



Stichting Matthew's Friends
Nederland-Vlaanderen
Nieuwsbrief 3 – December 2022

Welkom

We sluiten bijna het oude jaar af en begroeten een nieuw jaar. Ook in 2022 is er weer veel gebeurd en zijn wij als Matthew's Friends NL-VL heel actief geweest. Onze mooie en informatieve website wordt goed bezocht en de berichten op Instagram geliked. Fijn dat we hiermee in een behoefte voorzien.

Het bestuur is erg content dat we dit jaar een aantal nieuwe experts en diverse ouders hebben gevonden die zich willen zetten voor onze mooie missie. Vele handen maken nog steeds licht werk!

De feestmaand staat in teken van gezelligheid, eten en drinken met de familie. We hopen met onze recepten en tips een bron van inspiratie en variatie te zijn, zodat ook kinderen op ketogeen dieet kunnen genieten.

Als bestuur willen wij al onze volgers en vrijwilligers bedanken en hele fijne feestdagen wensen!

Recepten



Kerstkransjes



Kerstster taart



Appelbeignets

December is een feestmaand. Dit betekent lekker eten met de hele familie. 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.

<https://mf-nl.nl/org/ketogeen-dieettherapie/recepten/>

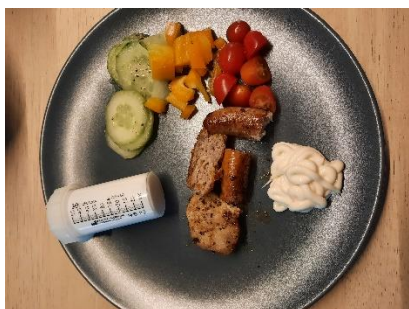
“Kerst en nieuwjaar op Ketogeen Dieet”

Persoonlijk verhaal



Mama van Evert (10)

De feestdagen zijn dikwijls een uitdaging. Een feestmenu thuis kunnen we aanpassen, maar bij familie is het niet gemakkelijk om hiermee rekening te houden. Voor Evert is het niet zo fijn als hij de lekkere dingen voorbij ziet komen (die hij voordien nog wel at). Daarom wil ik graag vooraf weten wat er wordt gegeten, zodat we er voor hem ook iets feestelijks van kunnen maken. Als we het feestmaal thuis voorzien is het meestal zonder een hapje. We voorzien bijvoorbeeld gourmet: stukjes vlees en groentjes in combi met extra mayonaise. Hij weet zelf welke groenten hij mag en dan eet hij ze zonder beperking. Hij vindt het dan fijn dat hij zelf kan opscheppen. Het vlees wordt wel afgewogen. Als dessert krijgt hij een ketotoetje zoals bijvoorbeeld kerstkoekjes.



Bij My Ketogenic Diet UK / Matthews Friend's NL-VL vinden jullie verschillende kerstdesserts die we dit jaar zeker zullen gaan uitproberen. We wensen iedereen fijne feestdagen toe!

Epilepsieloop



Het bestuur van Matthew's Friends NL-VL was aanwezig op de allereerste landelijke epilepsieloop op 8 oktober jl. Deze loop was georganiseerd door EpilepsieNL en de lokale gastheer/vrouw was het team van Ketogenics van Nutricia Nederland op de locatie Zoetermeer. Die ochtend hebben 50 enthousiaste mensen, waaronder een groot aantal kinderen, 5 km gelopen om geld in te zamelen voor het goede doel. Dit initiatief heeft een mooi bedrag van 5400 euro opgebracht dat kan worden ingezet voor de strijd tegen epilepsie. Als Matthew's Friends NL-VL steunen we dit van harte! Volgende keer doen we weer mee!



“Als tiener op Instagram met ketogeen dieet”

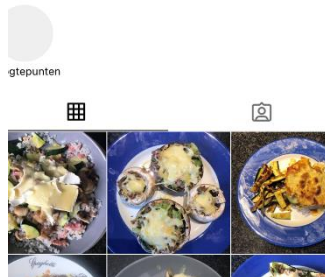
Persoonlijk verhaal

Marin (15)

Hoi, mijn naam is Marin, ik ben 15 jaar en ik volg het ketogeen dieet als behandeling tegen epilepsie. Ik ben in juni begonnen met het dieet. Ik vond het in het begin best wennen, want heel veel dingen die ik normaal at mocht ik toen niet meer. Op school vond ik het vooral spannend, en dan met name de reacties van anderen. Ik heb het mijn klasgenoten uitgelegd en ze begrepen het allemaal. Veel mensen vinden het zelfs knap dat ik dit doe.

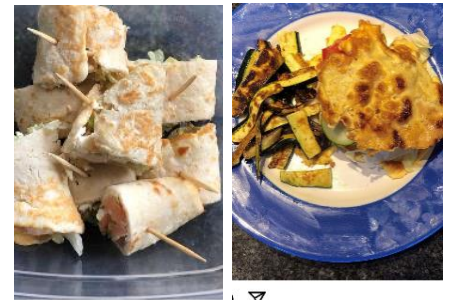


Ik mocht kiezen tussen het MAD en het MCT. Ik heb voor het MAD gekozen, omdat ik de vetdrankjes niet zo heel fijn vond. Ik heb ook een Instagram-account aangemaakt genaamd [ketogeendieet_marin_epilepsie](#) en hier post ik over het ketogeen dieet. Ik zet er gerechten op met het hele recept, het aantal vetten en het aantal koolhydraten, maar ook tips voor het ketogeen dieet.



Voor de zomervakantie hadden we een high tea in de klas, toen hadden we speciale wraps gemaakt, en laatst hadden we zelfs een hamburger gemaakt! Zelf heb ik ook veel dingen ontdekt, want eerst dacht ik dat heel veel niet kon, maar met een beetje puzzelen lukken veel dingen. Ik doe dit vooral samen met mijn moeder, daarbij hebben we een app waarmee we alles berekenen voor de volgende dag. Ik sta dan de pony te poetsen en mijn moeder zet alles in de app en samen overleggen we dan.

Ik volg op Instagram veel accounts over het ketogeen dieet of epilepsie, daardoor ging ik inzien dat ik lang niet de enige ben met epilepsie. Ik ben het ook meer gaan accepteren dat ik het heb, want ik denk dat ik een jaar geleden geen Instagramaccount had durven aanmaken. Ik vind het heel leuk om er over te posten, want ik help altijd graag mensen en dat geeft me altijd een goed gevoel. Ik vond het ook lastig om te beginnen, maar ben toen op Instagram gaan kijken en dat heeft me heel erg geholpen, daardoor dacht ik ook “Hey dit is fijn, dit wil ik ook gaan doen!” en ik ga ook zeker niet stoppen met posten.



Nu ben ik al een tijdje bezig met het ketogeen dieet en er is al verschil, dus ik ben super blij dat ik het eindelijk heb gedaan!

Uit eten gaan met het ketogeen dieet



Uit eten gaan in een restaurant lijkt misschien lastig als iemand in het gezin een ketogeen dieet volgt. Hier lees je hoe dit wel kan, waar je op moet letten en hoe je met wat voorbereiding zorgt voor een succeservaring.

Spontaan uit eten gaan kan wat lastiger zijn, maar als je (ruim) vooraf contact opneemt met het restaurant zijn de koks vaak erg behulpzaam. Zo kun je een familiefeestje voor “de 75e verjaardag van oma” of een kerstdiner prima mee vieren op ketogeen dieet.

Kies een restaurant of eetgelegenheid waar de ketogene gerechten apart bereid en/of afgewogen kunnen worden. Spreek van tevoren af wat en hoeveel je kind/je zal eten. Zonodig kan je de hoeveelheid Liquigen® (MCT-emulsie) aanpassen aan de hoeveelheid koolhydraten in de maaltijd. Overleg ook of het nodig is dat je producten of gebruiksvoorwerpen van huis meeneemt, bijvoorbeeld koolhydraatvrije limonade of de weegschaal.

Voor elk type dieet zijn er andere aandachtspunten bij de voorbereiding. Ook het restaurant dat je wilt bezoeken maakt uit. In het algemeen geldt:

- Pizza, patat, poffertjes en pannenkoeken zijn lastig aan te passen.
- Bij de Chinees of andere Aziatische restaurants kun je vaak wel gerechten kiezen die beter passen (groente en vlees/vis/ei). Pas wel op voor zoet(zure) saus en het gebruik van Ketjap. Zoute sojasaus past vaak wel.
- Tapas zijn meestal geschikt. Ook in een sushi restaurant, wokrestaurant of all-you-can-eat vind je geschikte gerechten. Kies gerechten zonder deeg(korst) of rijst. Je kunt bijvoorbeeld kiezen voor vlees/vis gourmet/fondue.
- Uit eten gaan in een restaurant waar men vlees/vis/kip gerechten serveert is het makkelijkst. Een goede vegetarische keuze kan soms iets lastiger zijn. Gerechten met kaas of ei kunnen geschikt zijn. Dit hangt af van de overige ingrediënten.

Vaak weet je uit ervaring inmiddels wel of ergens koolhydraten in zitten.

Let op bij deze (bij)gerechten en/of bereidingswijzes:

- Dressings: koks gebruiken vaak suiker (en zout) om de smaak te versterken
- Marinades: bevatten vaak ketjap en/of suiker. Spareribs bevatten bijvoorbeeld veel koolhydraten door de meegebakken marinade.
- In de Oosterse keuken wordt ketjap veel gebruikt. Dit is ongeschikt. Zoute (oester) saus kan wel geschikt zijn.
- Mayonaise: wanneer dit zelf gemaakt is kan er suiker aan toegevoegd zijn. Je weet dan niet hoeveel.

Bespreek met de diëtist van het behandelteam wat mogelijk is wanneer je met je dieet/het dieet van je kind uit eten wilt gaan. Kies hiervoor een geschikt moment wanneer je enigszins vertrouwd bent met het dieet. Als je 's morgens belt over het etentje van die avond is de kans groot dat je alleen algemene tips krijgt. De diëtist heeft dan geen tijd om mee te denken en de kok heeft geen tijd om de voorstellen te verwerken in de gerechten.



Ervaringen en tips van ouders

“We hebben meegemaakt dat de ijsboer spontaan ijs van slagroom met zoetstof wilde gaan maken. Zou over een uurtje klaar zijn. Het was lastig om hem te overtuigen dat het te veel zou zijn – en dat onze zoon het niet erg vond als de anderen wel ijs aten en hij niet. Papa eet ook geen ijs, dus geen probleem.”

“Toen we uit eten gingen voor de verjaardag van mijn schoonmoeder hebben we dit vooraf besproken met de chef. We hebben alles voor onze zoon afgestemd en met een gebruiksaanwijzing naar de keuken gebracht. Zijn maaltijden zijn toen – op net zulke mooi opgemaakte borden als de andere – steeds gelijk met de onze geserveerd.”

“Onze ervaringen zijn positief. Het lastigste is dat ze niet snappen dat je bij ketogeen dieet ook afgestemde hoeveelheden hebt.”

“We gingen het menu voor een familie etentje bespreken in een restaurant dat niet echt geschikte gerechten op de kaart had. Ze hebben toen speciaal bouillon gemaakt als voorgerecht, kippenbouten gehaald bij het hoofdgerecht en van Slimpie een ijs-granola gemaakt bij het nagerecht. Onze zoon heeft een klassiek diet met ook MCT vet.”

“Voor ons als ouders is het veel voorbereiden, maar op het moment zelf kan ons kind goed meedoen!”

Feestelijke GLUT-1 Poli in RadboudUMC



Op 22-11-22 was in het Radboudumc de jaarlijkse GLUT 1 volwassen carrousel poli. Dit is een samenwerking tussen de neuroloog van het Canisius Wilhelmina ziekenhuis Nijmegen dr. Leen en van het Radboudumc metabool specialist dr. Jansen en de metabole diëtisten van het Radboudumc Heidi Zweers en Karlijn Gerrits. Dit jaar was er een ketogeen koffiemoment georganiseerd door Ketocafe. De patiënten en hun begeleiders konden proeven en elkaar ontmoeten. Wil je meer weten over het team Radboud kijk dan op onze website bij de [ketokaart!](#)



Sponsoring en werving

Doneer €23,00 voor 2023! - via: <https://mf-nl.nl/doneren-en-vrijwilligers/>



Matthew's Friends NL-VL is opgezet om je 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 je delen en het organiseren van toekomstige activiteiten die betrekking hebben op Ketogeen Dieet Therapie in de dagelijkse praktijk. Zo iets kost jaarlijks een flink bedrag. Je kunt helpen om dit geld bij elkaar te krijgen door donateur te worden. Daar zijn wij erg blij mee. Wil je liever op een ander manier helpen of iets extra's doen? Kijk dan op onze website hoe je dit zou kunnen doen.



Website:
www.mf-nl.nl



Instagram:
[matthewsfriends_nl_vl](https://www.instagram.com/matthewsfriends_nl_vl)



Email:
info@mf-nl.nl
