, moeten we inzien. En iedereen moet begrijpen waarom iets niet lukte. Pas daarna gaan we weer verder. Het leven is meer dan onze adviezen, in de CF-wereld is het is heel normaal dat doelen soms niet worden gehaald en bijgesteld moeten worden. Dat is de belangrijkste les die ik heb geleerd uit de omgang met mensen met CF.”

Hoe zie jij de toekomst wat betreft CF en diëtetiek?

“Waar ik soms bang voor ben is dat men denkt dat het qua voeding wel goed zit en dat een diëtist daarom niet meer nodig is. Dat alle kennis wordt weggegooid. Maar er is nu nieuwe medicatie en daarvan weten we het langetermijneffect nog niet. Misschien treden er nieuwe complicaties op. We richten ons op gezond oud worden.”

Wat wil je mensen met CF meegeven?

“Geniet van wat op je pad komt. En ik zie dat mensen dat doen, ondanks alles wat ze vanwege CF moeten doen. Ik heb respect voor ouders hoe zij met hun soms erg zieke kinderen omgaan. Dit geldt ook voor andere ziektes overigens. Het leven is niet altijd eerlijk, er gebeuren veel vervelende dingen in het leven en in de wereld. Maar ze halen uit het leven wat erin zit. Als je kunt genieten en de leuke dingen kan zien en doen, dan is er een mooie toekomst, zeker ook met CF.” ●

