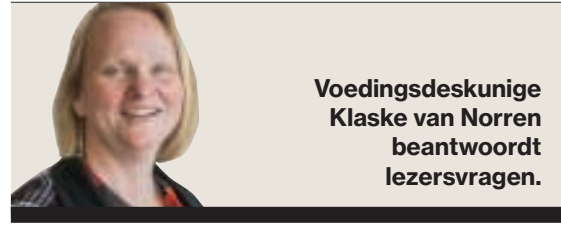


Vraag het de deskundige

KLASKE VAN NORREN



Voedingsdeskunige
Klaske van Norren
beantwoordt
lezersvragen.

Moeder is moe en eet te weinig

Mijn moeder (67) heeft COPD, woont zelfstandig en regelt alles zelf. Ik maak me zorgen omdat ze mager is, weinig eet en snel moe is. Is hier met voeding iets aan te doen?

Professor Annemie Schols van de universiteit van Maastricht heeft goed werk verzet op het gebied van de chronische longziekte COPD, afvallen en vermoeidheid. Haar werk laat zien dat eiwitrijke consumpties verspreid over de dag kunnen helpen om op gewicht te blijven of te komen. Zij heeft laten zien dat voor het behoud van spieren de combinatie van eiwitrijke voeding en bewegen belangrijk is. Spierbehoud is nodig om vermoeidheid tegen te gaan.

Voor voedings- en leefpatroonadviezen kan uw moeder worden verwezen naar een diëtist, fysiotherapeut of revalidatieteam. Het gaat hierbij om begeleiding bij een persoonlijke zoektocht. Mijn collega Paulien Vinke, voedingskundige en diëtist, vertelde dat een patiënt niet aan ontbijten toe kwam omdat hij na het douchen en aankleden al zo moe was dat hij totaal geen trek meer had.

Deze patiënt raadde ze aan al voor het douchen iets te eten. Zij kijkt met de patiënt naar wat hij of zij dagelijks eet. Veel mensen eten vooral eiwit bij de avondmaaltijd. Een portie kwark bij het ontbijt of een eitje bij de lunch kan hier verandering in brengen. Eiwitrijke producten zijn: zuivel, kaas, vlees,

noten of eventueel klinische drinkvoedingen. Als iemand zich er niet meer toe kan zetten om te koken, kan ook hiernaar gekeken worden. Veel staande activiteiten kunnen zittende activiteiten worden, waardoor er meer energie overblijft om de maaltijd op te eten. Ook sportadvies is persoonlijk en moet goed worden opgebouwd en begeleid.

Hoe krijg ik mijn moeder zover dat ze aan zulke behandelingen mee gaat doen, vraagt u zich mogelijk af. In Nederland vallen dieetadvies, fysiotherapie en revalidatie voor veel COPD-patiënten binnen de basisverzekering. Het is goed te horen dat uw moeder zelfstandig woont en, zoals ik tussen de regels door lees, goed weet wat ze wil. Zelfstandigheid is een groot goed dat we terecht koesteren. Werken aan een verbeterde voedselinname en een verminderde vermoeidheid dragen bij aan het zelfstandig kunnen blijven functioneren. Dit is wellicht het beste argument om uw moeder over te halen haar arts te vragen om een verwijzing. Belangrijk is dat zij meldt dat ze moe is, veel gewicht is kwijtgeraakt en hier actief iets aan wil doen.

► Ook een vraag? hartenziel@persgroep.nl

HET PANEL



HUISARTS
Rutger
Verhoef

PSYCHO-
LOOG
Steven Pont

LIEFDES-
EXPERT
Jan Drost

Jaarhoroscopen Waar of niet, horoscopen oefenen altijd aantrekkingskracht op ons uit. Aan het begin van 2017 leest Pam van der Veen dat haar sterrenbeeld Leeuw een pittig jaar staat te wachten. In werk, liefde en familie. Zijn de voorspellingen uitgekomen?

'De astrologen zitten er in 2017 niet helemaal naast'

Het leek een leuk experiment: leg in januari vijf jaarhoroscopen naast elkaar en kijk in december 2017 wat ervan is uitgekomen. Ik heb de horoscopen vergeleken van AD, ELLE en Happinez, een tarot-horoscoop en een Chinese, persoonlijk op maat gemaakte Nine Star Ki-voorspelling. De vooruitzichten oogden nogal somber. Als de sterren de verkeerde kant opvallen, zou me een hoop ellende te wachten staan: Liefdesverdriet, frustratie, een doorboorde hartenwens, uitputting, een botbreuk en het overlijden van een naaste. Niet bar veel om naar uit te kijken dus, al werd ik als Leeuw wel zoet gehouden met beloftes van 'hernieuwde energie' en 'prachtige creativiteit'. Ik moest er wel wat voor doen. Met 'radicale eerlijkheid' naar mezelf kijken, bijvoorbeeld. 'Dan zal je zien dat je al snel weer toegang hebt tot je goddelijke leeuwenkracht'.

Wichelarij

Hoe sceptisch je ook tegenover astrologie mag staan, dat je wellicht je been gaat breken, of erger nog: een familielid verliest, wil je liever niet lezen. Dus legde ik de sterrenwichelarij snel terzijde en leefde mijn leven. Het zou allemaal wel: cycli van zon- en maaneclipsen, een centrale positie voor het (creatieve) element Hout of een onheilspellende tarotkaart van een rood hart doorklieft door drie zwaarden. Die zwaarden drie-kaart, uit de set van 78 tarotkaarten met symbolische afbeeldingen over het onderbewuste, zou aangeven 'dat je niet altijd kunt hebben wat je wilt'.

Toch dacht ik in het afgelopen jaar op een paar momenten aan de voorspellingen terug. Tijdens het schrijven van mijn boek, bijvoorbeeld. Met een vriend had ik het onzalige plan opgevat om in veel te weinig tijd 25

“
Er zou me een hoop ellende te wachten staan: een botbreuk, uitputting, frustratie en liefdesverdriet

pagina's vrolijk-weemoedige non-fictie te schrijven over technologie in de jaren tachtig en negentig. 'Je loopt op tegen een onvoorzien obstakel dat je vertrouwen in een project doet wankelen', schreef ELLE. 'Je begint jezelf af te vragen of je er nog wel deel van wilt uitmaken'. En ja, toen ik aan het eind van de rit, scheel van de stress, met zomerse vliegen om mijn hoofd en kromtrekkend van de RSI manisch op mijn toetsenbord zat te rammelen, heb ik me dat inderdaad afgevraagd.

Gelukkig doet ons boek het goed. Die vriend en ik mochten er in een paar radio- en tv-programma's over komen praten. 'Het element Vuur heeft dit jaar betrekking op het levensaspect roem', wist de Nine Star Ki in januari al te vertellen. Deze duizenden jaren oude vorm van oosterse astrologie baseert zich op de natuurlijke elementen hout, vuur, aarde, metaal en water. Roem dus, om mijn eventuele sterallures ook direct de kop in te drukken: 'Geen Hollywood-beroemdheid, maar de status van roem zoals je dat in je eigen leven kunt bereiken'. Oké, dus dat optreden bij *Tijd voor Max* bleek echt mijn *fiifteen nanoseconds of fame*.

Zorgen

Aan het familiefront is het roerig geweest, zoals AD me had voorspeld. 'Jij bent thuis nodig, bij je gezin of familie'. Dat klopte: allereerst wist mijn zoon het eerste jaar op zijn opleiding stevig te verkloten, wat enige interventie vergde. En later, toen mijn moeder instortte onder de zorg voor haar demente partner, ben ik actief bijgesprongen als mantelzorgger. Drie keer per week pendelde ik tussen twee steden, me grote zorgen makend. Nine Star Ki: 'Het wordt je onmogelijk gemaakt om te reizen of vrijelijk te bewegen. Dat kan je enorm frustreren en irriteren'.

De situatie leidde, zoals dat vaker gebeurt in een crisis, tot aloude en niet altijd gewenste familiepatronen



die weer inschakelen. Zoals in Happinez stond: 'Kijk goed naar het verleden en probeer te ontdekken welk patroon zich herhaalt'. Een moeder die vooral zegt wat ze níét wil, en ik die er boos op reageer, sloeg dat daar op?

In de jaarhoroscoop van AD: 'Een onopgeloste kwestie uit je verleden komt opnieuw naar boven. Je kunt die dit jaar gaan verwerken en dat gaat je veel energie kosten'.

Nine Star Ki voorspelde verontrus-

tend concreet over familie: '3-Hout in 7-Metaal is een tendens waardoor een dierbare, in familie- of vriendenkring, je plotseling kan ontvallen'. In september overleed mijn stiefzus, veel te jong, een dag na haar 50ste verjaardag. Ze was al een tijd ernstig ziek, dus heel plotseling kwam het niet, maar toch.

Belasting

Eén belangrijk aspect hadden alle horoscopen even gemist. Die vijf belas-

tingmannetjes die begin dit jaar werden opgepakt wegens fraude? Een van hen was de onze.

De paniek die zijn aanhouding op ons adres teweegbracht, stond kennelijk niet in de sterren. Weken lag ons huis vol met stapels jaaropgaven, bankafschriften, declaraties en btw-bonnen: dat alles om de fiscus te overtuigen dat wij toch echt wel betrouwbaar moesten zijn.

Geen woord heb ik erover gelezen in de orakels, of het moet het non-

SCORE

Zo scoren de jaarhoroscopen voor 2017

Nine Star Ki

★★★★★

AD

★★★★☆

Happinez

★★★★☆

ELLE

★★★☆☆

Tarot

★★★☆☆

descriptie 'meer geldzorgen in augustus' in ELLE zijn, alleen klopt de tijdsaanwijzing niet. Waarbij ik eerlijkheidshalve wel moet vermelden dat mijn man het voortouw nam in dit administratieve vagevuur, dus misschien heeft het aan het begin van dit jaar wel in zijn horoscoop gestaan?

Dat waren wel zo'n beetje de voorspellingen die ik daadwerkelijk kon toepassen op mijn leven. De vijf jaarhoroscopen bleven verder zo in het vage, dat ik er alle kanten mee op kon, zoals de horoscopen dat nu een-

“

Alle jaarhoroscopen hebben één aspect gemist: dat van die fraude van vijf belastingmannetjes

maal doen. 'Maak je los van gewoontes die pijn opleveren en vind manieren om te zorgen dat je jouw geluk kunt vinden' (Tarot). 'Acceptatie is een sleutelwoord' (AD). En: 'Het Lot zorgt ervoor dat je doet wat je moet doen' (ELLE).

Het gaat voor iedereen op en is nogal breed op te vatten. Die 'fundamentele verandering' waarover de jaarhoroscoop van AD sprak, bleek toch geen omscholing tot hersen chirurg, maar gewoon mijn midlife-tattoo van een wilde blauwe orchidee. De 'chaos en wanorde' die mijn leven volgens Nine Star Ki bedreigde, bleef beperkt tot de puberkamer van mijn zoon.

En de 'onmacht in de relatiesfeer', een onheilstijding van de Tarot, kwam niet voort uit onomkeerbare echtelijke ontrouw, maar zat als altijd in de eeuwige strijd tegen zijn rondslingerende sokken. Want het is natuurlijk zoals Happinez had gezegd: 'Soms is karma een oude heks met een wrat op haar neus'. Wat dat ook betekenen mag.

▲ Het jaar is zo goed als om: Pam van der Veen kan haar blinddoek laten vallen nu ze weet wat haar sterrenbeeld Leeuw haar in 2017 bracht.