

VRAAG HET DE
DESKUNDIGEAy Lin Kho is
voedingsdes-
kundige.Wees niet bang dat je te
veel zout over je ei strooit

Elke week beantwoordt een deskundige lezersvragen over gezondheid, psyche of voeding. Vandaag: voedingsdeskundige Ay Lin Kho.

Ik las ergens dat het geen probleem is om veel zout toe te voegen tijdens het koken. Dat zou niet ongezond zijn. Maar het is toch algemeen bekend dat we te veel zout eten en dat dit tot ziektes leidt? Dit verwarde me.

In Nederland eten we gemiddeld per dag 9 gram zout. Mannen zitten op 9,9 en vrouwen op 7,5 gram per dag. Wat is het advies? Niet meer eten dan 6 gram per dag. Volgens wetenschappers hebben we slechts 0,5 gram per dag nodig. Dit krijgen we van nature al via onze voeding binnen. Het kan een moeilijke opgave zijn om te zorgen dat je niet te veel zout binnenkrijgt in de westerse wereld. Als je op een dag vier boterhammen met kaas eet, dan zit je al op 3,2 gram zout. Eet je ze met salami, dan is dit nog meer: 3,6 gram. Een diepvriespizza of kant-en-klare maaltijd bevat al gauw 6 gram zout. Zelf koken is de beste oplossing.

De meeste mensen denken dat de eigen toevoeging van zout via het zoutvatje de boosdoener is. Maar de grootste zouttoevoegingen in je voeding komen uit kant-en-klare producten. Bereide producten, zowel industrieel als ambachtelijk, zijn verantwoordelijk voor 70 procent van de dagelijkse zoutinname. Dit zorgt voor verwarring. Zelf zout toevoegen aan je eten mag en daar hoeft je helemaal niet bang voor te zijn. Het is maar een klein deel van wat je aan zout binnenkrijgt. Let meer op kant-en-klare pakjes en maaltijden en zorg dat je voor onbewerkte producten kiest.

Kook veel met kruiden en zoutalternatieven. De inname van zout is dus voornamelijk afkomstig uit industrieel voedsel en niet uit het zoutvatje thuis. Wees daarom niet bang dat je tijdens het koken te veel zout toevoegt, of dat je te veel over je eitje strooit.

Het probleem ligt behalve het toegevoegde zout in bewerkte producten, ook in de verstoorde balans tussen zout, kalium en magnesium. Dit betekent dat het eten van meer groente en fruit een van de oplossingen is om minder zout in je lichaam en een gezonde bloeddruk te krijgen.

Reageren? Mail naar hartenziel@persgroep.nl

HET PANEL



HUISARTS
Rutger
Verhoeff



PSYCHOLOOG
Steven
Pont



**RELATIE-
THERAPEUT**
Caroline Franssen

‘IK VOCHT IN
stilte’

Snurken, slurpen, zelfs murmelen: alledaagse geluiden drijven sommige mensen tot wanhoop. Cabaretier Wouter Monden dacht jaren een aansteller te zijn. “Tot ik hoorde dat misofonie een nieuw beschreven psychische stoornis is.”

✎ TEKST ARNOUD KLUITERS | FOTO SHODY CAREMAN

Zet Wouter Monden (35) bij een etentje met zijn beste vrienden en er is altijd wel iemand die hij hoort smakken. „Lange tijd dreef dit me bijna tot waanzin!” Vervolgens haalt hij het voorval aan van die collega bij een

vorige kantoorbaan: „Op een gegeven moment wist ik op welke momenten hij gedachteloos voor zich uit murmelde. Die voorspelbaarheid ... Ik scheurde nog liever mijn trommelvliezen dan zijn gepevel te moeten aanhoren. Uiteindelijk ben ik daar vertrokken.”

Wouter staat niet alleen in zijn weerzin tegen bepaalde geluiden. De één kan het gesnurk van een partner niet aanhoren, de ander ontloft bijna als iemand telkens weer zijn neus ophaalt. Om maar te zwijgen van tikkende naaldhakken op de vloer van de bovenburen. Het zijn irritaties die we allemaal kennen. Maar om hiervoor je partner te verlaten, ontslag te nemen of je huis voor duizenden euro's geluidsdicht te maken? Het gebeurt! Hoe onnozel dit ook klinkt voor al die omstanders die zich wél weten in te houden.

Kort en klein geslagen

Aanstellerij? Absoluut niet, zegt Damiaan Denys, hoogleraar psychiatrie in het Academisch Centrum Amsterdam (AMC). In 2004 hoorde hij voor het eerst een soortgelijk verhaal. „Een vrouw had haar huiskamer kort en klein geslagen. Zo agressief werd ze als ze mensen hoorde niezen.”

Wetenschappelijk gezien vond hij dat een boeiende situatie, maar er was geen ziektebeeld aan te hangen. „Ze had een obsessie, dat was duidelijk, maar dwangmatig kon je haar gedrag niet noemen. Evenmin was er sprake van een angst- of impulsstoornis.” Tot de hoogleraar vier jaar later hoorde van een vrouw die niet tegen de ademhaling van haar man kon. „Ze kon hem wel wurgen. Om die reden slapen ze apart.” Toen besefte Damiaan Denys dat hij mogelijk een aanpak had op het spoor was. Spurend in de vakliteratuur vond hij twee gepubliceerde beschrijvingen over soortgelijke klachten. Op internet daartegen stuitte hij op

tientallen persoonlijke verhalen van wanhopige mensen en hun geluidsprobleem. Ze spraken over misofonie, Grieks voor geluidshaat. „Met enkele medewerkers heb ik besloten een oproep op de website van het ziekenhuis te plaatsen. Liefst 42 mensen meldden zich met overeenkomstige klachten.”

In 2009 begon de hoogleraar met collega's de deelnemers uitgebreid te testen. Met hun gehoor blijkt niets mis, ze nemen geluiden gewoon waar zoals ieder ander. Maar in sommige situaties reageren ze er niet alleen heftiger op, maar ook verschillend. Waar de één woest wordt van gesnotter van een medemens, daar haalt een ander de schouders ervoor op. Het gaat vooral om menselijke geluiden die hen horendol maken. Maar ook repeterende geluiden van apparaten zoals een tikkende klok en geluiden van beesten, waaronder blaffen of zichzelf likken, ontlokken wanhopige reacties. Sommige geluidshaters zeggen de controle te verliezen als ze anderen herhaaldelijk zien frunniken aan hun haar of als zien dat iemand

voortdurend wiebelt met een been. Dit heet misokinesia, maar onbekend is nog of dit een vorm van misofonie is of hetzelfde als geluidshaat.

Het hoort niet

Hoogleraar Denys: „Uit hersenonderzoek weten we dat op dit soort momenten bij misofone patiënten een ander deel van het brein wordt geprikkeld. Bovendien zien we dat hun brein kiest of handelingen werkelijk als walgelijk worden ervaren of niet. Een groot deel van deze mensen heeft een hoog moreel besef of is veeleisend. Smakken in gezelschap bijvoorbeeld, dat dóé je toch niet. Zelf doen ze dat vanzelfsprekend niet.”

Andere opvallende, maar nog niet verklaarbare kenmerken? Hun vroegste herinnering brengt veel patiënten terug naar het begin van hun tienertijd. Ze zien zich bijvoorbeeld bij hun ouders aan tafel zitten, waar vader of moeder hoorbaar de soeplepel naar binnen schuift en met veel lawaai eet. Maar er wat over durven zeggen of van tafel weglopen is voor een kind geen optie.

De reactie van veel misofone patiënten springt in het oog als ze te maken krijgen met geluiden van baby's of alzheimerpatiënten. Damiaan Denys: „Met hun gesmak hebben de meesten geen moeite. Dan gaat het namelijk om mensen die geen controle hebben over hun handelen, ze kunnen er niets aan doen. Totdat een baby ouder is geworden en nog altijd smakt. Dan overschrijdt het een grens. Een kleuter behoort te weten dat eten met de mond dicht wel zo netjes is,

**Heb ik misofonie?**

Na alle testen publiceerde het onderzoeksteam van hoogleraar Denys in 2013 bevindingen in het wetenschappelijk tijdschrift Plos One. De diagnose misofonie kan worden gesteld als iemand aan deze drie kenmerken voldoet:

1. Er is sprake van externe stimulans (slurpen, smakken, enzovoort).
2. Dit leidt tot een heftige emotie (zoals walging, haat en woede).
3. Wat leidt tot specifiek gedrag, met name vermijdingsgedrag.

Denys: „Misofonie is nog niet opgenomen in het handboek van de psychiatrie, de DSM-5. Daarvoor is aanvullend onderzoek nodig dat wereldwijd wordt uitgevoerd. Vooral nog biedt het AMC als enige de behandeling aan. Sommige mensen zoeken al decennia naar een oplossing. Maar de wachlijst bedraagt zeker een half jaar. Het is daarom belangrijk om andere deskundigen op te leiden.”

is dan de gedachte.”

Wouter Monden besloot na zo'n voorval, een jaar geleden, hulp te zoeken in het AMC. De cabaretier vertelt er openhartig over tijdens optredens. In de halve finale van het cabaretfestival Cameretten, aanstaande vrijdag, maakt hij er zelfs grappen over: „Nu snap ik waarom ik altijd wat afstand tot mijn vader hou. Die stopt een lepel soep net niet in zijn mond maar hij slurpt de laatste 38 centimeter.” Nu is het een grap, maar dat was het niet altijd. „Mijn vriendin en ik hebben een dochtertje van 2 jaar. Slurpen, smakken en huilen? Het verbaasde me, maar ik vond die geluiden lange tijd zelfs aandoenlijk. Tot ik op een dag erg moe was en ze onophoudelijk bleef huilen. Ik kreeg haar niet getroost en móést de kamer uit. Ik voelde de agressie opkomen, nota bene bij mijn dochter. Daar schrok ik zó van. Dat nooit, zei ik. Ik moet leren die ongecontroleerde woede voor te zijn.”

Therapie

Na een intakegesprek kunnen patiënten in het AMC terecht voor een drie maanden durende behandeling van vier uur per week. De therapie, die inmiddels is aangeboden aan zo'n driehonderd patiënten, helpt acht deelnemers per keer. Cognitieve trainingen maken er een belangrijk deel van uit. Damiaan Denys: „We laten de deelnemers een filmpje maken van prettige foto's. Zij monteren er geluid bij dat lijkt op wat ze haten, maar fijne gevoelens oproept. Vochtstappen in krakend verse sneeuw in plaats van krakende zakjes chips. Aanverwant geluid brengt



Ik heb geleerd om zijn geknaag te vergelijken met lopen over grind. Het werd alsnog een supergezellige rit

positieve reacties teweeg én de patiënten hebben er controle over.” Dat laatste beaamt Wouter die de therapie heeft afgerond. „Jarenlang trok ik me uit schaamte terug als ik mijn irritatie of woede niet de baas werd. Dan ging ik alvast afwassen terwijl anderen nog aan tafel aten. Die tijd is voorbij, merkte ik onlangs tijdens een autorit met vrienden. Trok er één een zak wortels open. De sfeer was te goed om te vragen of hij die weg wilde leggen, wat ik overigens nu wel durf. Ik heb geleerd om zijn geknaag te vergelijken met lopen over grind. Het werd alsnog een supergezellige rit.” Toch juicht hij niet te vroeg. „Laatst at onze dochter slurpend haar yoghurt. Voor het eerst registreerde ik dit, ik schrok ervan. Dan denk ik aan andere geleerde vaardigheden tijdens de therapie, om het geluid te kunnen scheiden van mijn emotie daarbij. Om de spanning te verlagen ga ik bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen doen of ik ontspan mijn spieren. Of ik loop hard om rustig te worden. Daarna zit ik weer lekker in mijn vel.”