

E-BOOK · DE LICHAAMSKOMPAS METHODE™

Vrienden worden met je lijf

*Een warme, wetenschappelijk onderbouwde gids voor vrouwen met
lipoedeem die willen stoppen met vechten tegen hun lichaam.*

DE LIPOEDEEM GAMECHANGER



Vrienden worden met je lijf

De Lichaamskompas Methode™ bij lipoeedeem

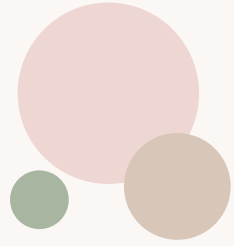


Je lichaam is niet je tegenstander.

Je lichaam probeert voortdurend vóór je te zorgen.

Inhoud

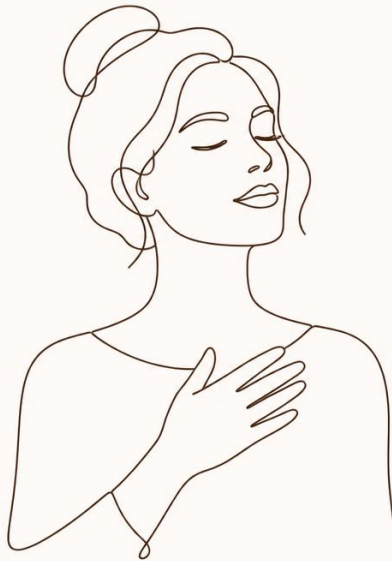
Welkom	4
1. je bent niet stuk	7
2. waarom jouw lichaam niet tégen jou werkt	14
3. dit kun je wél beïnvloeden – de Lichaamskompas Methode	19
4. zo ga je samenwerken met je lichaam	24
Voeding: geen wondermiddel, wél een krachtig hulpmiddel	25
Immuunondersteunende voeding: het Mediterrane voedingspatroon als basis	26
Vezels en het darmmicrobioom: voeding voor je darmbacteriën	30
Eiwitten: belangrijk, maar geen wondermiddel	32
Supplementen: zinvol of vooral dure urine?	33
Je zenuwstelsel doet veel meer dan je denkt	36
Fight, flight of freeze	36
Waarom is dit belangrijk bij lipoeedem?	37
Bewegen: niet om calorieën te verbranden, maar om je lichaam te ondersteunen	40
Waarom is bewegen belangrijk?	40
Werkbladen: oefenen op papier	44
Over de auteur	50



TER INTRODUCTIE

Welkom

*Misschien open je dit e-book met een hoofd vol
adviezen. Laten we beginnen met iets anders: een
ander perspectief.*



Misschien heb je dit e-book geopend omdat je net hebt gehoord dat je lipodeem hebt.

Misschien weet je het eigenlijk al jaren, maar viel het kwartje pas toen iemand eindelijk de juiste naam gaf aan wat jij al zo lang voelde.

Of misschien behoor jij tot die vrouwen die inmiddels een indrukwekkende verzameling adviezen hebben opgebouwd. Je weet precies hoeveel eiwitten er in Griekse yoghurt zitten, hebt meer diëten geprobeerd dan je schoenen in de kast hebt staan en kunt zonder moeite uitleggen waarom broccoli gezond is. En toch kijk je soms naar je benen en denk je: *Waarom lukt het mij niet?*

Als dat laatste herkenbaar klinkt, wil ik je meteen iets vertellen.

Ik denk niet dat het probleem ooit jouw inzet is geweest.

Sterker nog, de vrouwen die ik in mijn praktijk ontmoet, zijn vaak kampioenen in hun best doen. Ze zorgen voor iedereen, werken hard, zetten altijd nog één stap extra en leggen de lat voor zichzelf nét iets hoger dan goed voor ze is. Alleen... ons lichaam is soms een eigenwijze gesprekspartner. Hoe harder je eraan trekt, hoe stiller het wordt. Alsof het denkt: *Als jij alleen maar wilt zenden, wacht ik nog even met antwoorden.*

Misschien is dat wel de grootste misvatting die we hebben geleerd.

Dat gezondheid ontstaat door harder werken.

Terwijl gezondheid volgens mij veel vaker begint met beter luisteren.

En nee, daarmee bedoel ik niet dat je ineens elk pijntje moet analyseren of bij iedere vermoeidheid op de bank moet gaan liggen met een kop kruidenthee en een dekentje. Hoewel... daar is op zijn tijd ook helemaal niets mis mee.

Ik bedoel iets anders.

Ik bedoel dat je lichaam misschien al heel lang probeert met je te communiceren. Niet in woorden, maar in signalen. In vermoeidheid. In pijn. In spanning. In opluchting. In energie. En misschien ook wel in de momenten waarop je ineens voelt: *hé, vandaag gaat het eigenlijk best aardig.*

In mijn yogalessen zeg ik weleens dat ons lichaam fluistert voordat het gaat roepen. Dat geldt natuurlijk niet voor alles, en zeker niet voor een aandoening als lipodeem, maar ik vind het een mooie gedachte. Want hoe vaak luisteren we

pas als ons lichaam zo hard aan de bel trekt dat we het niet meer kunnen negeren?

Dit e-book is geen handleiding om een perfect lichaam te krijgen.

Eerlijk gezegd geloof ik niet eens dat zo'n handleiding bestaat.

Het is ook geen nieuw dieet, geen lijst met verboden producten en geen stappenplan waarmee je over drie weken fluitend in een korte broek door het leven huppelt. Als dat wel zo was, had ik het allang geschreven.

Wat ik je wél wil geven, is iets waarvan ik denk dat het veel waardevoller is.

Een ander perspectief.

Want op het moment dat je anders naar je lichaam leert kijken, verandert er vaak meer dan je vooraf voor mogelijk hield.

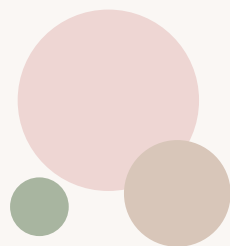
Dat is precies waar de **Lichaamskompas Methode** over gaat.

Niet over nog harder werken.

Maar over opnieuw leren samenwerken.

Niet omdat je lichaam gerepareerd moet worden.

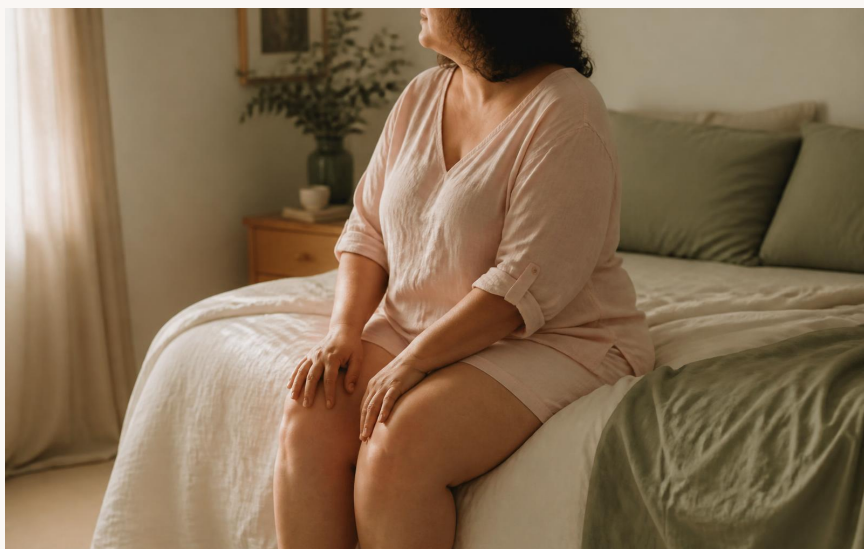
Maar omdat het misschien al die tijd al aan jouw kant stond.



HOOFDSTUK 1

je bent niet stuk

Over het hardnekkige verhaal dat discipline alles oplost – en waarom dat niet klopt.



Weet je wat mij al jaren opvalt? Vrijwel iedere vrouw die voor het eerst mijn spreekkamer binnenloopt, stelt uiteindelijk dezelfde vraag. De woorden verschillen, maar de strekking is altijd hetzelfde.

Je bent niet stuk.

Je hebt alleen nooit geleerd hoe jouw lichaam werkt.

"Waarom krijg ik mijn klachten niet onder controle? Waarom blijven mijn benen zo zwaar? Waarom lukt het mij niet om mijn lichaam te veranderen, terwijl ik echt alles doe wat iedereen zegt?"

En vroeg of laat volgt bijna altijd dezelfde conclusie.

"Ik denk dat ik gewoon meer discipline moet hebben."

Iedere keer doet dat me een beetje pijn. Niet omdat ik de vraag zo vreemd vind, maar omdat ik weet hoeveel jaren van teleurstelling eraan vooraf zijn gegaan.

Ik zie vrouwen die zich jarenlang hebben aangepast. Ze hebben calorieën geteld, koolhydraten geschrapt, shakes gedronken, fanatiek gesport, de nieuwste voedingshypes uitgeprobeerd en zich voorgenomen dat het maandag écht anders zou gaan. Sommige vrouwen zijn tientallen kilo's afgevallen. Anderen hebben een liposuctie ondergaan. Weer anderen hebben inmiddels zoveel adviezen gekregen dat ze nauwelijks nog weten wat ze nu eigenlijk wel of niet mogen eten. En toch is daar steeds weer dat stemmetje dat fluistert: *zie je wel, je hebt het gewoon niet goed genoeg gedaan.*

Misschien herken je dat stemmetje. Ik hoop eigenlijk van niet. Maar als je dit leest, is de kans groot dat het zich af en toe toch laat horen. En weet je wat ik daar misschien nog wel het verdrietigste aan vind?

Dat het bijna nooit gebaseerd is op feiten. Het is gebaseerd op een verhaal. Een verhaal dat je jarenlang, vaak zonder dat je het doorhad, bent gaan geloven. Het verhaal dat een gezond lichaam vooral een kwestie is van voldoende wilskracht. Dat je met de juiste discipline alles kunt oplossen. Dat klachten verdwijnen als je maar genoeg afvalt. En dat het dus, als dat niet gebeurt, waarschijnlijk aan jou

ligt.

Het klinkt zo logisch. Bijna iedereen gelooft het. En toch klopt het niet. Niet voor vrouwen met lipodeem. En eerlijk gezegd ook niet voor heel veel andere mensen.

Ons lichaam is namelijk geen rekenmachine. Je stopt er niet aan de ene kant gezonde voeding, beweging en goede bedoelingen in, waarna er aan de andere kant automatisch het gewenste resultaat uitrolt. Als dat zo was, was mijn werk als diëtist een stuk eenvoudiger geweest. Gezellig misschien ook wel, maar eerlijk gezegd ook behoorlijk saai. Dan had ik je een schema kunnen meegeven, een vriendelijk schouderklopje kunnen geven en hadden we elkaar over zes weken alleen nog gezien om te vieren hoe fantastisch alles was verlopen.

De werkelijkheid is gelukkig én helaas een stuk ingewikkelder.

Gelukkig, omdat ons lichaam veel intelligenter is dan we soms denken.

Helaas, omdat we daardoor niet overal controle over hebben.

Dat is misschien even slikken.

We leven tenslotte in een tijd waarin bijna alles maakbaar lijkt. We meten onze stappen, onze slaap, onze hartslag, onze calorieën en tegenwoordig waarschijnlijk ook hoeveel minuten we per dag naar een scherm kijken. Er is een app voor ongeveer alles. Mocht er ooit een app komen die vertelt waarom sokken altijd één voor één uit de wasmachine verdwijnen, dan download ik die overigens direct.

Maar ondanks al die kennis, metingen en technologie blijft ons lichaam zich soms verrassend weinig aantrekken van wat wij graag zouden willen. En misschien is dat maar goed ook. Want stel je eens voor dat jouw lichaam uitsluitend zou doen wat jij ervan verlangt.

Dan had je waarschijnlijk allang besloten dat het geen pijn meer mocht voelen, nooit meer moe mocht zijn en er bovendien iedere ochtend een paar centimeter slanker uit moest zien. Ik vermoed dat jouw lichaam daar op dag drie vriendelijk voor zou bedanken.

Nee, ons lichaam heeft een eigen wijsheid. Soms begrijp ik die wijsheid. Soms ook helemaal niet.

De wetenschap leert ons iedere dag nieuwe dingen over lipoeedeem. Over de rol van hormonen, ontstekingsprocessen, bindweefsel, het lymfestelsel en het immuunsysteem. Hoe meer we ontdekken, hoe duidelijker wordt dat lipoeedeem veel complexer is dan jarenlang is gedacht. Dat is goed nieuws, want het betekent dat we vrouwen eindelijk serieuzer beginnen te nemen dan vroeger.

Maar tegelijkertijd zie ik iets anders gebeuren. Hoe meer informatie er beschikbaar komt, hoe voller het hoofd van veel vrouwen raakt. Ze weten steeds meer.....en vertrouwen zichzelf steeds minder.

En precies dát fascineert me.

Want ergens onderweg zijn we gaan geloven dat gezondheid vooral draait om kennis. Alsof je lichaam beter gaat functioneren zodra je voldoende artikelen hebt gelezen over koolhydraten, insuline, collageen, omega 3, intermitterend fasting of supplementen met namen die klinken alsof ze rechtstreeks uit een Scrabble-doesje zijn gevallen.

Begrijp me niet verkeerd. Kennis is belangrijk. Ik houd van wetenschap. Echt. Ik kan oprecht enthousiast worden van een nieuw onderzoek en mijn collega's weten inmiddels dat ze me beter niet moeten vragen hoe het zit met het darmmicrobioom als ze nog een trein moeten halen.

Maar kennis alleen verandert zelden een leven. Inzicht wel. En inzicht begint vaak met een heel eenvoudige vraag.

Wat als het probleem nooit jouw gebrek aan discipline is geweest?

Wat als je al die jaren ongelooflijk hard hebt gewerkt... ..maar met een handleiding die niet voor jouw lichaam geschreven was?

En weet je wat misschien nog wel het meest wrange is?

Die vraag lijkt zo logisch.

Natuurlijk vraag je je af waarom jouw benen zwaar blijven, terwijl je al jaren gezond eet. Natuurlijk vraag je je af waarom de pijn niet verdwijnt, waarom je ondanks al je inspanningen nog steeds moeite hebt om een trap op te lopen of waarom je na een drukke dag het liefst je benen ergens hoog op een stapel kussens parkeert. Ik zou me eerlijk gezegd meer zorgen maken als je jezelf die vraag níét zou stellen.

Maar de vraag heeft een klein probleem.

Ze stuurt je ongemerkt een bepaalde kant op.

Op het moment dat je jezelf afvraagt: "Waarom lukt het mij niet?", zit daar namelijk al een verborgen aanname in verstopt.

Namelijk dat het jou **wel zou móéten lukken**.

Dat als je maar iets slimmer was geweest, iets consequenter, iets lichter, iets fanatieker of iets geduldiger, jouw lichaam inmiddels allang had gedaan wat jij ervan verwachtte.

Het is een gemene gedachte.

Niet omdat je haar bewust kiest, maar omdat ze zich jarenlang heeft kunnen nestelen zonder dat iemand haar ooit heeft tegengesproken.

Sterker nog, ze wordt regelmatig gevoed. Soms door goedbedoelende mensen uit je omgeving. Soms door social media, waar het lijkt alsof iedereen moeiteloos gezond leeft tussen de kleurrijke smoothiebowls en de zonnige ochtendwandelingen. En soms, laten we daar ook eerlijk over zijn, door zorgverleners die zeggen: "U moet gewoon wat afvallen."

"Gewoon."

Ik heb altijd een beetje jeuk van dat woord.

Alsof iets vanzelfsprekend is, terwijl iemand er misschien al twintig jaar haar uiterste best voor doet.

Alsof er ergens een knopje zit met daarop de tekst '**gewicht omlaag**', dat je per ongeluk over het hoofd hebt gezien. Naast de lichtschakelaar. Of achter de voorraadkast, waar ook altijd dat ene potje paprikapoeder staat dat je nooit kunt vinden.

Woorden doen ertoe.

Misschien wel meer dan we soms beseffen.

Wanneer je vaak genoeg hoort dat je "gewoon" iets anders moet doen, ga je vanzelf geloven dat het blijkbaar jouw verantwoordelijkheid is als het niet lukt. Dat is een heel menselijke reactie. Ons brein houdt nu eenmaal van eenvoudige verklaringen. Die geven houvast. Zelfs als ze niet waar zijn.

Alleen...

Lipoedeem houdt zich niet zo netjes aan die eenvoudige verklaringen.

En dat is precies waar zoveel vrouwen vastlopen.

Niet omdat ze te weinig weten.

Niet omdat ze onvoldoende hun best doen.

Maar omdat ze proberen een ingewikkeld lichaam te begrijpen met een veel te simpel verhaal.

Dat eenvoudige verhaal klinkt ongeveer zo:

"Als je gezond eet en voldoende beweegt, verdwijnen je klachten."

Was het maar zo overzichtelijk.

Dan had ik dit boek waarschijnlijk niet hoeven schrijven.

En mijn praktijk was vermoedelijk een stuk leger geweest.

De werkelijkheid is, zoals zo vaak, een tikje eigenwijzer.

Want een lichaam met lipoedeem is geen lichaam dat dwarsligt.

Het is een lichaam dat volgens andere biologische spelregels functioneert. Spelregels waar we de afgelopen jaren gelukkig steeds meer over zijn te weten gekomen. We begrijpen beter welke rol hormonen spelen, waarom ontstekingsprocessen een rol kunnen spelen, waarom bindweefsel anders reageert en waarom voeding wel degelijk invloed kan hebben op hoe iemand zich voelt, zonder dat voeding lipoedeem kan "genezen".

En alleen al dat laatste vind ik belangrijk om hardop te zeggen.

Want ik ben diëtist.

Ik geloof oprecht in de kracht van voeding.

Maar ik geloof niet in sprookjes.

Voeding is geen wondermiddel.

En gelukkig maar, want dat zou betekenen dat alle verantwoordelijkheid opnieuw op jouw bord terechtkomt. Letterlijk en figuurlijk.

Nee, voeding is één van de manieren waarop je voor je lichaam kunt zorgen.

Niet omdat je lichaam eerst iets moet bewijzen.

Maar omdat het die zorg verdient.

En misschien merk je dat er langzaam iets verschuift.

Misschien wordt de vraag dan niet langer:

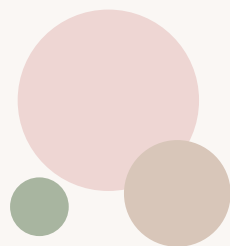
"Waarom lukt het mij niet?"

Maar iets veel vriendelijker.

"Wat probeert mijn lichaam mij eigenlijk al die tijd duidelijk te maken?"

Dat is een heel andere vraag.

En geloof me, de antwoorden die je daarop vindt, brengen je vaak veel verder dan nóg een dieet ooit heeft gedaan.



HOOFDSTUK 2

waarom jouw lichaam niet tégen jou werkt

*Wat je lichaam werkelijk doet wanneer je denkt dat
het je tegenwerkt.*



Misschien heb je jezelf de afgelopen jaren weleens afgevraagd waarom jouw lichaam zo anders reageert dan dat van iemand anders. Je eet gezond. Je beweegt. Je probeert goed voor jezelf te zorgen. En toch blijven je benen zwaar, pijnlijk of gevoelig. Misschien krijg je snel blauwe plekken, lijkt het vetweefsel op je benen nauwelijks mee te veranderen als je afvalt of voelt je lichaam simpelweg alsof het een eigen plan trekt.

Je lichaam werkt niet tegen je. Het probeert je al jaren te beschermen.

Dat is frustrerend. Maar het is niet hetzelfde als een lichaam dat tegen je werkt. Sterker nog, hoe meer onderzoekers over lipodeem ontdekken, hoe duidelijker wordt dat jouw lichaam juist ontzettend hard aan het werk is. Alleen doet het dat op een manier die helaas ook klachten veroorzaakt.

Om dat te begrijpen, moeten we heel even onder je velletje kijken. Letterlijk. Want vetweefsel is veel meer dan een opslagplaats voor overtollige calorieën. Jarenlang dachten we dat vet een beetje de voorraadkast van het lichaam was. Je stopte er energie in en als je die nodig had, haalde je die er weer uit. Een soort spaarrekening, maar dan zonder rente.

Inmiddels weten we gelukkig beter. Vetweefsel is een actief orgaan. Ja, echt. Het produceert hormonen, communiceert met je immuunsysteem, beïnvloedt ontstekingsprocessen en staat voortdurend in contact met de rest van je lichaam. Je vetweefsel zit dus niet een beetje passief op de reservebank toe te kijken. Het doet volop mee aan de wedstrijd.

En juist dát maakt lipodeem zo ingewikkeld. Bij lipodeem gedraagt dat vetweefsel zich anders. De vetcellen lijken gemakkelijker te groeien dan normaal en reageren minder goed op de signalen die bij andere mensen helpen om vet af te breken. Daarom ervaren veel vrouwen dat ze wel kunnen afvallen, maar dat hun benen of armen veel minder veranderen dan de rest van hun lichaam.

Dat betekent overigens niet dat afvallen zinloos is. Integendeel. Wanneer je overgewicht hebt, kan gewichtsverlies veel gezondheidsvoordelen opleveren en ook de klachten van lipoeedeem verminderen. Alleen verdwijnen de kenmerkende vetophopingen van lipoeedeem meestal niet volledig. Dat is een belangrijk verschil. Niet omdat jouw lichaam koppig is, maar omdat het om ander vetweefsel gaat.

En daarmee zijn we er nog niet. Onder de vetcellen bevindt zich namelijk een indrukwekkend netwerk van bindweefsel. Je kent het misschien onder de naam fascia. Ik noem het weleens het 'ondergoed van je lichaam'. Niet de meest charmante vergelijking, dat geef ik meteen toe, maar wel een praktische. Fascia zit namelijk overal. Het geeft steun, houdt alles op zijn plek en zorgt ervoor dat spieren, bloedvaten, zenuwen en organen soepel langs elkaar kunnen bewegen. Bij lipoeedeem zien we dat ook dit bindweefsel verandert. Het wordt stugger. Er kunnen kleine verklevingen ontstaan. Daardoor voelt het weefsel vaak steviger of bobbeliger aan en kan bewegen of aanraken pijnlijk zijn. Alsof je favoriete wollen trui per ongeluk op zestig graden is gewassen. Hij is er nog wel, maar soepel is anders.

Daarnaast lijkt er sprake te zijn van een voortdurende laaggradige ontsteking. Dat klinkt misschien spannend, maar het betekent niet dat je lichaam ergens een grote ontsteking heeft zoals bij een wond of een longontsteking. Je kunt het beter zien als een kampvuurtje dat zachtjes blijft smeulen. Het geeft weinig rook, maar als het lang genoeg blijft branden, merk je uiteindelijk wel de warmte.

Die voortdurende activiteit van het immuunsysteem kan bijdragen aan pijn, vermoeidheid en veranderingen in het weefsel.

En dan is er nog het lymfestelsel. Dat wordt vaak een beetje vergeten, terwijl het een prachtige rol speelt in ons lichaam. Je kunt het vergelijken met de gemeentelijke reinigingsdienst. Dag en nacht ruimt het afvalstoffen op, voert het overtollig vocht af en helpt het je immuunsysteem bij zijn werk. Meestal zonder dat je er ooit bij stilstaat.

Bij lipoeedeem krijgt dat systeem het waarschijnlijk een stuk drukker. Niet omdat het zijn werk niet goed doet, maar omdat er simpelweg meer werk te verzetten is.

Misschien is jouw lichaam wel minder koppig dan je dacht

Ik hoop dat je na het lezen van dit hoofdstuk niet alle medische termen hebt onthouden. Sterker nog, als je morgen niet meer precies weet wat fascia is of welke rol ontstekingsprocessen spelen, lig ik daar eerlijk gezegd niet wakker van.

Waar ik wél op hoop, is dat je één ding meeneemt. Dat jouw lichaam niet doet wat het doet om jou dwars te zitten. Het probeert je niet te pesten. Het probeert je niet te straffen voor dat stukje taart op een verjaardag, die vakantie waarin je wat minder bewoog of die periode waarin het leven simpelweg even te veel van je vroeg.

Je lichaam is geen tegenstander die je moet verslaan.

Het is een ongelooflijk complex systeem dat iedere dag opnieuw probeert de balans te bewaren. Soms lukt dat verrassend goed. Soms ontstaan er processen die klachten veroorzaken, zoals bij lipoeedeem. Dat is verdrietig, frustrerend en soms ronduit oneerlijk. Maar het is iets heel anders dan falen. En misschien is dat wel de belangrijkste boodschap van dit hoofdstuk.

De wetenschap haalt de schuld een beetje weg. Want hoe meer we leren over lipoeedeem, hoe duidelijker wordt dat jouw klachten niet het gevolg zijn van een gebrek aan wilskracht. Er spelen hormonen mee, veranderingen in het vetweefsel, het bindweefsel, het immuunsysteem en waarschijnlijk nog veel meer mechanismen die we vandaag de dag nog niet volledig begrijpen.

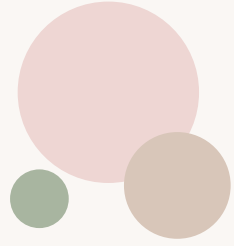
Dat vind ik eigenlijk een geruststellende gedachte. Niet omdat we dan achterover kunnen leunen en zeggen: "Ach, dan kan ik er toch niets aan doen." Integendeel. Juist omdat we steeds beter begrijpen wat er in jouw lichaam gebeurt, kunnen we ook steeds beter bedenken hoe we jouw lichaam kunnen ondersteunen. Niet door ertegen te vechten, maar door ermee samen te werken.

En daar wil ik in de volgende hoofdstukken met je naar gaan kijken.

Want hoewel we lipoeedeem niet kunnen wegtoveren, kunnen we wél invloed uitoefenen op hoe jouw lichaam zich voelt. Met voeding. Met beweging. Met slaap. Met stressregulatie. Met zelfcompassie. En misschien nog wel het allerbelangrijkste: door opnieuw te leren vertrouwen op het lichaam dat al die tijd veel harder voor jou heeft gewerkt dan je ooit hebt beseft.

Misschien is dat uiteindelijk de grootste verschuiving die ik je met dit boek wil meegeven. Niet van klachten naar klachtenvrij. Maar van strijd naar samenwerking. Want op het moment dat je stopt met je lichaam te zien als een vijand, ontstaat er ruimte voor een heel andere vraag. Niet: *"Hoe kan ik mijn lichaam eindelijk onder controle krijgen?"* Maar: **"Hoe kan ik mijn lichaam vandaag een klein beetje helpen?"**

En geloof me, juist in die kleine verschuiving begint vaak de grootste verandering.



HOOFDSTUK 3

dit kun je wél beïnvloeden - de Lichaamskompas Methode

Vier pijlers die richting geven zonder te oordelen.



Ik krijg weleens de vraag waarom ik mijn manier van werken de **Lichaamskompas Methode** heb genoemd.

Een kompas oordeelt niet. Het wijst alleen een richting aan.

Dat vind ik een leuke vraag. Niet alleen omdat ik graag over mijn werk praat (vraag mijn omgeving maar eens hoe dat gaat als iemand tijdens een verjaardag begint over voeding of lipoedeem), maar vooral omdat het woord *kompas* precies samenvat hoe ik naar gezondheid ben gaan kijken.

Een kompas heeft namelijk een bijzonder prettige eigenschap. Het oordeelt niet. Stel je voor dat je verdwaald bent tijdens een wandeling. Je haalt een kompas uit je tas, kijkt waar het noorden ligt en ineens begint dat ding tegen je te mopperen.

"Serieus? Ben je nú alweer verkeerd gelopen? Vorige week ging je hier ook al de mist in. Misschien had je gewoon wat beter moeten opletten."

Gelukkig doen kompassen dat niet. Ze wijzen alleen een richting aan. Meer niet. En misschien is dat precies waarom ik zo van dat beeld houd. We leven namelijk in een wereld waarin werkelijk iedereen een mening lijkt te hebben over ons lichaam. De buurvrouw, de kapper, een wildvreemde op Facebook, de tijdschriften in de wachtkamer, de influencer die iedere ochtend om half vijf opstaat om in een ijsbad te springen en vervolgens met een glimlach van oor tot oor beweert dat dát het geheim van gezondheid is.

Ik word er soms al moe van voordat ik mijn eerste kop koffie op heb.

Misschien herken je dat ook wel. De ene dag lees je dat je minder koolhydraten moet eten. De volgende dag blijken juist vetten de boosdoener te zijn. Daarna is suiker de vijand, vervolgens gluten, toen zuivel en als we niet oppassen krijgt de komkommer binnenkort ook nog een slechte reputatie.

Soms denk ik weleens dat voeding de enige wetenschap is waarin hetzelfde product de ene week een superfood is en de week erop bijna staatsgevaarlijk

wordt verklaard.

Het wonderlijke is dat we al die adviezen vaak serieuzer nemen dan de signalen van ons eigen lichaam. En precies daar begon mijn zoektocht. Niet naar het perfecte voedingspatroon. Dat bestaat volgens mij namelijk helemaal niet.

Maar naar een manier waarop vrouwen met lipoedeem weer konden leren vertrouwen op hun eigen lichaam, zonder iedere dag opnieuw afhankelijk te zijn van de nieuwste voedingshype, de volgende wonderpil of iemand op sociale media die beweert dé oplossing gevonden te hebben. Ik heb inmiddels geleerd dat zodra iemand zegt "dé oplossing" te hebben, ik automatisch een klein beetje achterdochtig word. Het leven is zelden zo eenvoudig. En het menselijk lichaam al helemaal niet.

In mijn spreekkamer begon me namelijk iets op te vallen. Vrouwen wisten ontzettend veel. Soms meer dan ik. Dat meen ik serieus.

Ze konden me haarfijn uitleggen hoeveel gram eiwit ze per dag aten, welke supplementen ze gebruikten, hoeveel liter water ze dronken en welke onderzoeken ze de avond ervoor nog hadden gelezen. Regelmatig dacht ik: *als kennis alleen voldoende was geweest, had jij hier eigenlijk helemaal niet hoeven zitten.*

En toch zaten ze er. Niet omdat ze te weinig wisten. Maar omdat ze onderweg iets veel belangrijkers waren kwijtgeraakt: het vertrouwen in hun eigen lichaam. Dat fascineerde me enorm. Want hoe kan het dat iemand precies weet wat gezond is, maar zich tegelijkertijd volkomen verdwaald voelt in haar eigen lichaam?

Hoe kan het dat een vrouw haar hele gezin liefdevol verzorgt, haar collega's opvangt als er iemand ziek is, een pan soep kookt voor de buurvrouw met griep, maar zichzelf streng toespreekt omdat ze een stukje appeltaart heeft gegeten op de verjaardag van haar moeder?

Ik heb daar vaak over nagedacht. En hoe langer ik hierover nadacht, hoe meer ik tot de conclusie kwam dat we in de gezondheidszorg heel veel aandacht besteden aan gedrag, maar opvallend weinig aan de relatie waaruit dat gedrag ontstaat.

Dat klinkt misschien wat abstract, dus laat ik uitleggen wat ik bedoel. Stel dat je een hond hebt. Iedere keer als die hond bang is, schreeuw je tegen hem. Je trekt hard aan de riem, vertelt hem dat hij zich niet zo moet aanstellen en wordt boos als hij niet meteen doet wat jij wilt. De kans is niet zo groot dat die hond zich daardoor veiliger gaat voelen.

Waarom denken we dan eigenlijk dat dit wél werkt bij onszelf? Waarom geloven we dat we gezonder gaan leven als we onszelf voortdurend bekritisieren? Dat vind ik een van de grootste misverstanden die er bestaan. We zijn gaan geloven dat zelfkritiek motiveert. Dat een streng innerlijk stemmetje ons in beweging houdt. Dat je jezelf moet 'aankpakken'.

Maar in de praktijk zie ik juist het tegenovergestelde. Mensen die voortdurend tegen zichzelf vechten, raken uitgeput. Niet alleen lichamelijk, ook mentaal. En als je voortdurend in gevecht bent, wordt het ontzettend moeilijk om nog te horen wat je lichaam eigenlijk probeert te vertellen.

In de afgelopen jaren ben ik tot een verrassend eenvoudige conclusie gekomen. Het maakt uit **wat** je eet.

Maar het maakt minstens zoveel uit **hoe** je voor jezelf zorgt.

En misschien nog wel het allerbelangrijkste: **vanuit welke houding** je dat doet.

Je kunt de gezondste maaltijd van de wereld eten en jezelf ondertussen de hele dag vertellen dat je hebt gefaald.

Je kunt fanatiek sporten terwijl je lichaam eigenlijk schreeuwt om rust.

Je kunt alle voedingsregels uit je hoofd kennen en toch volledig het vertrouwen in je eigen lichaam zijn kwijtgeraakt.

Gezondheid is nu eenmaal veel meer dan voeding alleen.

Dat is precies waarom ik de **Lichaamskompas Methode** heb ontwikkeld. Niet omdat bestaande adviezen niet deugen, maar omdat ik merkte dat vrouwen met lipoeedeem behoefte hebben aan iets anders. Niet aan nóg een lijstje met wat wel en niet mag, maar aan een manier om opnieuw samen te werken met hun lichaam.

Die manier van werken rust op vier pijlers.

Voeden Je lichaam geven wat het nodig heeft, zonder voortdurend in gevecht te zijn met eten.

Voelen Leren herkennen wat je lichaam en je emoties je proberen te vertellen, zonder daar direct een oordeel over te hebben.

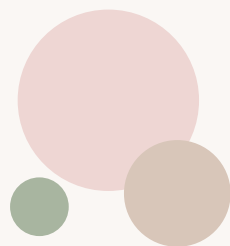
Vertragen Ruimte maken voor herstel, ontspanning en een zenuwstelsel dat niet voortdurend "aan" hoeft te staan.

Vertrouwen Stap voor stap de relatie met je lichaam herstellen, zodat je niet langer alleen kijkt naar wat het niet kan, maar ook weer gaat ervaren wat het allemaal wél voor je doet.

Je zult merken dat deze vier pijlers steeds terugkomen in de rest van dit boek. Soms staat voeding centraal, soms lichaamsbeeld, soms stress of zelfcompassie. Dat is geen toeval. Ze beïnvloeden elkaar voortdurend.

Vergelijk het maar met een tafel. Als één poot wankelt, kun je de andere drie nog zo stevig maken, de kans blijft groot dat je kop koffie uiteindelijk op de grond belandt. Dat is overigens niet alleen vervelend voor je vloer, maar ook voor degene die de koffie moet opruimen.

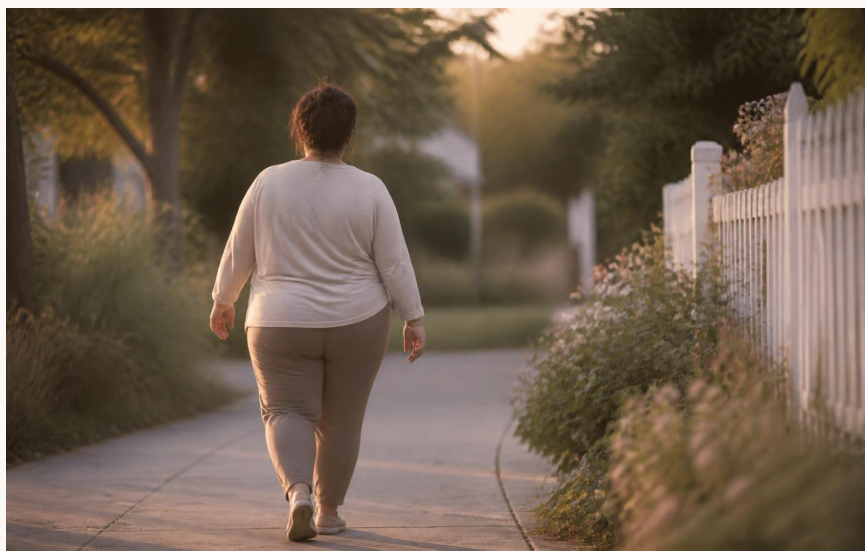
Zo werkt het met je gezondheid eigenlijk ook. Daarom kijken we in de volgende hoofdstukken niet alleen naar voeding, maar ook naar alles wat ervoor zorgt dat jouw lichaam zich weer een beetje veiliger, sterker en meer ondersteund kan voelen.



HOOFDSTUK 4

zo ga je samenwerken met je lichaam

Voeding, zenuwstelsel en bewegen: de knoppen waar jij wél aan kunt draaien.



Nu je weet dat je lichaam niet tegen je werkt en je hebt kennism gemaakt met de Lichaamskompass Methode, wordt het tijd om een logische vervolgvraag te stellen.

Waar heb je eigenlijk wél invloed op?

Dat is een belangrijke vraag. Niet omdat we lipoedeem kunnen genezen met voeding, yoga of een goede nachtrust. Was het maar zo eenvoudig. Maar wél omdat we steeds beter begrijpen dat we veel processen in het lichaam positief kunnen beïnvloeden. Niet door harder te vechten, maar door het lichaam betere omstandigheden te geven om zijn werk te doen.

Zie dit hoofdstuk daarom niet als een verzameling regels. Ik ga je niet vertellen dat je nooit meer suiker mag eten, iedere ochtend om zes uur moet opstaan of dagelijks een uur op een yogamat moet doorbrengen. Daar geloof ik niet in.

Ik wil je laten zien welke knoppen je wél kunt bedienen. Niet om een ander lichaam te krijgen, maar om jouw lichaam zo goed mogelijk te ondersteunen.

Voeding: geen wondermiddel, wél een krachtig hulpmiddel

Voeding geneest lipoedeem niet.

Dat is misschien niet het antwoord waarop je hoopte, maar wel het eerlijkste antwoord dat ik je kan geven. Ik geloof namelijk niet in valse beloftes. Als een bepaald voedingspatroon lipoedeem kon genezen, zou de behandeling er heel anders uitzien dan nu het geval is.

Maar laat je daardoor niet ontmoedigen.

Want hoewel voeding lipoedeem niet kan wegnemen, kan het wel degelijk invloed hebben op hoe je lichaam functioneert en hoe jij je voelt. We weten inmiddels dat voeding onder andere invloed heeft op ontstekingsprocessen, het immuunsysteem, de darmgezondheid, de spiermassa, het energieniveau en de metabole gezondheid. En juist die processen spelen óók een rol bij lipoedeem.

Voeding is dus geen medicijn.

Maar het is ook veel meer dan alleen brandstof.

Laten we eens kijken waar je met voeding wél invloed op hebt.

Immuunondersteunende voeding: het Mediterrane voedingspatroon als basis

Wanneer mensen horen dat het immuunsysteem een rol speelt bij lipodeem, is de eerste vraag vaak: **"Wat moet ik dan eten?"**

Het eerlijke antwoord is dat er geen voedingsmiddel bestaat dat lipodeem kan genezen. Er is geen wonderbes, geen magische smoothie en ook geen supplement dat alle klachten laat verdwijnen.

Gelukkig laat wetenschappelijk onderzoek wél zien dat een gezond voedingspatroon het immuunsysteem kan ondersteunen en kan bijdragen aan een gezonde ontstekingsbalans. Daarom adviseer ik vrouwen met lipodeem meestal een **Mediterrane voedingsstijl**.

Dit voedingspatroon bestaat vooral uit onbewerkte voedingsmiddelen, veel plantaardige producten, gezonde vetten en voldoende variatie. Niet één voedingsmiddel maakt hierbij het verschil. Juist de combinatie van al deze voedingsmiddelen zorgt ervoor dat je lichaam de voedingsstoffen krijgt die het nodig heeft om optimaal te functioneren.

Laten we eens kijken welke voedingsmiddelen daarin een belangrijke rol spelen.

Groenten en fruit

Groenten en fruit vormen de basis van een immuunondersteunend voedingspatroon. Ze leveren een grote hoeveelheid vitamines, mineralen, antioxidanten en voedingsvezels die belangrijk zijn voor een goed werkend immuunsysteem.

Probeer iedere dag verschillende kleuren groenten en fruit te eten. Iedere kleur bevat namelijk weer andere beschermende plantenstoffen.

Kies bijvoorbeeld regelmatig voor:

- rode paprika (vitamine C)
- spinazie (foliumzuur, vitamine C en vitamine E)
- broccoli
- citrusfruit
- blauwe bessen en frambozen
- tomaten

- ui en knoflook

PRAKTISCHE TIP

Probeer minimaal **250 gram groenten** en **twee stuks fruit** per dag te eten. Meer groenten eten is bijna altijd een goed idee.

Peulvruchten

Als ik één voedingsmiddel extra vaak op het menu zou willen zetten bij vrouwen met lipoeedeem, dan zijn het peulvruchten.

Linzen, kikkererwten, bruine bonen, witte bonen en kidneybonen bevatten een unieke combinatie van plantaardige eiwitten, voedingsvezels, ijzer, zink en verschillende B-vitamines.

Vooraf de voedingsvezels maken peulvruchten zo interessant.

Deze vezels worden in de dikke darm gefermenteerd door darmbacteriën.

Daarbij ontstaan **korteketenvetzuren**, zoals butyraat. Deze stoffen ondersteunen de darmwand, helpen bij het reguleren van ontstekingsprocessen en spelen een belangrijke rol in de communicatie tussen het darmmicrobioom en het immuunsysteem.

Met andere woorden: peulvruchten voeden niet alleen jou, maar ook de bacteriën die jouw immuunsysteem iedere dag ondersteunen.

PRAKTISCHE TIPS

Probeer één tot drie keer per week peulvruchten te eten.

Dat kan bijvoorbeeld door:

- linzen toe te voegen aan soep;
- kikkererwten door een salade te mengen;
- hummus op brood te smeren;
- een deel van het vlees te vervangen door peulvruchten.

Volkoren granen

Ook volkorenproducten leveren belangrijke voedingsvezels die bijdragen aan een gezond darmmicrobioom.

Kies daarom zo vaak mogelijk voor:

- volkorenbrood
- haverhout
- volkorenpasta
- zilvervliesrijst

Deze producten zorgen bovendien voor een langduriger verzadigd gevoel en leveren belangrijke B-vitamines en mineralen.

Gezonde vetten

Vet heeft jarenlang een slechte naam gehad.

Dat is eigenlijk jammer, want juist de **soort vet** is belangrijker dan de hoeveelheid.

Het Mediterrane voedingspatroon bevat vooral onverzadigde vetten. Deze vetten ondersteunen onder andere de opbouw van celmembranen en dragen bij aan een normale ontstekingsreactie.

Kies daarom regelmatig voor:

- extra vierge olijfolie
- avocado
- ongezouten noten
- lijnzaad
- chiazaad

Vette vis

Vette vis is een belangrijke bron van de omega 3-vetzuren EPA en DHA.

Deze vetzuren worden veel onderzocht vanwege hun rol bij ontstekingsprocessen en de normale werking van het immuunsysteem.

Probeer daarom één tot twee keer per week vette vis te eten, zoals:

- zalm
- makreel
- haring
- sardines

Eet je geen vis? Bespreek dan met je diëtist of arts of een omega 3-supplement voor jou zinvol kan zijn.

Noten en zaden

Een klein handje noten per dag levert gezonde vetten, voedingsvezels, vitamine E en verschillende mineralen.

Goede keuzes zijn bijvoorbeeld:

- amandelen
- walnoten
- hazelnoten
- pompoenpitten
- zonnebloempitten

Kruiden en specerijen

Kruiden en specerijen geven niet alleen smaak aan je eten, maar bevatten ook verschillende bioactieve stoffen die onderzocht worden vanwege hun mogelijke gezondheidsvoordelen.

Gebruik daarom regelmatig:

- knoflook
- ui
- gember
- kurkuma
- verse kruiden zoals basilicum, oregano en peterselie

Zie kruiden vooral als een smakelijke aanvulling op een gezond voedingspatroon, niet als een geneesmiddel.

Wat ik hoop dat je uit dit hoofdstuk meeneemt

Misschien is je opgevallen dat ik nergens een lijst met verboden voedingsmiddelen heb gegeven.

Dat is heel bewust.

Gezond eten draait voor mij veel minder om wat je weglaat dan om wat je toevoegt. Wanneer je voeding voornamelijk bestaat uit groenten, fruit,

peulvruchten, volkorenproducten, noten, gezonde vetten en voldoende eiwitten, geef je je lichaam een stevige basis. Niet omdat deze voeding lipodeem kan genezen, maar omdat ze je immuunsysteem, je stofwisseling en uiteindelijk je hele lichaam ondersteunt.

En misschien is dat wel de belangrijkste boodschap van dit hoofdstuk: probeer niet op zoek te gaan naar één wondermiddel. Investeer liever iedere dag in een voedingspatroon dat je lichaam helpt om zo goed mogelijk te functioneren.

Vezels en het darmmicrobioom: voeding voor je darmbacteriën

De afgelopen jaren is het darmmicrobioom uitgegroeid tot één van de meest onderzochte onderwerpen binnen de voedingswetenschap. En dat is niet zo vreemd. We weten inmiddels dat de miljarden bacteriën die in onze darmen leven veel meer doen dan alleen helpen bij de vertering van voedsel.

Een gezond darmmicrobioom draagt onder andere bij aan:

- een sterke darmbarrière
- een goed werkend immuunsysteem
- de aanmaak van bepaalde vitamines
- de bescherming tegen ziekteverwekkers
- het reguleren van ontstekingsprocessen

Dat laatste is vooral interessant bij lipodeem. Hoewel we nog lang niet alles weten over de rol van het darmmicrobioom bij lipodeem, weten we wel dat een groot deel van ons immuunsysteem zich in en rondom de darmen bevindt. Een gezonde darm draagt daardoor indirect bij aan een goed functionerend immuunsysteem.

Waarom zijn voedingsvezels zo belangrijk?

Voedingsvezels zijn de favoriete voedingsbron van veel darmbacteriën. Wanneer deze bacteriën vezels afbreken, ontstaan **korteketenvetzuren**, zoals butyraat, propionaat en acetaat.

Deze stoffen vervullen verschillende belangrijke functies. Ze:

- voeden de cellen van de darmwand

- helpen de darmbarrière gezond te houden
- ondersteunen de communicatie tussen darm en immuunsysteem
- helpen bij het reguleren van ontstekingsprocessen

Een vezelrijke voeding ondersteunt dus niet alleen je spijsvertering, maar ook de bacteriën die iedere dag een belangrijke bijdrage leveren aan je gezondheid.

Hoeveel vezels heb je nodig?

Voor volwassenen wordt een inname van ongeveer **30 tot 40 gram voedingsvezels per dag** geadviseerd. Toch haalt een groot deel van de Nederlanders deze hoeveelheid niet.

Goede bronnen van voedingsvezels

Kies dagelijks voor verschillende vezelrijke voedingsmiddelen, zoals:

- volkorenbrood
- havermout
- volkorenpasta
- zilvervliesrijst
- groenten
- fruit
- peulvruchten
- noten
- zaden

Variatie is belangrijk

Niet iedere darmbacterie leeft van dezelfde soort vezels. Daarom geldt: hoe gevarieerder je eet, hoe gevarieerder je darmmicrobioom zich kan ontwikkelen.

Probeer daarom regelmatig af te wisselen tussen verschillende:

- groenten
- fruitsoorten
- volkoren granen
- peulvruchten
- noten en zaden

Gefermenteerde producten

Naast voedingsvezels kunnen ook gefermenteerde producten bijdragen aan een gezonde darmflora. Ze bevatten van nature bacteriën die een waardevolle aanvulling kunnen zijn op een gevarieerd voedingspatroon.

Denk bijvoorbeeld aan:

- yoghurt
- kefir
- zuurkool
- kimchi
- andere gefermenteerde groenten

Hoewel gefermenteerde producten interessant zijn, vormen ze geen vervanging voor een vezelrijke voeding. Zonder voldoende voedingsvezels hebben de gunstige darmbacteriën namelijk weinig voeding om van te leven.

Een gezonde darm begint niet met een supplement

De laatste jaren zijn probiotica en prebiotica enorm populair geworden. Hoewel sommige supplementen in specifieke situaties zinvol kunnen zijn, begint een gezond darmmicrobioom nog altijd bij de basis: een gevarieerd voedingspatroon dat rijk is aan voedingsvezels, groenten, fruit, peulvruchten en volkorenproducten.

Pas wanneer die basis op orde is, heeft het zin om na te denken over eventuele aanvullende supplementen.

Eiwitten: belangrijk, maar geen wondermiddel

Als je sociale media moet geloven, lijkt het soms alsof al onze gezondheidsproblemen opgelost kunnen worden met een extra eiwitshake. Van eiwitpudding tot eiwitkoffie en zelfs eiwitwater: de voedingsindustrie heeft er een nieuwe hobby bij gekregen.

Laat ik je meteen geruststellen.

De meeste vrouwen met lipodeem hebben géén extreem hoge eiwitbehoefte.

Dat betekent niet dat eiwitten onbelangrijk zijn. Integendeel. Eiwitten zijn onmisbaar voor de opbouw en het onderhoud van spieren, het herstel van

weefsels en een goed werkend immuunsysteem. Zeker wanneer je wilt afvallen, regelmatig sport of herstelt van een liposuctie is het belangrijk om voldoende eiwitten binnen te krijgen.

Voor de meeste vrouwen is dat echter prima haalbaar met gewone voeding.

Goede eiwitbronnen zijn onder andere:

- magere zuivel
- eieren
- vis
- kip
- peulvruchten
- tofu en tempeh
- noten

In de praktijk zie ik vaker dat vrouwen te weinig eiwitten eten dan te veel.

Tegelijkertijd zie ik ook dat sommigen denken dat méér automatisch beter is.

Dat is een misverstand.

Je lichaam heeft voldoende eiwitten nodig, maar een overmaat aan eiwitten maakt je spieren niet vanzelf sterker en laat lipoedeem niet verdwijnen. Een goed verdeeld voedingspatroon met bij iedere maaltijd een eiwitbron is meestal veel belangrijker dan een extra eiwitshake.

Kortom: laat je niet gek maken door de eiwithype. Richt je liever op een gevarieerd voedingspatroon waarin je bij iedere maaltijd aandacht besteedt aan een goede eiwitbron.

Supplementen: zinvol of vooral dure urine?

Ik krijg regelmatig de vraag welke supplementen ik adviseer bij lipoedeem.

Dat is een begrijpelijke vraag. Wanneer je klachten hebt, hoop je natuurlijk dat er iets bestaat wat verlichting geeft.

Toch is mijn antwoord meestal iets minder spectaculair dan mensen verwachten.

De basis blijft altijd een gezonde leefstijl en een volwaardig voedingspatroon.

Supplementen kunnen een aanvulling zijn, maar zijn geen vervanging van gezonde voeding.

Voor de meeste supplementen die online worden aangeprezen bij lipodeem is op dit moment onvoldoende wetenschappelijk bewijs dat ze de klachten daadwerkelijk verminderen.

Magnesium

Magnesium speelt een belangrijke rol bij de werking van spieren en zenuwen en draagt bij aan een normale spierfunctie en vermindering van vermoeidheid.

Heb je een magnesiumtekort, dan kan aanvullen zinvol zijn.

Heb je géén tekort, dan is het bewijs dat extra magnesium de klachten van lipodeem vermindert op dit moment beperkt.

Ik adviseer daarom niet standaard een magnesiumsupplement, maar kijk altijd naar het totale voedingspatroon en eventuele klachten.

Kalium

Kalium is een mineraal dat betrokken is bij de vochtbalans, de bloeddruk en een normale spierfunctie.

Gelukkig krijgen de meeste mensen voldoende kalium binnen via hun voeding.

Goede bronnen zijn:

- aardappelen
- bananen
- peulvruchten
- spinazie
- avocado
- tomaten
- zuivel

Een kaliumsupplement raad ik alleen aan wanneer daar een medische reden voor is. Een teveel aan kalium kan namelijk ook schadelijk zijn, zeker bij mensen met nierproblemen of bepaalde medicijnen.

Mijn advies

Voordat je geld uitgeeft aan supplementen, stel jezelf eerst deze vraag:

"Is de basis van mijn voeding eigenlijk al op orde?"

In mijn ervaring levert investeren in een gezond voedingspatroon vaak veel meer op dan een kast vol potjes.

Dat betekent niet dat supplementen nooit zinvol zijn.

Soms zijn ze dat zeker.

Maar dan wel omdat er een goede reden voor is, niet omdat een influencer op Instagram beweert dat iedereen ze nodig heeft.

Supplementen zijn precies dat: een aanvulling. Ze kunnen een gezonde leefstijl ondersteunen, maar nemen de plaats van gezonde voeding, voldoende beweging, een goed slaapritme en stressregulatie niet over. Juist de combinatie van al die factoren maakt uiteindelijk het verschil.



Je zenuwstelsel doet veel meer dan je denkt

Wanneer we het over lipoedeem hebben, denken we al snel aan vetweefsel, hormonen of het lymfestelsel. Veel minder bekend is de rol van het zenuwstelsel. Toch heeft juist dit systeem een enorme invloed op hoe je lichaam functioneert, hoe je pijn ervaart en hoe goed je herstelt.

Je zenuwstelsel is voortdurend bezig om één vraag te beantwoorden:

Ben ik veilig?

Op basis van het antwoord daarop past je lichaam zich voortdurend aan.

Fight, flight of freeze

Wanneer je zenuwstelsel gevaar waarneemt, schakelt het automatisch over naar de **fight-, flight- of freeze-modus**.

Dat gebeurt niet alleen wanneer je moet wegrennen voor een gevaarlijke hond. Ook langdurige werkdruk, zorgen, pijn, slecht slapen of voortdurend het gevoel hebben dat je tekortschiet kunnen ervoor zorgen dat je lichaam langere tijd in een staat van paraatheid blijft.

Op dat moment maakt je lichaam onder andere stresshormonen aan, zoals adrenaline en cortisol.

Dat is heel handig wanneer je acuut gevaar loopt.

Het wordt minder handig wanneer je lichaam weken, maanden of zelfs jaren denkt dat het alert moet blijven.

Waarom is dit belangrijk bij lipoeedeem?

Een langdurig geactiveerd stresssysteem kan onder andere bijdragen aan:

- een verhoogde pijngevoeligheid
- meer vermoeidheid
- een slechter herstel
- een minder goede slaapkwaliteit
- veranderingen in ontstekingsprocessen
- meer behoefte aan energierijke voeding

Stress veroorzaakt lipoeedeem niet.

Maar chronische stress kan er wel voor zorgen dat klachten heftiger worden ervaren.

Cortisol: vriend én vijand

Cortisol heeft soms een slechte reputatie. Dat vind ik eigenlijk een beetje zielig voor cortisol.

Het is namelijk een hormoon dat je iedere dag nodig hebt.

Cortisol helpt je onder andere om:

- wakker te worden
- energie vrij te maken
- je bloedsuiker op peil te houden
- ontstekingsreacties te reguleren

Pas wanneer de cortisolspiegel langdurig verhoogd blijft, kunnen er nadelige effecten ontstaan.

Daarom is het doel niet om cortisol volledig te verlagen.

Het doel is om je lichaam voldoende momenten van herstel te geven.

Pijn is meer dan een signaal uit je benen

Pijn ontstaat niet alleen in het weefsel.

Je hersenen spelen een belangrijke rol bij de manier waarop pijn wordt waargenomen.

Dat betekent nadrukkelijk niet dat pijn "tussen je oren zit".

De pijn is echt.

Maar factoren zoals stress, slaapttekort, angst en eerdere ervaringen kunnen ervoor zorgen dat het zenuwstelsel gevoeliger wordt voor pijnprikkels.

Vergelijk het met een rookmelder die steeds gevoeliger wordt afgesteld.

Op een gegeven moment gaat hij al af wanneer iemand een boterham roostert.

Dat betekent niet dat de rookmelder kapot is.

Hij reageert alleen sneller.

Zo kan een langdurig overprikkeld zenuwstelsel ook gevoeliger reageren op pijn.

Slaap: het herstelmoment van je lichaam

Tijdens je slaap gebeurt veel meer dan alleen uitrusten.

Je lichaam gebruikt de nacht onder andere voor:

- herstel van weefsels
- regulatie van hormonen
- verwerking van prikkels
- ondersteuning van het immuunsysteem
- herstel van spieren

Chronisch slecht slapen kan daarom leiden tot:

- meer pijn
- meer vermoeidheid
- minder energie
- meer trek in energierijke voeding
- een slechter herstelvermogen

Een goede nachtrust is dus geen luxe.

Het is een belangrijk onderdeel van je behandeling.

Wat kun je zelf doen?

Je zenuwstelsel heeft geen behoefte aan perfectie.

Wel aan regelmatige momenten waarop het merkt dat de "alarmstand" weer uit mag.

Daarom adviseer ik mijn cliënten om dagelijks aandacht te besteden aan ontspanning.

Dat hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn.

Denk bijvoorbeeld aan:

- dagelijks een rustige wandeling
- ademhalingsoefeningen
- yoga
- mindfulness of meditatie
- een vast slaapritme
- regelmatig pauzes nemen
- tijd doorbrengen in de natuur
- minder schermtijd vlak voor het slapen

Kies vooral iets dat bij jou past.

Ontspanning is geen wedstrijd.

Mijn visie

Ik denk dat het zenuwstelsel één van de meest onderschatte onderdelen is van de behandeling van lipoeedeem.

Niet omdat ontspanning alle klachten oplost.

Maar wel omdat een lichaam dat voortdurend "aan" staat veel moeilijker toekomt aan herstel.

Juist daarom besteed ik in mijn begeleiding niet alleen aandacht aan voeding, maar ook aan stress, slaap, ademhaling en ontspanning. Niet als losse onderdelen, maar omdat ze samen bepalen hoeveel ruimte jouw lichaam krijgt om te herstellen.



Bewegen: niet om calorieën te verbranden, maar om je lichaam te ondersteunen

Veel vrouwen met lipodeem hebben een ingewikkelde relatie met bewegen. Dat is niet zo vreemd. Wanneer bewegen pijn doet of je benen zwaar aanvoelen, is de stap om in beweging te komen nu eenmaal groter dan wanneer je lichaam moeiteloos meewerkt.

Daar komt nog iets bij. Veel vrouwen hebben jarenlang geleerd dat bewegen vooral een middel is om af te vallen. Daardoor voelt iedere wandeling, fietstocht of sportsessie al snel als een examen. Je hebt het "goed gedaan" als je veel calorieën hebt verbrand en "niet goed genoeg" wanneer dat niet is gelukt.

Ik kijk daar anders naar. Bewegen is geen straf voor wat je hebt gegeten. Het is een manier om goed voor je lichaam te zorgen.

Waarom is bewegen belangrijk?

Regelmatige lichaamsbeweging heeft veel positieve effecten die juist bij lipodeem waardevol zijn.

Bewegen draagt onder andere bij aan:

- het behoud en de opbouw van spiermassa

- een betere conditie
- een gezondere stofwisseling
- een gunstige invloed op laaggradige ontstekingsprocessen
- een betere doorbloeding
- ondersteuning van het lymfestelsel
- een betere insulinegevoeligheid
- ontspanning van het zenuwstelsel
- een gezond lichaamsgewicht

Geen van deze effecten geneest lipoedeem.

Samen kunnen ze er wél voor zorgen dat je lichaam beter functioneert en dat klachten verminderen.

Spieren zijn je bondgenoten

Spieren doen veel meer dan alleen bewegen.

Wanneer spieren actief zijn, maken ze verschillende signaalstoffen aan, de zogenaamde **myokinen**. Sommige van deze stoffen hebben een ontstekingsremmende werking en beïnvloeden de stofwisseling op een gunstige manier.

Daarnaast helpen sterke spieren om gewrichten te ondersteunen en dagelijkse activiteiten gemakkelijker uit te voeren.

Dat is één van de redenen waarom ik zoveel aandacht besteed aan krachttraining.

Niet om grotere spieren te krijgen.

Wel om een sterker lichaam te ontwikkelen.

Bewegen helpt ook je zenuwstelsel

In het vorige hoofdstuk heb je gelezen dat chronische stress invloed heeft op pijn, vermoeidheid en herstel.

Regelmatig bewegen is één van de meest effectieve manieren om je zenuwstelsel te helpen schakelen tussen inspanning en ontspanning.

Na een wandeling, fietstocht of yogales voelen veel mensen zich letterlijk rustiger.

Dat is geen toeval.

Bewegen stimuleert verschillende processen in de hersenen die bijdragen aan ontspanning, stressregulatie en een betere slaapkwaliteit.

Welke vormen van bewegen passen bij lipoedeem?

Er bestaat geen perfecte sport voor vrouwen met lipoedeem.

De beste beweegvorm is uiteindelijk de activiteit die je leuk vindt én langdurig kunt volhouden.

Toch zijn er een aantal vormen van bewegen die vaak goed worden verdragen:

- wandelen
- fietsen
- zwemmen
- aquajoggen
- krachttraining
- yoga
- pilates
- crosstrainer
- nordic walking

Probeer verschillende vormen uit en ontdek wat bij jouw lichaam past.

Luister naar je belastbaarheid

Eén van de grootste valkuilen die ik zie, is het zogenaamde

alles-of-niets-denken. Op maandag besluit je dat je het vanaf nu écht anders gaat doen. Je sport drie keer in de week, maakt lange wandelingen en bent vastberaden. Op donderdag zijn je benen overbelast, ben je uitgeput en voelt bewegen ineens helemaal niet meer aantrekkelijk.

Herkenbaar?

Dat heeft niets met een gebrek aan motivatie te maken. Je bent simpelweg over je grenzen heen gegaan. Juist bij lipoedeem is het belangrijk om een balans te vinden tussen belasting en herstel. Dat betekent soms dat een kortere wandeling verstandiger is dan een lange. Of dat je kiest voor twee keer twintig minuten bewegen in plaats van één uur achter elkaar. Of dat je vandaag rust neemt, zodat

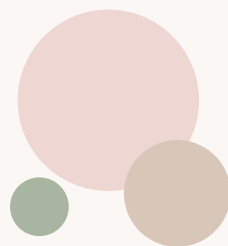
je morgen weer kunt bewegen. Dat is geen opgeven. Dat is verstandig doseren.

Mijn visie

Ik hoop dat je na het lezen van dit hoofdstuk anders naar bewegen kijkt. Niet als een middel om zo snel mogelijk calorieën te verbranden. Niet als een verplichting. En al helemaal niet als een manier om je lichaam te "verdienen". Ik hoop dat je bewegen gaat zien als een cadeau aan je lichaam.

Iedere stap die je zet, iedere spier die je sterker maakt en iedere minuut waarop je je lichaam laat ervaren dat het mag bewegen zonder oordeel, is een investering in je gezondheid. Niet omdat je lichaam perfect moet worden. Maar omdat het, ondanks alles wat het dagelijks te verduren krijgt, jouw zorg verdient.

Wanneer er naast lipoeedeem ook sprake is van overgewicht, kan regelmatig bewegen bijdragen aan gewichtsverlies of gewichtsbehoud. Dat kan de belasting op gewrichten verminderen, de conditie verbeteren en ervoor zorgen dat dagelijkse activiteiten gemakkelijker worden. De grootste winst van bewegen zit voor mij echter niet op de weegschaal, maar in een lichaam dat sterker, fitter en veerkrachtiger wordt.



WERKBLADEN

Oefenen op papier

Vier korte oefeningen om dit e-book van lezen naar ervaren te brengen. Print deze pagina's uit, of schrijf de vragen over in je eigen schrift.

Oefening 1 — Het stemmetje ontmaskeren

Schrijf op wat je innerlijke criticus zegt op een moeilijke dag. Lees het daarna hardop. Zou je dit ooit tegen een vriendin zeggen?

Wat zegt de kritische stem precies?

Hoe zou een vriendin het tegen jou zeggen?

Oefening 2 — Wat doet mijn lichaam vandaag wél voor mij?

Noteer drie dingen die je lichaam vandaag voor je heeft gedaan. Hoe klein ook.

Vandaag deed mijn lichaam dit voor mij:

Wat voelde ik toen ik dit opschreef?

Oefening 3 — Voeden, voelen, vertragen, vertrouwen

Kies per pijler één kleine stap die je deze week wilt uitproberen. Klein mag. Klein werkt.

Voeden:

Voelen:

Vertragen:

Vertrouwen:

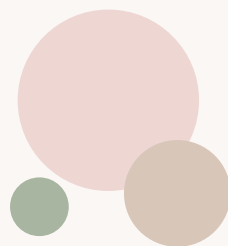
Oefening 4 — Mijn belastbaarheid

Bewegen mag prettig zijn. Onderzoek wat jouw lichaam vandaag aankan, zonder te overvragen.

Waar krijg ik energie van?

Waar raak ik van over mijn grens?

Hoe ziet een vriendelijke week bewegen eruit?



OVER DE AUTEUR

Even voorstellen

Wie schrijft dit, en waarom?

Ik ben Bea Koet. Ik woon met mijn lief Hans, onze hond Arjuna en twee katten in het prachtige Katlijk (ja, echt) in Friesland. Ik heb twee mooie volwassen kinderen en ik hou ontzettend van buiten zijn, in de tuin werken, yoga doen en mediteren, zingen en pianospelen.

Ik geloof dat zelfliefde, geduld en compassie de sleutels zijn naar een leven waarin jij kunt zijn wie je wérkelijk bent, zonder je druk te maken over een ideaalbeeld. Ik geloof ook in karma en dharma: dat je naar eer en geweten handelt, en mag vertrouwen op het Universum als het gaat om de uitkomst daarvan.

Vanuit die overtuiging werk ik met vrouwen met lipoedeem. Ik ondersteun jou om opnieuw verbinding te maken met jouw waarden, jouw gevoelswereld en jouw lichaam — zodat het je geen enkele moeite meer kost om met liefde te doen wat nodig is om fit en gezond te worden en te blijven.

**Je hoeft dit niet in je eentje uit te zoeken.
Samen gaat het zachter én sneller.**

Bronnen en verder lezen

Dit e-book is geschreven in gewone taal, maar de mechanismen die ik beschrijf komen uit wetenschappelijk onderzoek en officiële richtlijnen. Wil je zelf verder lezen? Dit is een selectie.

Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie (NVDV). *Richtlijn Lipoeedeem*. Utrecht, 2024.

Herbst, K.L. e.a. "Standard of care for lipedema in the United States." *Phlebology*, 2021;36(10):779–796.

Buck, D.W. & Herbst, K.L. "Lipedema: a relatively common disease with extremely common misconceptions." *Plastic and Reconstructive Surgery – Global Open*, 2016;4(9):e1043.

Torre, Y.S. e.a. "Lipedema: friend and foe." *Hormone Molecular Biology and Clinical Investigation*, 2018;33(1).

Gezondheidsraad. *Richtlijnen goede voeding*. Den Haag, 2015 (met latere achtergronddocumenten van het Voedingscentrum over vezels en groente).

Voedingscentrum. *Richtlijnen Schijf van Vijf – aanbeveling 250 gram groente en 30–40 gram vezels per dag voor volwassenen*.

Reynolds, A. e.a. "Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses." *The Lancet*, 2019;393(10170):434–445.

Koh, A. e.a. "From dietary fiber to host physiology: short-chain fatty acids as key bacterial metabolites." *Cell*, 2016;165(6):1332–1345.

Silva, Y.P. e.a. "The role of short-chain fatty acids from gut microbiota in gut-brain communication." *Frontiers in Endocrinology*, 2020;11:25.

Severinsen, M.C.K. & Pedersen, B.K. "Muscle–organ crosstalk: the emerging roles of myokines." *Endocrine Reviews*, 2020;41(4):594–609.

Pedersen, B.K. & Febbraio, M.A. "Muscles, exercise and obesity: skeletal muscle as a secretory organ." *Nature Reviews Endocrinology*, 2012;8(8):457–465.

Epel, E. e.a. "Stress may add bite to appetite: chronic stress, cortisol and abdominal fat." *Psychoneuroendocrinology*, 2001;26(1):37–49.

Porges, S.W. *The Polyvagal Theory*. New York: W.W. Norton, 2011.

Neff, K.D. & Germer, C.K. "A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program." *Journal of Clinical Psychology*, 2013;69(1):28–44.

Tomiyama, A.J. "Stress and obesity." *Annual Review of Psychology*, 2019;70:703–718.

De informatie in dit e-book is algemeen van aard en vervangt geen persoonlijk medisch of diëtistisch advies.



Tot slot

Je hoeft dit niet alleen te doen.

Misschien verandert je lichaam. Misschien veranderen je klachten. Maar wat ik boven alles hoop, is dat je relatie met jezelf verandert. Want wanneer die verandert, verandert vaak veel meer dan je ooit voor mogelijk hield.

EN NU? EEN ZACHTE VOLGENDE STAP

Wil je dit niet alleen lezen, maar ook echt gaan doen? Ik begeleid vrouwen met lipoedeem stap voor stap met de Lichaamskompas Methode™ – in jouw tempo, zonder streng regime en zonder oordeel.

Website www.lipoedeem-gamechanger.nl

Mail info@lipoedeem-gamechanger.nl

Instagram & Facebook [@de_lipoedeem_gamechanger](https://www.instagram.com/de_lipoedeem_gamechanger)

Stuur me gerust een bericht met de vraag waar jij nu mee zit. Ik lees alles zelf.

COLOFON

Vrienden worden met je lijf

De Lipoedeem Gamechanger – de Lichaamskompas Methode™

Tekst en concept: Bea Koet

Vormgeving en beeld: in eigen huisstijl

Eerste uitgave, 2026 · www.lipoedeem-gamechanger.nl

Dit e-book is bedoeld als algemene informatie en vervangt geen persoonlijk medisch of diëtistisch advies. Overleg bij klachten altijd met je eigen zorgverlener.