

# Méér weten over wat *anders* eten doet met jou? En met jouw MS?



The screenshot shows the MS-Anders website interface. On the left is a vertical navigation menu with buttons for 'Voeding en MS', 'Anders Eten bij MS', 'Zij staan erachter', 'Zij deden mee', 'Bijeenkomsten', 'IK DOE MEE', 'Veelgestelde vragen', and 'Nieuws en contact'. The main content area features a header with a red pot icon and the text 'Heb jij Multiple Sclerose? Dan dagen wij je uit! Kijk samen met ons eens kritisch naar wat je elke dag eet en drinkt. Dat kan *Anders*. Beter. Geef je lijf weer wat 't écht nodig heeft. Ervaar zelf wat andere voeding kan doen voor jou.' Below this is a section titled 'Voeding en MS' with an image of a watermelon and other fruits. The text reads: 'Al sinds de oprichting van MS-Anders (ruim 20 jaar geleden) is 'Voeding en MS' een onderwerp waar heel veel vragen over zijn. Althans: bij mensen met Multiple Sclerose. Want aan de zijde van de zorg blijft het op dit punt stil. Eng stil. Gewoon 'gezond en gevarieerd eten', luidt standaard het antwoord. Maar hoe doe je dat? Hoe belangrijk is dat? En wat kan je nog méér met voeding doen om de kwaliteit van je leven te verbeteren?' Below this is a quote: 'Heeft jouw neuroloog ooit gevraagd wat er in je koelkast ligt?' followed by the text 'Veel lees- (en eet)plezier. Samen met Voeding Leeft gaat MS-Anders de uitdaging aan. Onbevangen, en met geen enkele vooringenomenheid gaan we kijken naar jouw boodschappenmandje. Kan een andere samenstelling inderdaad het ook voor jou verschil maken? Is het waar: kan je het tij keren door je voedingspatroon en leefstijl te veranderen? Lees alles over het programma *Anders Eten bij MS* op deze site.' At the bottom are logos for 'MS Anders', 'Louis Bolk Instituut', and 'Voeding Leeft'.



Steeds meer wordt er bekend over de afwijkende darmflora bij mensen met Multiple Sclerose en het verband tussen hun ontstekingen (de inflammaties) en hun voedingsgewoonten. Andere voeding: helpt dat? Voor een betere kwaliteit van je dagelijks leven met MS? MS-Anders laat het je zelf ervaren.

Eind 2016 begon MS-Anders met MS-patiënten aan het eerste landelijke Eet Anders Experiment. Wat bleek, toen we ze 9 maanden later vroegen hoe zij zich voelden? Verandering van eetpatroon kan leiden tot een lagere intensiteit van MS-gerelateerde klachten, een betere ervaren gezondheid en welzijn én een vermindering in vermoeidheid! Inmiddels zijn zo'n 600 MS-patiënten zelf aan de slag gegaan met verse voeding, zonder kunstmatige toevoegingen, maar met voldoende voedingsstoffen, vezels en vooral smakelijke (!) ingrediënten. Wat we optekenen, is dat velen minder vermoeid (!) zijn, zich fitter voelen en een helderder hoofd hebben. **In 2019 geven we opnieuw mensen met Multiple Sclerose de kans aan dit unieke voedingsprogramma deel te nemen.**

Doe jij ook mee? Neem 'n kijkje op [www.AndersEtenbijMS.nl](http://www.AndersEtenbijMS.nl). Voor deelname aan het programma *Anders Eten bij MS* kun je je via deze site op een wachtlijst laten zetten (dit formulier op de achterzijde invullen en naar MS-Anders sturen kan natuurlijk ook). We informeren je dan per e-mail zodra data en lokaties bekend zijn.

Naam: .....

Straat & nr: .....

Postcode: ..... Woonplaats: .....

Telefoon: .....

E-mailadres: .....

- Informeer mij wanneer het programma *Anders eten bij MS* begint bij mij in de buurt
- Neem contact met mij op voor een persoonlijk voedingsconsult door de diëtiste van *MS-Anders*

Verstuur deze flyer per post naar *MS-Anders* of stuur 'n mailtje met je gegevens naar [voeding@ms-anders.nl](mailto:voeding@ms-anders.nl). Dan nemen wij contact met je op.

**Verfrissend: zo'n stichting die op alle fronten *Anders* is. Welkom bij *MS-Anders*.**



Gooimeer 5, 1411 DD Naarden

Tel. (020) 611 66 66 E-mail: [voeding@ms-anders.nl](mailto:voeding@ms-anders.nl) [www.ms-anders.nl](http://www.ms-anders.nl) [www.AndersEtenbijMS.nl](http://www.AndersEtenbijMS.nl)

Voorlichting

Maatschappelijk werk

Onderzoek

Praktische hulp