

Charlotte van Marissing heeft al sinds haar kindertijd een hoge dwarslaesie.

Omdat ze in de groei was, gaf dat extra gezondheidsproblemen. Het weerhield

haar er niet van om meerdere studies af te ronden. Nu heeft Charlotte een

eigen praktijk als diëtist, gespecialiseerd in onder andere dwarslaesies.

DOOR MARIANNE DE WINTER

‘Kies kleur, varieer en geniet!’

Het was een wrang verjaardagscadeau: op haar zesde verjaardag kreeg Charlotte van Marissing (nu 46) een bloeding in haar nek. ‘Hierdoor liep ik een hoge dwarslaesie op, C7 compleet. Het was pure pech.’ Door haar jonge leeftijd zorgde de dwarslaesie later voor complicaties. ‘Omdat ik nog in de groei was, ontstonden vergroeiingen in mijn rug. Daar ben ik verschillende keren aan geopereerd.’ In die tijd was er nog weinig bekend over kinderen met een dwarslaesie, en operaties leken de beste methode. Bij Charlotte pakte dat vaak verkeerd uit: ‘Meerdere operaties aan mijn rug zijn mislukt, omdat het materiaal dat in mijn rug werd gezet door mijn lichaam werd afgestoten.’

Bezig met herstel

Toen het tijd was om naar de middelbare school te gaan, belemmerde Charlottes dwarslaesie haar in haar schoolkeuze: ‘De havo/vwo-school in onze buurt zat in een oud gebouw en was daardoor niet toegankelijk met een rolstoel. Ik moest daarom naar de mavo, want die school had wel een lift. Dat vond ik jammer, want al mijn vrienden gingen naar die, voor mij ontoegankelijke, havo/vwo. Toch was het lagere schoolniveau op zich wel oké, omdat ik veel afwezig was door alle rugoperaties. Het puberen heb ik daardoor eigenlijk ook overgeslagen, ik was vooral bezig met mijn herstel.’ Na elke opname pakte ze haar school weer voortvarend

op, waardoor ze geen vertraging opliep en zelfs een klas kon overslaan.

Jezelf ontwikkelen

Bij het kiezen van een vervolgopleiding bleek toegankelijkheid opnieuw een belemmering. ‘Ik wilde graag naar de secretaresseopleiding in mijn woonplaats Utrecht, maar ook dat gebouw was ontoegankelijk. Dus moest ik mijn opleiding in Arnhem volgen, wat een stuk verder reizen was.’ Na haar opleiding werkte Charlotte als medisch secretaresse in het UMC Utrecht. Totdat haar moeder overleed: ‘Haar overlijden deed me stilstaan bij de vraag wat ik nou eigenlijk het liefste wilde doen in het leven. Mijn droom was studeren, en dat ben ik toen weer fulltime gaan doen. Ik wilde graag logopedist worden, maar door mijn aesie kwam ik niet door de fysieke toelating. Mijn longinhoud is te klein om krachtig genoeg te spreken.’ Charlotte liet zich niet uit het veld slaan en begon met de hbo-opleiding voeding en diëtik, gevolgd door de master gezondheidswetenschappen. ‘Alles wat met het lichaam te maken heeft, heeft mijn interesse, dus deze studies boeiden me. Ik ging er gewoon voor, want ik vind studeren superleuk. Bijleren, mezelf ontwikkelen: dat doe ik nu nog steeds.’

Verkeerd beeld

In 2009 startte Charlotte haar eigen diëtistenpraktijk in Utrecht. Aanvankelijk

werkte ze als allround diëtist, maar inmiddels heeft ze zich gespecialiseerd in coeliakie, zwangerschapsdiabetes en dwarslaesie. ‘Ik vind het heel leuk om mensen te motiveren en inspireren, om ze op een positieve manier te begeleiden. Ik merk dat er vaak een verkeerd beeld bestaat van een diëtist. Mensen denken dat het gaat om afvallen en om het opleggen van allerlei voedingsregels die daarvoor nodig zouden zijn. Maar dat is totaal niet waar ik mee bezig ben. Als je jezelf teveel restricties oplegt, werkt dat alleen maar averechts. Dan is de kans groot dat je het niet volhoudt en dat geeft weer een gevoel van falen en vaak de reflex: “zie je wel, het lukt

me toch niet, laat maar”. Wat ik wil doen, is vanuit een holistische wetenschappelijke benadering de gehele leefsituatie van cliënten in kaart brengen. Daardoor kan ik een advies formuleren dat echt bij die specifieke persoon past. Mijn motto daarbij is: kies kleur, varieer en geniet! Bewust en lekker eten kan bijdragen aan geluk en kwaliteit van leven.’

Lagere energiebehoefte

De adviezen van het Voedingscentrum zijn over het algemeen een goed uitgangspunt, vertelt Charlotte: ‘Maar ik wil wel benadrukken dat dit geldt voor de mens zonder dwarslaesie. Bij men-

sen mét gaat het energieverbruik omlaag, afhankelijk van de hoogte van de laesie. Hoe hoger de laesie, hoe lager je energiebehoefte. Na je laesie moet je daarom je leefstijl aanpassen. Doe je dat niet, dan kom je ongemerkt steeds meer aan. Dat kan gezondheidsproblemen geven, maar ook praktische problemen, als bijvoorbeeld transfers niet meer lukken. Dus minder energie-inname is van belang, maar tegelijkertijd moet je wél genoeg essentiële voedingsstoffen binnenkrijgen. Zo zijn voldoende vezels essentieel, want die hebben een grote invloed op je darmfunctie. En de eiwitinname is een punt van aandacht, want als die te laag is

kun je spiermassa verliezen, wat weer leidt tot functie- en krachtverlies. Denk hierbij aan slechtere ademhaling - je middenrif is ook een spier! - en grotere kans op decubitus.’

Wat wel eens lastig is, zegt Charlotte, is dat veel mensen zichzelf beschouwen als voedingsdeskundige. ‘Ook zorgprofessionals. Iemand met een dwarslaesie krijgt dan voedingsadviezen van zijn arts of therapeut. Algemeen advies kan nog wel, maar individueel advies is complex en moet je aan een expert overlaten. Ik ga als diëtist ook niet adviseren over medicatie of knieproblemen.’

Blijvend effect

Wat Charlotte spijtig vindt, is dat een diëtist maar heel beperkt wordt vergoed vanuit de zorgverzekering. ‘De basisverzekering vergoedt, afhankelijk van de zorgpolis, maximaal drie uur per jaar. Voor het begeleiden van mensen in een slechte voedingstoestand is dat te weinig. Het is jammer als mensen om financiële redenen stoppen met hun behandeling, juist omdat met goede voedingsadviezen verdere gezondheidsproblemen kunnen worden voorkomen.’ Wat niet meehelpt, zegt ze, is dat onze samenleving overgewicht in de hand werkt. ‘We leven in een obesogene samenleving: ultrabewerkt en snel voedsel is overal aanwezig. Dan is de verleiding wel heel groot. En de reflex als iemand te zwaar wordt is: lijnen. Maar wetenschappelijk is aangetoond dat een streng dieet niet effectief is. In feite verstoor je je eigen metabolisme ermee, en houd je met dat dieet overgewicht in stand. Erger nog: het beruchte jojo-effect bij diëten geeft een groot risico op gezondheidscomplicaties op langere termijn, zoals diabetes en harten vaatproblemen. Met de juiste begeleiding, gericht op een goede relatie met eten, krijgen mensen greep op hun eetpatroon. Dan voelen ze zich fitter en beter. Kleine veranderingen kunnen al echte gezondheidswinst opleveren.’

Informatie over de diëtistenpraktijk van Charlotte staat op dietistopdreef.nl. Voor Coloplast presenteerde Charlotte het webinar ‘Gezonde leefstijl bij een dwarslaesie’: <https://youtu.be/d9sQl0SheY0>. Over hetzelfde onderwerp gaat het boek ‘Hoe blijf je fit met een dwarslaesie?’: zie pagina 29.



FOTO: @BLINCKPHOTOGRAPHY