

alles binnenkrijgt. Wil je niet onnodig aankomen? Houd je dan aan deze aanbevolen hoeveelheden. Overigens: het zijn gemiddelden. Uiteindelijk kunnen per persoon exacte hoeveelheden afwijken.

Voedingsmiddelen:

Brood (of vervanger): 6 boterhammen
Aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten: 4 stuks of 4 opscheplepels (200 g)

Groente: 4 opscheplepels (200 g)

Fruit: 3 stuks (200 g)

Zuivel: 3 glazen (450 ml) en kaas op brood

Vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers: 100-120 g (gaaar gewicht)

Halvarine, margarine, bak- en braadproducten: brood besmeren en één eetlepel voor de bereiding van de warme maaltijd

Dranken: 1,5 liter vocht

Foliumzuur (vitamine B11) komt in de meeste voedingsmiddelen voor en zit vooral in volkorenproducten, groenten en fruit. Foliumzuur is heel belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen en het ruggenmerg van het ongeboren kind. Dit wordt in de eerste weken aangelegd. Uit onderzoek blijkt dat vrouwen die extra foliumzuur slikken minder kans hebben op een kind met een open ruggeleedje, hazenlipen open gehemelte. Daarom wordt extra foliumzuur als supplement aanbevolen vanaf vier weken vóór de

bevruchting tot en met de eerste acht weken van de zwangerschap. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is 0,4 mg foliumzuur in tabletvorm. Foliumzuurtabletten zijn bij de apotheek en drogist te koop. Verder raad ik aan tijdens de zwangerschap ook vitamine D (5 microgram per dag) in supplementvorm te nemen. Dit is belangrijk voor de bot-opbouw."

Niet geslaagde cosmetische ingreep

Onlangs heb ik de huid rondom mijn mond door een plastisch chirurg van een plaatselijk ziekenhuis laten behandelen met een CO2-laser. Ik heb namelijk behoorlijke acne gehad en heb hier diverse littekens, rimpeltjes en rode vlekjes aan over gehouden. Mede gezien de kosten (€ 1100,-) heb ik jaren getwijfeld of ik het nu wel of niet wilde doen.

Ongeveer anderhalve week na de operatie was de huid rondom mijn mond hersteld. De huid blijft na zo'n ingreep nog een lange tijd rood en geïrriteerd. Het probleem is echter dat ik niet tevreden ben; afgezien van de rode huid zijn de littekens en rimpeltjes gewoon nog te zien! Er lijkt weinig verbetering te zijn opgetreden. Ik had echt wel reële verwachtingen (ik ging niet uit van een babyhuidje), maar was hoopvol gezien de

gesprekken met de chirurg. **Ik vraag me nu af of het mogelijk is om tijdens het nacontrolegesprek bij de plastisch chirurg een gedeelte van de kosten terug te vorderen.** Ik heb voor en na de behandeling foto's gemaakt van mijn gezicht.

F. VAN P., SOEST

Cosmetisch arts Robert Schoemaker:

"Artsen in Nederland hebben een inspanningsverplichting, geen resultaatsverplichting. Als een arts 'lege artis' (letterlijk: 'volgens de regelen der kunst', in de praktijk: volgens protocol of op de voor deze ingreep gebruikelijke wijze) gewerkt heeft, valt hem juridisch gezien niets te verwijten. Ook al valt het resultaat behoorlijk tegen. Kosten terugvorderen zal dus meestal niet lukken, of een patiënt moet er wel erg op achteruit zijn gegaan. Toch zal de gemiddelde arts als een patiënt het resultaat erg vindt tegenvallen, wel bereid zijn een gratis na-correctie te verrichten. Uit coulance, uit oogpunt van service of om zijn eigen reputatie of die van het ziekenhuis of de kliniek waar hij werkzaam is te beschermen. Probeer er dus in goed overleg uit te komen! Lukt dat niet, dan kun je je altijd nog wenden tot de Klachten Commissie, die er in elk ziekenhuis en elke kliniek (wettelijk verplicht in Nederland) is."

Bloedend tandvlees

Bloedend tandvlees kan behoorlijk vervelend zijn. Een tandarts en een homeopaat leggen uit hoe je de mond helpt zich te herstellen.



fotografie: Steven Snoep

Boukje Bloemers (tandarts):

"Bloedend tandvlees geeft meestal aan dat het ontstoken is. In negen van de tien gevallen hangt dit samen met een slechte mondhygiëne. Wanneer tandplaque op de overgang van tandvlees naar tanden of kiezen niet goed wordt verwijderd, kunnen de bacteriën in de plaque ontstoken tandvlees veroorzaken: gingivitis. Gingivitis gaat vaak vanzelf weer over als het gebit goed wordt schoongemaakt. Twee keer per dag poetsen (liefst elektrisch), en afhankelijk van de ruimte tussen de tanden en kiezen ook stokers, ragers of flos gebruiken; daarmee kom je een heel eind. Helpt dit niet, dan kan er iets anders

'Verbeter de mondhygiëne en laat tandplaque en tandsteen door de mondhygiënist verwijderen'

aan de hand zijn. Bloedt het tandvlees slechts op één plek, en doet het bovendien pijn, dan is te hard poetsen misschien de oorzaak. Tijdens een zwangerschap kun je ook last krijgen van bloedend tandvlees.

Als gingivitis lang aanhoudt, kan parodontitis ontstaan. Dit is een chronische ontsteking waarbij in de loop van de tijd het kaakbot rondom de wortels van de tanden en kiezen verdwijnt. Deze kunnen hierdoor losser in de kaak komen te staan. Factoren die een rol spelen bij parodontitis zijn mondhygiëne, leefstijl (roken bijvoorbeeld), erfelijke factoren en verminderde afweer bij bepaalde ziekten. Behandeling van gingivitis en parodontitis bestaat uit het optimaliseren van de mondhygiëne en het verwijderen van tandplaque en tandsteen door de mondhygiënist of tandarts.

Via bloedend tandvlees kunnen mondbacteriën in de bloedbaan terecht komen, maar dat kan ook gebeuren als het gebit wordt gereinigd. Voor gezonde mensen vormen deze bacteriën geen probleem. Alleen bij mensen in bepaalde risicogroepen kunnen deze bacteriën een ontsteking van de hartklep veroorzaken."

www.tandartsbloemers.nl



Rosmarijne Boontjes (homeopaat):

"De natuurgeneeskunde kent het 'systeem van Reckeweg'. Dit systeem beschrijft in zes stadia wat het lichaam met afvalstoffen doet. In het eerste stadium worden de afvalstoffen geloosd via bijvoorbeeld transpiratie, urine en ontlasting. In het tweede stadium reageert het lichaam op de afvalstoffen door middel van koorts en ontstekingen, zoals tandvleesontstekingen. In plaats van dit proces te onderdrukken, is het beter het zelfgezend vermogen en de levenskracht van het lichaam te stimuleren, zodat het genoeg energie krijgt om zelf de klachten aan te pakken. Dat is precies de werking van klassieke homeopatische middelen. Er wordt gekeken naar een totaalbeeld van klachten en eigenschappen (het 'constitutietype'), en daar wordt het middel op afgestemd. Het *phosphorustype* bijvoorbeeld, is vaak sociaal en hooggevoelig, houdt van harmonie om zich heen, heeft contact met anderen nodig om zich verbonden te voelen en kan zich goed inleven in de problemen van anderen. Raakt dit type uit balans, dan heeft het snel blauwe plekken, bloedingen en wondjes die moeilijk genezen. Het *lachesistype* is een ander voorbeeld; het is hartstochtelijk en intens, duidelijk aanwezig, heeft behoefte aan ruimte en vrijheid, kent heftige emoties en is snel jaloers en achterdochtig. Ook dit type kan last krijgen van bloedingen en blauwe plekken, als de emoties niet goed kunnen worden geuit. Een middel dat direct hulp biedt bij bijvoorbeeld bloedingen na het trekken van tanden of kiezen is arnica. Deze druppels kun je ook vlak vóór een tandartsbezoek innemen; het weefsel in de mond herstelt dan sneller. Braamtinctuur werkt bloedreinigend en -stelpend. Je kunt ook spoelen met een sterk aftreksel van braamblad."

'Onderdruk de ontsteking niet, maar stimuleer het zelfgezend vermogen van het lichaam'

www.rosmarijne.nl

Dit durf ik mijn dokter niet te vragen

Help! Puistjes op mijn billen

Ik heb een beetje een genante vraag waarmee ik eigenlijk liever niet naar de dokter ga. Ik heb namelijk best vaak last van puistjes op mijn billen. Ik schaam me ervoor en ik vind het ook vervelend met het aangaan van een relatie want op een gegeven moment moet je toch met de spreekwoordelijke billen bloot. Wat kan ik aan die puistjes doen?

M.G., WEERT

Dermatoloog Jacqueline Vink:

"Dit zijn folliculitiden, oftewel ontstoken haarzakjes. Ze ontstaan soms spontaan, maar bijvoorbeeld ook na het dragen van een nat badpak. Wat goed werkt, is Eryacne-gel of Inderm-lotion, beide alleen op recept verkrijgbaar. Je zult dus toch naar je huisarts moeten. Verder raad ik je aan zo min mogelijk strakke kleding te dragen en altijd te kiezen voor katoenen ondergoed."