

OLP en voeding, een ervaringsverhaal

Door Margriet van Pelt



Iedereen weet hoe belangrijk goede voeding is. En iedereen met orale lichen planus (OLP) weet hoe moeilijk goede voeding kan zijn, omdat je lang niet alles kunt verdragen. Omdat veel voedingsstoffen je kwaal juist verergeren. Harry van Straalen, onze oud-voorzitter, kan hierover meepraten.

De eerste verschijnselen van huidproblemen werden bij hem in 1980 aangezien voor psoriasis. In 1989 raakten zijn armen bezaaid met roestbruine sproeten. De dermatoloog stelde lichen ruber planus vast. 'Daar hoefde ik niets aan te doen, dat zou binnen 3 maanden verdwenen zijn volgens de dermatoloog.' Die voorspelling kwam uit. Een paar jaar later kreeg Harry huidproblemen in het anale gebied. Weer werd lichen ruber planus vastgesteld, maar deze keer ging het niet over.

Van zijn tandarts kreeg Harry te horen dat hij beter moest poetsen, een jaar later dat hij niet zo hard moest poetsen. Een andere, betere, tandarts stelde in de mond lichen ruber planus vast. Vitamine A zuur werd in het Academische ziekenhuishuis Utrecht voorgeschreven, maar gaf zoveel bijwerkingen en risico voor nierbeschadiging dat Harry er na een half jaar mee stopte. Als je OLP hebt zijn tandarts en mondhygiënist heel belangrijk voor een zachte en goede mondverzorging. Binnenkort gaat Harry's mondhygiënist een Air-Flow apparaat gebruiken, een apparaat waar met kracht water uitkomt met hele fijne korreltjes. Het apparaat verwijdert plak en aanslag, tast het tandglazuur niet aan en reinigt het gebit op een voorzichtige manier. Het zou veilig zijn voor OLP-patiënten. De producten van GUM Hydral kan Harry ook aanbevelen.

Harry had weinig energie, had een frequente stoelgang en voelde zich slecht. Hij bezocht allerlei alternatieve genezers. 'Daar kreeg ik mooie inzichten, maar de LP ging er niet door weg.' Een vega test bracht aan het licht dat hij geen darmflora zou hebben! Een natuurarts dacht aan coeliakie, maar kon het niet aantonen in het bloed. In 2005 stelde een MDL-arts

vast dat Harry een ernstige vorm van coeliakie had. Dit is een overgevoeligheid voor het eiwit gluten dat in verschillende graansoorten zit. Coeliakie geeft vooral darmklachten, zoals buikpijn en diarree. De MDL-arts heeft twee keer een endoscopie uitgevoerd in de slokdarm. Daar werden plekjes geconstateerd die mogelijk wijzen op LP. In 2008 heeft Harry meegedaan aan het promotieonderzoek van dr. Quispel over LP in de slokdarm. Hij heeft geen uitslag gekregen van het onderzoek.

Het enige wat je tegen coeliakie kunt doen is glutenvrij eten. Dat deed Harry en zijn energie kwam met sprongen terug.

De coeliakie was onder controle, maar Harry had nog steeds last van de LP. Nu waren het zijn handen waarop de symptomen te zien waren. Een diëtist raadde hem aan geen peper en knoflook meer te gebruiken. En dat hielp, de huid herstelde zich gelukkig. Peper en knoflook staan nooit meer op zijn menu; daardoor is ook de OLP rustiger. Rauwe olijfolie gebruikt hij ook niet, die veroorzaakt extreme winderigheid. En ve-tsin (natrium-L-glutamaat, E621) bevat ook heel slecht.

Harry heeft nu zijn eigen dieetlijst, samengesteld uit de lijst voor coeliakiepatiënten en aangevuld met zijn persoonlijke lijst voor de OLP. Uit eten gaan is niet gemakkelijk. Ook al geeft hij tevoren zijn dieetwensen door, er gaat nog heel vaak iets fout. 'Over al de bloopers in de horeca kan ik gemakkelijk een boek met 200 pagina's schrijven,' aldus Harry. Wie weet komt dat boek er ooit. Het zal vast heel herkenbaar zijn voor mensen met coeliakie en/of OLP.

Als je een partner hebt die alles kan eten, kan het lastig zijn om maaltijden te bereiden. Harry ondervangt dit door altijd zelf te koken voor hem en zijn vrouw. Hij gebruikt geen voorbewerkte levensmiddelen, alles komt uit de natuur. En dan gaat het goed en zijn er voldoende veilige ingrediënten om een lekkere maaltijd mee te bereiden.

Ondanks al deze problemen en beperkingen is Harry niet somber geworden. Hij heeft (met zijn 71 jaar) genoeg energie om 10-20 uur per week als vrijwilliger te werken bij Slachtofferhulp en hij doet dat met plezier. Hij blijft een optimistisch mens.