



## Stichting Matthew's Friends Nederland-Vlaanderen

Nieuwsbrief 2 – Juli 2022

### Van het bestuur

Het afgelopen half jaar heeft het bestuur van Matthew's Friends NL-VL gesprekken gevoerd met verschillende stichtingen en oudergroepen in Nederland en Vlaanderen. Zo komen we in contact met onze doelgroep: patiënten met epilepsie en hun ouders. We hebben gesproken met [Dravet Nederland Vlaanderen](#), [VKS](#), [Steunpunt Kinderepilepsie](#), [Epilepsie NL](#) en GLUT-1 ouders. Wij zijn erg blij met deze fijne contacten en hebben de websites en social media aan elkaar gelinkt. Hierdoor wordt het voor patiënten en ouders makkelijker om de weg te vinden naar betrouwbare informatie over Ketogeen Dieet Therapie.

Het bestuur is ongelooflijk blij en trots de nieuwe leden van onze (medische)advies raad te verwelkomen; Prof. dr. Michel Willemsen, diëtist Jessy van Boxtel, Drs. Emma Strebe en Mw. Laura M'rabat. Zij stellen zich aan u voor op onze website.

[Lees hier meer over de leden van de medische adviesraad](#)

[Lees hier meer over de leden van de adviesraad](#)

De zomer komt er aan en dat betekent VAKANTIE! In deze nieuwsbrief, en ook op onze website en instagram, vindt u handige tips en tricks voor een ketogene (zomer)vakantie.

Wij wensen iedereen een hele fijne, zonnige zomer toe!

Dr. Elles van der Louw, voorzitter

### Recepten



Keto – Chocolade stick



Keto – Roomijs aardbei



Waterijs koolhydraatvrij



Keto – Roomijs mango

De zomerperiode komt eraan. Dit betekent voor veel kinderen vakantie en ijsjes. Ook als je Ketogeen Dieet Therapie volgt wil je hier graag aan meedoen. Dit is zeer zeker mogelijk.

[Kijk voor inspiratie voor lekkere recepten op onze website](#)

# “Keto(geen)vakantie!”

## Persoonlijk verhaal



Stephanie van de Heerik, moeder van Bosse (2)

Vakantie; een moment van rust, bezinning, genieten en loslaten. Behalve.. het Ketogeen dieet dat onze zoon Bosse volgt. Dit kun je namelijk niet zomaar loslaten.

Naast de zwembroeken, zonnebrillen, strandemmertjes en zomerse jurkjes reizen de weegschaal, Liquigen en Ketocal altijd met ons mee. Gaan we in de plaatselijke supermarkt op zoek naar de juiste Keto ingrediënten en is het altijd weer even puzzelen en rekenen om de juiste verhoudingen voor de gerechtjes te vinden. Met wat aanpassingsvermogen en het rekenprogramma in het Ketocafe lukt het uiteindelijk wel om het dieet op de juiste manier te blijven toepassen in het buitenland.

Afgelopen september vertrokken wij voor een aantal maanden naar een olijfgaard in Frankrijk. Met behulp van het ketoteam werd contact gelegd met een neuroloog in Marseille om ons te begeleiden in geval van nood. Gelukkig is dit niet nodig geweest en hebben wij het dieet met wat aanpassingen gewoon kunnen volgen in de Provence.

In Frankrijk is bijvoorbeeld in geen enkele supermarkt slagroom met 35% vet, Griekse yoghurt met 10% vet of het juiste volkoren brood te vinden. Gelukkig wél veel vette Franse kaasjes en heerlijke olijven, iets wat beide goed in de smaak valt bij onze tweejarige zoon Bosse.



Wij hebben ondanks het medische dieet van onze zoon deze kans met beide handen aangegrepen. Een periode in Frankrijk een olijfgaard beheren, herinneringen maken en ondanks onverwachte wendingen in het leven, de (olijf)vruchten blijven plukken.

[Lees het volledige ervaringsverhaal van Stephanie verder op onze website](#)

## Inhoudiging leerstoel Leuven



### Ketogeen Dieet Therapie in België groot op de kaart!

Op 24 maart 2022 vond de officiële inhoudiging plaats van de KULeuven Vitaflo chair: “Ketogenic therapy in children”.

De leerstoel is een samenwerking van 3 jaar tussen het Universitair Ziekenhuis Leuven en de firma Vitaflo. Het doel is om een referentiecentrum voor Ketogeen Dieet Therapie op te zetten. Daarnaast zal het specialisten-team van UZLeuven door het delen van zijn expertise met het ketoteam binnen Vitaflo samenwerken in de ontwikkeling van innovatieve gezamenlijke ketoprojecten.

Het was een feestelijke gebeurtenis in een uniek historisch kader, waarbij veel prominente personen van UZLeuven en Vitaflo aanwezig waren.



# “Ik ga op reis en ik neem mee...”



## Vorbereiding van je vakantie

De vakantie staat voor de deur en na 2 jaar thuiszitten kijkt iedereen uit naar een reisje met de familie.

Vraag is: hoe pak je dit aan als je een Ketogeen Dieet volgt?



### Enkele tips & tricks voor een geslaagde reis!

Zoek voor je vertrekt via internet naar een website van een supermarkt in de buurt van je vakantieverblijf.

Zo kan je vooraf al eens kijken welke producten ze hebben die vergelijkbaar zijn met de producten die je thuis vaak gebruikt. Die hoeft je dan niet mee te nemen. Let goed op de voedingswaarde. Bijvoorbeeld slagroom en mayonaise kunnen vetter of minder vet zijn. Als je twijfelt over de smaak is meenemen misschien beter.

- Vraag steeds de nodige attesten (verklaringen) en reisdocumenten (Engelse of Franse versie) ruim van tevoren aan je behandelend ketoteam zodat je bij de grensovergang niet voor verrassingen komt te staan.
- Ga je met het vliegtuig op vakantie, denk er dan aan dat je specifieke dieetproducten en medicatie het beste mee kan gaan in de handbagage mits je de nodige officiële documenten bezit.
- Voorzie voor tijdens de (vlieg)reis ook een snelle ketohap, snack of drank voor het geval je onverwacht met langere reistijden te maken krijgt.
- Vakantie in een vakantiewoning of reizen met een camper/caravan waar je op eigen ritme kan koken en eten is de meest vlotte manier van aanpakken.
- Neem een voorraad mee van je specifieke dieetproducten zoals Ketocal® en K.Yo®.
- Bedenk dat in vakantiewoningen de huisvoorraad niet altijd even uitgebreid is. Neem je weegschaal, maatbekertjes/-lepeltjes en siliconen spatel voor de zekerheid mee.
- Op zonnige bestemmingen met hoge temperaturen is het belangrijk dat je voldoende gaat drinken. De ketonenmetingen kunnen ook afwijkend zijn op die hete dagen.
- Voorzie basisproducten in porties en vacuumverpakt of in diepgevroren toestand. Denk bijvoorbeeld aan ketobrood/keto maaltijden.

**Matthews Friends NL-VL wenst iedereen een goede zomer(vakantie)!**

# Hoe zeg ik...?

## Handige slagzinnen in veelvoorkomende talen

- Engels:** I am on a ketogenic diet
- Frans:** Je vais suivre un régime cétoène
- Pools:** Jestem na terapia diety ketogeną
- Italiaans:** Sto per cominciare la dieta chetogenica
- Duits:** Ich esse jetzt ketogen
- Spaans:** Voy a empezar con la dieta cetogénica
- Portugees:** Eu estou iniciando a dieta cetogénica



## Sponsoring en werving

**Vakantiegeld over? Onze actie "Doneer €22,00 voor 2022!" loopt het hele jaar!** [Klik hier om 22 euro of elk gewenst bedrag te doneren!](#)



Matthew's Friends NL-VL is opgezet om u te helpen. Voor mensen die ketogeen dieet therapie volgen of overwegen. Voor henzelf, hun kind en voor de behandelaren: dit kost geld. Dat geld wordt niet uitgegeven aan vergoedingen voor bestuursleden en dergelijke. Maar wel - bijvoorbeeld - voor het onderhouden van de website waarop wij onze informatie met u delen en het organiseren van toekomstige activiteiten die betrekking hebben op Ketogeen Dieet Therapie in de dagelijkse praktijk. Zoiets kost jaarlijks een flink bedrag. U kunt helpen om dit geld bij elkaar te krijgen door donateur te worden. Daar zijn wij erg blij mee. Wilt u liever op een ander manier helpen of iets extra's doen? Kijk dan op onze website hoe u dit zou kunnen doen.

*Wat zeggen de cijfers?*

We vinden het belangrijk om te volgen of wij met Matthew's Friends Nederland-Vlaanderen slagen in onze missie om Ketogeen Dieet Therapie meer bekendheid te geven.

Ons Instagram account (start juli 2021) telt nu 118 volgers. Volg je ons nog niet, doe dit dan snel voor wekelijkse updates!

Onze website heeft in de afgelopen 3 maanden 581 unieke bezoekers geteld. De meeste van deze bezoekers komen uit Nederland, België en de USA. Gemiddelde bezoektijd is 25 minuten. Ongeveer de helft van de bezoekers bekijkt de website via de mobiele telefoon. De meest bezochte pagina's zijn de recepten en de verhalen.



Website:  
[www.mf-nl.nl](http://www.mf-nl.nl)



Instagram:  
[matthewsfriends\\_nl\\_vl](https://www.instagram.com/matthewsfriends_nl_vl)



Email:  
[info@mf-nl.nl](mailto:info@mf-nl.nl)