

Fit met Voeding

Het tijdschrift van Gert Schuitemaker



Voedingstekorten?

Kijk in de spiegel!

Slechte adem?

5 oorzaken

Vitamine K: voor hart en vaten



Het interview
Judith Deckers-Kocken
Kinderarts

**Paaseitje:
gepocheerd met zalm**

Mindful eten!



‘Wij gebruiken voeding als je beste medicijn’

JUDITH DECKERS-KOCKEN

KINDERARTS

Geboortedatum?

'17 november 1968.'

Wat is het hoogste lichaamsgewicht dat je ooit hebt gehad?

'Geen idee. Ik weeg al jarenlang rond de 57 kg, bij een lichaamslengte 169cm. Ik heb een tweelingzwangerschap gehad. Toen zat er zo'n 9 kilo extra bij.'

Je hoeft niks speciaals te doen of te laten voor je gewicht?

'Nee. Nou ja: ik leef enorm gezond en bewust. Dat is heel natuurlijk voor mij.'

Beroep?

'Mooi mens, *haha*. Daar leer ik voor.'

Daar kun je toch niet van eten?

'Jawel. Als jij de intentie hebt een mooi mens te zijn en bereid bent om van alles en iedereen te leren, denk ik dat het wel kan. Alles wat je positieve energie geeft, komt positief naar je terug. Ik geloof dat als je heel erg vanuit je hart die intentie hebt, dat je daar dan uiteindelijk geld mee kan verdienen. Ik doe dat nu toevallig als kinderarts voor maag-, darm- en leverziekten (MDL) in het eerste holistische kinderziekenhuis van Nederland: Kinderbuik & co, in de bossen bij Bilthoven.'

Wat jij daar doet, is dus écht wat je wilt?

'Ja. Ons ziekenhuis bestaat nu drie jaar. Maar je mag best weten dat het de eerste jaren echt helemaal geen geld opleverde. In het begin had ik helemaal geen inkomsten. Inmiddels gaat dat beter. Maar als je echt je hart wilt volgen, is het ook belangrijk dat je bereid bent om daar dingen voor op te geven.'

Heb je lang rondgelopen met het plan om zo'n centrum te beginnen?

'Nee, helemaal niet. Als ik nu terugkijk, begrijp ik wel dat ik daar altijd al onbewust mee bezig ben geweest. Maar het was geen plan in mijn hoofd. Er zat in wezen ook geen strategie achter. Maar op gegeven moment wist ik het zeker, en toen heb ik ook mijn baan als kinderarts in een regulier ziekenhuis opgezegd. Ik ben het boek *Kinderbuik* gaan schrijven en vervolgens ben ik gestart met het onderzoeken van de haalbaarheid van zo'n ziekenhuis.

Maar als ik terugkijk, ben ik in die 25 jaar dat ik werkzaam ben geweest in de zorg en als wetenschappelijk onderzoeker bezig geweest met de voorbereiding hiervan. Dat wist ik alleen niet.'

Heb je veel frustraties opgelopen in de reguliere zorg?

'Nee, want ik ben gelukkig niet zo zwaar op de hand. Ik ben een heel optimistisch mens en enorm intuïtief. Dus ik volg mijn gevoel bij alles wat ik doe. Weet je: toen ik in 1995 promoveerde, kreeg ik daarna bij het diner van mijn moeder een ingelijste tekening die ik gemaakt had toen ik nog een klein kind was en net kon schrijven. Ik wist dat niet meer, maar ik had een bos getekend met daarin een ziekenhuis. Daaronder had ik geschreven: *Judith Kocken, kinderarts*. Dus blijkbaar wist ik al heel jong wat de bedoeling was. Ik zei kennelijk al vanaf dat ik klein was, dat ik kinderarts ging worden en een ziekenhuis ging neerzetten in een bos. Maar op gegeven moment is dat weer verdwenen uit mijn bewustzijn.'

Wanneer kwam het weer terug?

'Ik ben geneeskunde gaan studeren, met een oprechte interesse in mensen en hoe een lichaam en denkgestel werken. En ik ben altijd wel op zoek geweest naar: kan het ook anders, mooier? Ik geloof niet dat gezondheid puur en alleen het oplossen van problemen is met pillen of operaties. Ik geloof heel erg in het zelfhelende

'Blijkbaar wist ik al heel jong wat de bedoeling was'

vermogen van de mens. Dat is ook de reden waarom ik altijd geïnteresseerd ben geweest in voeding als je beste medicijn. Want daar had ik in mijn hele studie en opleiding nooit iets over geleerd. Ik ben mensen ook gaan ondersteunen om dat wel te gebruiken. Vervolgens ben ik onderzoek gaan doen naar het effect van yoga en meditatie en het effect van aandacht. Omdat ik zag dat mensen zich onvoldoende gehoord voelden met alleen een somatische benadering. Ik was als MDL-kinderarts vaak eindstation, dus dan duurde het vijf jaar voordat een kind bij mij kwam en dan hadden ze al heel veel ziekenhuizen achter de rug en ontzettend veel onderzoeken. Dan hadden ze ook al geprobeerd gehoord te worden in het alternatieve circuit. En als ze dan bij mij kwamen, voelden mensen zich vaak radeeloos.'

Ben je in de loop der jaren een andere arts geworden?

'Ik heb een bepaalde weg bewandeld en geef om

mensen en om het leven. Dus ook in mijn rol als dokter kijk ik naar de hele mens, en niet alleen maar naar het fysieke probleem. Daar hoort ook altijd een beleving bij, daar horen emoties bij, gevoel. Met die klacht zit je ook in een gezin, een netwerk of een omgeving. We zijn met elkaar verbonden, dus je kunt niet alleen maar kijken naar hoofdpijn of buikpijn. Het heeft een context. Ik kijk ook naar ziekte als een uit balans zijn. Ik geloof dat je je als patiënt niet afhankelijk hoeft te voelen van de behandeling die de dokter bedenkt. Ik geloof veel meer in een gelijkwaardige relatie, waarbij je samen kijkt wat nodig is om dat evenwicht weer te herstellen.'

Wat was het onderwerp van je promotieonderzoek?
'Leverceltransplantatie. Ik ben altijd op zoek naar nieuwe wegen. Wat ik doe is altijd wel één stap buiten het gebaande pad zetten, of buiten de lijntjes kleuren - hoe je het ook wilt noemen. Gebruikelijk is om een lever te transplanteren, dus een heel orgaan. In dat onderzoek hebben we een dierproefmodel ontwikkeld en zijn we gaan kijken of je behalve een heel orgaan ook cellen kunt transplanteren. Want dat is én goedkoper, én veel

'Ik wens dat Nederland wakker wordt'

efficiënter: je kunt veel meer mensen helpen met levercellen dan met een één orgaan. Het was het eerste onderzoek waarin dat werd gedaan, en heel succesvol. Als ik daar nu op terugkijk, is het in wezen hetzelfde als wat ik nu doe. Ik bracht bij dat onderzoek kinderartsen, chirurgen, pathologen en wetenschappelijk onderzoekers bij elkaar, en die zijn allemaal met elkaar gaan samenwerken. Dat doe ik ook hier: experts bij elkaar brengen, zoals de kinderarts, de diëtist, de body-mind therapeut, de integratief therapeut, de psycholoog. Ik doe nu weer hetzelfde, alleen in een andere vorm. Met als doel: wat is het hoogst haalbare voor degene die klachten heeft?'

Hoe belangrijk is voeding in jullie benadering?
'Wij gebruiken voeding als je beste medicijn. Wij zien allerlei kinderen met langdurige klachten. En of dat nou buikpijn is, hoofdpijn, moeheid, boosheid, onzekerheid, concentratieproblemen, overgewicht of ondergewicht:

ze krijgen allemaal normaal medisch onderzoek en een normale medische behandeling. Maar die behandeling is altijd multidisciplinair. Dus bij ieder kind gaan we kijken hoe het gezin voeding kan gebruiken als beste medicijn. Zodat je je bewust gaat worden van je eigen leefstijl: wat je eet en drinkt en hoe je lichaam daarop reageert. Dit gaat dus veel verder dan alleen maar koolhydraten, eiwitten en vetten berekenen. We gebruiken hier voeding echt als behandeling. En het is indrukwekkend om te zien wat het effect daarvan is.'

Dat verrast jou ook nog regelmatig?

'Ja. In de ziekenhuizen waar ik voorheen werkte, werkte ik ook wel samen met de diëtist en de yogadocent en de therapeut. Maar wat we hier doen, is echt allemaal onder één dak met elkaar samenwerken. Ieder kind heeft zijn eigen persoonlijke behandelplan en persoonlijke behandelteam. Iedere dag bespreken wij de kinderen die hier komen. Dat is een enorme investering die wij doen als ziekenhuis, en die we niet vergoed krijgen. Maar daardoor zie je dat er zó snel effect is bij de kinderen en de gezinnen. Daar kan ik nog iedere dag positief van onder de indruk zijn.'

Maken jullie daarbij ook gebruik van voedingssupplementen?

'Zo min mogelijk. In principe proberen we met puur en gezond eten te bereiken dat kinderen weer goed in balans komen. Natuurlijk hebben we hier ook kinderen met chronische aandoeningen, die om allerlei redenen een niet goed functionerend maagdarmsysteem hebben. Het kan dan zijn dat supplementen nodig zijn. We werken ook met probiotica als ondersteuning van de darmfunctie.'

Gebruik je zelf voedingssupplementen?

'Ja, want ik eet veganistisch. Ik vul vitamine D aan en vitamine B12.'

Wat is je grootste ergernis op het gebied van voeding?

'Ik geloof in het voorkomen van problemen, preventie. Dat is waar ik me de hele dag mee bezighoud, door bijvoorbeeld bij overgewicht voorlichting te geven over gezonde en pure voeding. Veel eten wat er nu is, is helemaal geen puur eten maar is gemanipuleerd eten. Ik erger me niet zo snel, en ik wens dat Nederland wakker wordt. Het is belangrijk dat kinderen en jongeren leren om groente en fruit te gebruiken in hun dagelijkse menu. Daar maak ik me wel zorgen over. In dit tijdperk is heel veel kant-en-klaar voeding beschikbaar, maar puur eten, vers eten en het zelf maken van eten zijn bijna schaars in Nederland. Zo'n 15% van de kinderen

is te zwaar, dat zijn er 600.000. Dat vind ik een indrukwekkend getal.'

Wie hou je daar vooral verantwoordelijk voor?

'In wezen: mijzelf en jou. De wereld waar wij inzitten, hebben we met elkaar gecreëerd. Dus daar zijn we met elkaar verantwoordelijk voor. Ik voel mezelf verantwoordelijk voor alle keuzes die ik maak en heb gemaakt. Het enige dat ik kan doen, is zelf voorleven dat het anders kan en anderen inspireren om dat ook te doen. Ik wil de verantwoordelijkheid niet buiten mezelf leggen. Ik denk dat we veel te veel vergelijken met andere mensen en veel te veel wijzen naar anderen en omstandigheden buiten onszelf. Op het moment dat je bewust wordt van jezelf en de keuzes die je maakt en daar verantwoordelijkheid voor neemt, ben je in staat

'Ga het zelf maken en stop er liefde in'

om iets anders te gaan doen. Dus niet zeggen: door dit of dat ben ik te zwaar of leef ik ongezond. Nee: dat is je eigen keuze. Natuurlijk worden we allemaal beïnvloed door de gezinnen waar we uitkomen en door sociale omstandigheden, maar in ieder mens zit creatie-kraft. Dus is het mogelijk om je eigen leven te creëren en keuzes te maken die bij je passen. Ik zou tegen anderen willen zeggen: breng eens een werkbezoek aan Kinderbuik & co. Er komen hier ook mensen van de overheid kijken en van zorgverzekeraars. Omdat de manier waarop dit ziekenhuis werkt niet alleen heel effectief is, maar het voorkomt ook veel onnodige ziekenhuiszorg en bespaart enorme kosten. Dus ik geloof dat het wel degelijk anders kan in de wereld.'

Wat zou je doen als je morgen minister van VWS werd?

'Ik zou een *Code Heel Mens* produceren, met daarin medische zorg, voeding als je beste medicijn, integratieve therapie, leefstijlbegeleiding en body-mind behandelingen. Zodat mensen leren contact te maken met hun eigen binnenwereld. Alles als onderdeel van de normale basiszorg. Zodat ieder mens, ieder kind, ieder gezin in staat wordt gesteld om zichzelf te gaan zijn, om contact te maken met wie je werkelijk bent. In plaats van alleen maar te reageren op wat in de buitenwereld gebeurt. Dat is wat ik als eerste zou doen. Vervolgens



zou ik een groot budget vrijmaken om aandacht te geven aan preventie. Zodat zwangere vrouwen en jonge ouders informatie krijgen over wat gezonde voeding inhoudt. Veel mensen zijn zo in de ban van de reclame en de marketing, dat ze helemaal niet in de gaten hebben dat Fristi en Taksi en Chocomel helemaal niet gezond zijn voor een kind.'

Heb je nog een voedingsadvies voor de lezers?

'Ga eten wat bij je past. Ga eten waar je blij van wordt. Laat iedereen in het gezin een keer kiezen wat-ie wil eten en ga het zelf maken en stop er liefde in. Heb plezier in het maken van eten. Eet met elkaar aan tafel en heb aandacht voor wat je eet en voor de mensen om je heen.'

Voor meer informatie: www.kinderbuikenco.nl