



Stichting Matthew's Friends Nederland-Vlaanderen

Nieuwsbrief 8 - December 2025

2025 lustrumjaar, MF NL-VL bestaat 5 jaar!

Van de voorzitter

In 2024 zijn we heel druk geweest met de eerste familiedag. Daarom besloten we 2025 rustig te beginnen. Terugkijkend blijkt dat we nog heel wat hebben gedaan.

In 2025 hebben we:

- de website verbeterd. Deze is nu makkelijker te gebruiken.
- een mooie banner gemaakt. Hiermee willen we meer bekendheid krijgen.
- het beleidsplan afgerond. Hierin staan de doelen voor de komende jaren.
- meer volgers gekregen op Instagram. Ook de bezoekersaantallen van de website groeien.
- deelgenomen aan het wereldcongres in Parijs. Veel mensen kwamen vol inspiratie terug.

2025 is vooral bijzonder omdat Stichting Matthew's Friends Nederland-Vlaanderen 5 jaar bestaat. Op 12 december vierden we dit jubileum met een feestelijke bijeenkomst. We kijken trots terug op wat we hebben bereikt. We kijken ook vooruit naar 2026.

In 2026 komen er veranderingen in het bestuur en de medische adviesraad. Zoals het gezegde gaat: "Er is een tijd van komen en een tijd van gaan." Dit geldt voor ook mij als voorzitter. Ik stel me niet opnieuw beschikbaar vanwege mijn werk aan de Erasmus Universiteit. Ik blijf de stichting ondersteunen als lid van de medische adviesraad. Deze raad krijgt binnenkort versterking. Houd onze socials en website in de gaten!

Ik wil deze nieuwsbrief afsluiten met dankbaarheid. De afgelopen 5 jaar heb ik met geweldige mensen gewerkt. Een nieuwe stichting oprichten vraagt veel inzet en teamwork. Ik ben trots op wat we hebben bereikt.

In 2026 gaan we verder met onze missie. We willen iedereen verbinden die zich inzet voor ketogeen dieettherapie. Namens het bestuur en de adviesraden wensen wij iedereen fijne feestdagen en een gezond 2026!

Met vriendelijke groet,

Dr. Elles van der Louw



Recepten



[Kerstpannenkoek](#)



[Tomatensoep](#)



[Quiche](#)

In december zijn er veel feestdagen. Daar horen speciale gerechten bij. Het is leuk als jouw ketogene kerstdiner past bij dat van de andere mensen aan tafel. Dat kan vaak wel. Begin op tijd met zoeken en aanpassen van recepten zodat je maaltijd past binnen jouw advies.

Kijk op onze website voor [recepten voor alle feestdagen](#) geschikt voor medisch ketogeen dieet. Maak het gerecht al eens vóór de echte feestdag. Dan weet je of het lukt en of je (kind) het lust.

Ook hier vind je goede en betrouwbare recepten:

Website van Nutricia: [Ketocafé Nederland](#) of [Ketocafé België](#)

Website van Vitaflo: [Nederland](#) of [België](#)

Er zijn heel veel andere websites, kookboeken en tijdschriften voor keto- of koolhydraatarme recepten. Deze recepten zijn niet speciaal bedoeld voor het medisch ketogeen dieet. Ze bevatten vaak te veel koolhydraten en te weinig vet. De informatie over de hoeveelheid koolhydraten en vetten klopt niet altijd. Bereken het recept daarom altijd zelf in je Ketocalculator en controleer of het past bij jouw eigen advies.

Ervaringsverhaal Randy



Amber werkt in VillaVip Brugge, een woning voor tien mensen met een beperking. Een van de bewoners is Randy, die al meer dan vijf jaar in VillaVip woont. Randy had last van epileptische aanvallen. Als behandeling werd het ketogeen dieet voorgesteld omdat Randy Glut-1 deficiëntie syndroom heeft. Sinds Randy dit dieet volgt, heeft hij geen aanvallen meer. Hierdoor kan hij weer normaal leven en heeft hij geen angst meer voor een aanval.

Amber zorgt voor zijn dieet en stelt wekelijks een menu op, afgestemd op de andere bewoners. Maandelijks maken ze zelf brood en snacks. Ze zorgt voor voldoende vetrijke producten in huis en bestelt de ketogene producten.

In het begin was het moeilijk om Randy in ketose te houden. Nu het dieet goed onder controle is, heeft hij ook minder honger, dit geeft hem rust.

Via Matthew's Friends vindt Amber veel recepten, ook voor de feestdagen.

Wil je het hele verhaal lezen? Kijk op onze [website](#)!



5 jaar MF NL-VL Ketorecepten

In de afgelopen 5 jaar hebben wij meer dan 250 ketorecepten op onze website geplaatst! Hoe komen deze recepten tot stand? Dorine neemt ons bij de hand.



Inspiratie:

Welke recepten hebben kinderen en anderen die Ketogeen Dieet Therapie (KDT) volgen, nodig?

- Alternatieven voor brood, rijst, pasta, pannenkoeken, gebak
- Traditionele recepten voor feestdagen: Sinterklaas, Kerst, Oud- en Nieuwjaar, Drie Koningen
- Seizoensgebonden recepten zoals BBQ, asperges, salades, ijs, warme dranken
- Lunchbox suggesties voor school of werk

Soms brengt een foto uit een tijdschrift ons op ideeën voor een keto variant. Soms vormen bakvormen in kookwinkels inspiratie tot nieuwe recepten.

Berekening:

Vervolgens wordt het recept berekend met de KetoCalculator*. We proberen altijd, waar mogelijk, meerdere verhoudingen bij een recept te vermelden.

* De KetoCalculator is speciaal ontwikkeld voor KDT door Nutricia. Het helpt om variaties in het dieet te berekenen. Alle recepten op onze website zijn hiermee berekend.

Bereiding:

Na de berekening testen we of het recept in de praktijk werkt. Het is niet altijd makkelijk. Zelfs met een achtergrond als diëtist lukt het niet altijd meteen. 'Gewone' ingrediënten kunnen lang niet altijd 1 op 1 vervangen worden door keto-vriendelijke varianten. Experimenteren is dus vaak nodig. Soms blijkt een ingrediënt in de praktijk niet goed te werken. Dan moet het recept opnieuw berekend worden. Geen zorgen, alle recepten op de website zijn uitgetest.

Uitstraling:

Als het recept klaar is, maken we een foto. We hebben geen professionele studio, dus de foto wordt gemaakt in de keuken of buiten. We zorgen voor mooie aankleding, zoals passend servies en ingrediënten uit het recept. Er kan echter van alles misgaan, zoals:

- Vetvlekken op het kleedje
- Te veel zon, waardoor de foto schaduwen heeft
- Wind, die het kleedje opwaait en over het gerecht waait

Plaatsing:

Na de bereiding en de foto's volgt de schriftelijke uitwerking en het plaatsen van het recept op de website. We hopen dat je onze recepten lekker vindt! Heb je zelf een keto-recept dat je wilt delen? Stuur het naar ons via: info@mf-nl.nl

Soms gebeuren er onverwachte dingen:

Tijdens het 5-jarig jubileum van Matthews Friends Nederland-Vlaanderen maakten we een jubileumtaart. De foto binnen was te donker. De volgende dag was het zonnig, dus plaatsten we de taart buiten voor een nieuwe foto. Helaas had de kater van de burens de taart al ontdekt en geproefd!



Onno van Nieuwenhuizen Award

Op 12 december vierden we het lustrum van Matthew's Friends Nederland-Vlaanderen. Tijdens dit lustrum werd de Onno van Nieuwenhuizen Award geïntroduceerd. Deze prijs is als eerbetoon vernoemd naar Onno van Nieuwenhuizen. Onno was kinderneuroloog in het UMC Utrecht. Hij heeft veel betekent voor de zorg voor kinderen met epilepsie. Daarnaast was hij betrokken bij de oprichting van Matthew's Friends Nederland-Vlaanderen. Onno gaf zich altijd vol passie voor zieke kinderen. Hij vond het bijzonder hoe zij de kracht hadden om te herstellen.



De Onno van Nieuwenhuizen Award is bedoeld voor vrijwilligers van Matthew's Friends Nederland-Vlaanderen. De prijs bedankt hen voor hun inzet. Het beeldje symboliseert "de helpende hand". De prijs zal elke twee jaar aan een andere vrijwilliger gegeven worden.



Dit jaar heeft Dorine de primeur om de Onno van Nieuwenhuizen award te ontvangen.

Dorine is al jarenlang een belangrijke vrijwilliger binnen Matthew's Friends Nederland-Vlaanderen. Dorine werkte jarenlang als diëtist met Onno samen in het WKZ. Dorine bedenkt, test en fotografeert de heerlijke ketogene recepten die je op onze site kan vinden. Tijdens de eerste patiëntendag in Amersfoort in 2024 wist Dorine de kinderen goed te vermaken. Ze is een uitstekende penningmeester en bestuurslid. Dorine heeft de prijs meer dan verdiend!

Introductie nieuwe keto-producten

In 2025 heeft VitaFlo 2 nieuwe dieetproducten voor bij ketogeen dieet geïntroduceerd. Je keto-team beslist of dit een passend product is binnen jouw (dieet)behandeling.



K.Yo Bessen

K.Yo is een ketogene dieetvoeding in ratio 3:1. K.Yo is naast vanille en chocolade smaak nu ook verkrijgbaar in bessen smaak. Een welkome afwisseling in het smaakassortiment.

K.Yo is in zowel Nederland als België leverbaar.



K.Vita

K.Vita is een nieuwe dieetvoeding inzetbaar bij epilepsie. Het is een dikvloeibare vetemulsie met MCT-vetten in aardbeismaak.

K.Vita is voorlopig alleen in Nederland leverbaar.

9th Global Symposium



Van 17-19 september was er een groot wereldwijd congres over ketogeen dieet therapie. Dit jaar was het in Parijs. Meer dan 500 mensen uit 53 landen kwamen samen. Omdat de 5e Europese Glut-1 bijeenkomst op hetzelfde moment plaatsvond, waren er ook veel families aanwezig. Van Matthew's Friends Nederland Vlaanderen waren Kristel, Joke, Michèl, Jessy, Monica en Esther aanwezig.

Marieke Fokkert (diëtist UMC Groningen) presenteerde een poster. Hierin heeft zij voorstellen gedaan om het noodprotocol bij ketogeen dieet te verbeteren. Michèl Willemsen (kinderneuroloog Radboud UMC) gaf een presentatie over tijdelijke neurologische verschijnselen bij Glut-1 Deficiëntie syndroom.

Belangrijke punten die wij hebben meegenomen van het congres:

Ontstekingsreacties

Ontstekingen kunnen epilepsie veroorzaken. Epilepsie kan ook ontstekingen veroorzaken. Dit zorgt voor een vicieuze cirkel. Het ketogeen dieet kan helpen ontstekingen te verminderen. Hoe dit precies werkt, is nog niet bekend.

Microbioom

Het microbiom is de verzameling van bacteriën in je darmen die helpt bij een goede gezondheid. Bij mensen met moeilijk behandelbare epilepsie is het microbiom anders. Het is bekend dat het ketogeen dieet invloed heeft op het microbiom. Hoe dit precies werkt, weten we nog niet.

Glut-1 Deficiëntie Syndroom

Glut-1 Deficiëntie Syndroom is minder zeldzaam dan eerder werd gedacht. Ongeveer 1 op de 25.000 mensen heeft het. Voor veel mensen met dit syndroom is het ketogeen dieet heel effectief, maar niet voor iedereen.



Afbouwen ketogeen dieet

Er is veel behoefte aan meer studies over de lange termijn risico's van het ketogeen dieet. Wat gebeurt er maanden of jaren na het stoppen van het dieet?

Ook voor volwassenen moet na 2-3 jaar worden besproken of het dieet afgebouwd kan worden. Dit komt door de mogelijke gezondheidsrisico's van het dieet op lange termijn.

Zuigelingen

Er was veel aandacht voor Ketogeen dieet bij zuigelingen. Met de juiste medische begeleiding kan het veilig en effectief worden ingezet. Ook kan het ketogeen dieet worden gecombineerd met borstvoeding.



Terugblik 2025

Na de rustige start was 2025 een intensief jaar met veel organisatorische en PR-activiteiten. Hiermee hebben we Matthew's Friends Nederland-Vlaanderen verder op de kaart gezet.

- Twee nieuwsbrieven, zomer en winter
- Extra jubileum nieuwsbrief in het najaar
- Website: 250 recepten voor ketogeen dieet
- Website aangepast: nieuw uiterlijk, meer inhoud en betere vindbaarheid
- Instagram: 257 volgers
- Alle diëtisten kregen onze visitekaartjes voor patiënten
- Presentaties en stands op belangrijke evenementen:
 - 8 februari: Pulderbos BE, "Ketokoken demo en tips"
 - 16-19 september: Parijs, Global Keto congres
 - 4 oktober: Leuven, Familiedag Childhood Epilepsiecentrum KU Leuven
 - 7 november: Antwerpen, Nutricia Keto Nutrifocus 2025
- Heidag met brainstormsessie Bestuur voor Beleidsplan 2025-2027
- Presentatie nieuw beleidsplan 2025-2027
- Nieuwe banners en flyers ontworpen volgens speerpunten beleidsplan
- Jubileumviering met Bestuur, Medische Adviesraad en Adviesraad

Sponsoring en werving

"Doneer € 5,00 voor 5 jaar MF NL-VL!"



[Klik hier om 5 euro of een ander gewenst bedrag te doneren!](#)

Matthew's Friends Nederland-Vlaanderen is er om u te helpen. We ondersteunen mensen die Ketogeen Dieet Therapie volgen of overwegen. Dit geldt voor zowel volwassenen, kinderen als behandelaren. De kosten hiervoor zijn hoog. Het geld wordt niet gebruikt voor vergoedingen aan bestuursleden. Het wordt wel besteed aan bijvoorbeeld de website en activiteiten rondom Ketogeen Dieet Therapie. Dit kost elk jaar veel geld. U kunt helpen door donateur te worden. We zijn daar erg blij mee. Wilt u op een andere manier helpen? Kijk dan op onze website voor de mogelijkheden.

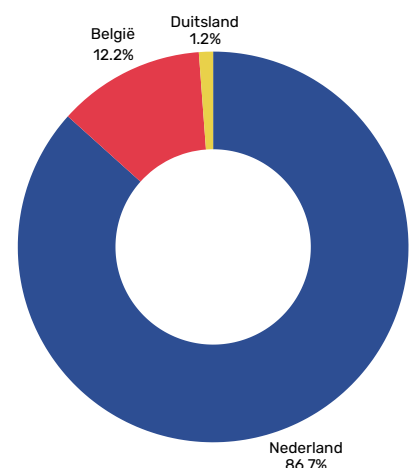
In het afgelopen jaar hadden we 4900 bezoekers op onze website. Dat is ongeveer 13 keer per dag.

Dit is een toename van 18% ten opzichte van 2024. Wat opvalt is dat we dit jaar ook meerdere bezoekers hadden uit Duitsland!

Er wordt vooral gezocht naar recepten:

In de decembermaand waren de strooibare kruidnoten een groot succes!

Afgelopen maanden is hard gewerkt aan een nieuwe lay-out van de [website](#). Neem vooral een kijkje!



Website:
www.mf-nl-vl.org



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



Email:
info@mf-nl-vl.org
