

OMGAAN MET AUTO-IMMUUNZIEKTEN

Sera Yeramian (33) kreeg door het Auto-Immuun Protocol weer grip op haar gezondheid en richtte AIP Nederland op: hét platform voor dieet & lifestyle bij auto-immuunziekten.



WAT IS HET AUTO-IMMUUN PROTOCOL (AIP)?

‘Het Auto-Immuun Protocol (AIP) is een protocol voor dieet en lifestyle, specifiek voor mensen met auto-immuunziekten. Het is een protocol dat door meerdere wetenschappers in Amerika is ontwikkeld. De leidende expert wereldwijd op dit gebied is de Amerikaanse medisch onderzoeker Dr. Sarah Ballantyne PhD. Nadat zij zelf had ervaren hoe het AIP hielp om haar 4 (!) auto-immuunziekten beter onder controle te krijgen heeft zij het AIP wereldwijd op de kaart gezet. Het AIP dieet is een eliminatiedieet is waarbij je in de beginfase voeding vermijdt dat ontstekingsbevorderend is, en waarbij je juist focust op voeding die je lichaam maximaal voedt: vitamines, mineralen, fytochemicaliën, gezonde vetten, eiwitten en koolhydraten. Je werkt aan een immuunsysteem dat beter in balans is door te werken aan darmgezondheid, hormoongezondheid en nutrient density, een voedzaam dieet rijk aan vitamines en mineralen. Na verloop van tijd herintroduceer je via een protocol stap voor stap bepaalde voedingsmiddelen, om te onderzoeken waar jij je persoonlijk het beste bij voelt. Daarnaast beschrijft het AIP ook lifestyle factoren, zoals slaap, stress, beweging en sociale connectie, die allemaal invloed hebben op ons immuunsysteem.’

WAT IS HET VERSCHIL MET PALEO?

‘Het Paleo dieet is een benadering van ons natuurlijke dieet. Een dieet vrij van bewerkt voedsel, geraffineerde suiker, granen, peulvruchten, aardappel, zout, geraffineerde plantaardige oliën en zuivel. Een dieet wat focust op veel groenten, eiwitten in de vorm van vlees, vis en ei, noten en zaden en gezonde vetten. Veel mensen ervaren dat door Paleo te eten, zij zich inderdaad veel beter voelen dan bij een standaard westers dieet. Het AIP dieet kan gezien worden als een aangepaste versie van het Paleo dieet. Mensen met een

auto-immuunziekte hebben een lichaam dat gevoeliger kan reageren op voeding, omdat zij als het ware een overactief immuunsysteem hebben. Daarom wordt in het AIP aangeraden om in aanvulling op het Paleo dieet extra zorgvuldig te zijn met beruchte allergenen zoals ei, nachtschade groenten (aardappel, aubergine, paprika en tomaat) en noten en zaden.’

WAAROM BEN JE HET AIP GAAN VOLGEN?

‘Ik heb zelf al sinds mijn 16e reumatoïde artritis, een auto-immuunziekte wat zich uit in ontstekingen in mijn gewrichten. Ik ben inmiddels 33, dus het grootste deel van mijn leven neem ik hier medicijnen voor. In 2018 had ik veel last van mijn reuma en daarbij had ik verschillende andere gezondheidsklachten. Ik besloot te onderzoeken wat ik zelf door voeding kon doen aan mijn gezondheid, naast medicatie. Ik werd in de eerste stappen op weg geholpen door Liselore van Ekdom, een zeer kundige orthomoleculair therapeut. Die eerste aanpassingen van mijn dieet zorgden al direct voor verbetering wat mij inspireerde om me verder te verdiepen in voeding bij reuma en auto-immuunziekten. Zo kwam ik uit bij het Autoimmune Protocol (AIP) en de (Engelstalige) artikelen en boeken van Dr. Sarah Ballantyne PhD (www.thepaleomom.com). Toen ik dat ging volgen ging het helemaal rap. Na 16 jaar reuma-medicatie ontdekte ik eindelijk de kracht van dieet en lifestyle!’

WAT HEEFT HET JE GEBRACHT?

‘Langzaam verdwenen nagenoeg al mijn gezondheidsklachten. Mijn energie kwam terug, mijn darmklachten verdwenen, mijn huid en haar verbeterde, mijn hormonen raakten weer in balans en het meest bijzonder voor mij, ik voelde mijn reumasymptomen afnemen! Ik merkte al vrij snel dat ik minder medicatie nodig had. Ik snap nu veel beter waar mijn lichaam wel en niet blij van wordt. Niet alleen qua voeding, ook bijvoorbeeld het effect van stress en slaap. Door het AIP voel ik me beter dan ooit en dat gun ik iedereen! Auto-immuunziekten zijn chronisch, ze kunnen helaas niet genezen worden. Als je lichaam eenmaal in staat is zichzelf aan te vallen, kan je dat niet ‘ontleren’. Ook het AIP is geen magische pil. Maar het is wel het allerbeste wat ik tot nu toe ben tegen gekomen om zelf veel meer grip te krijgen op mijn symptomen en gezondheid. Het AIP heeft niet als doel om medicatie te vervangen. Dit zal bij sommige

mensen mogelijk zijn, bij anderen niet. Minder klachten, minder medicatie, meer energie, een betere algehele gezondheid, beter begrip op wat jouw lichaam nodig heeft om zich optimaal te voelen, dat is allemaal winst.’

WAT WAS VOOR JOU DE GROOTSTE VERANDERING?

‘Voor AIP at en leefde ik zoals veel mensen. Ik dacht dat ik vrij gezond at: volkoren producten, groenten, fruit. Maar ook vaak brood en pasta, ongemerkt veel suiker, en groenten at ik vooral bij het avondeten. Eten moest vooral snel en vullen want ik was druk met werk, gezin, noem het maar op. Voor mij was de transitie naar het AIP dieet dus best een grote verandering en daarom heb ik dat stapsgewijs aangepakt. Op die manier kon mijn lichaam wennen aan anders eten en ik zelf ook, in praktische zin! Groenten eet ik nu bijvoorbeeld bij elke maaltijd, ook bij het ontbijt. Daarnaast ben ik meer aandacht gaan besteden aan voldoende slaap en het managen van stress.’

IS HET LASTIG OM OP DEZE MANIER TE ETEN EN TE LEVEN?

‘Ik vind het oprecht niet lastig. Wat mij elke dag enorm motiveert is voelen hoe goed mijn lichaam zich voelt. Ik heb nooit het gevoel dat ik op dieet ben. In tegenstelling tot wat je zou denken, eet ik nu veel gevarieerder dan eerst. Ik eet groenten die ik vóór AIP nooit had gegeten. Ik heb voor alles wat ik niet eet, goede en lekkere vervangers. Bijvoorbeeld, in plaats van granen, eet ik nu zetmeelrijke groenten zoals zoete aardappel of pastinaak. Heerlijk, vullend en voedzaam. Daardoor mis ik die pasta absoluut niet. Wat ik in het begin wel lastig vond is dat je niet meer snel een boterham of cracker kan smeren en de deur uit kan vliegen. Ik moet wat meer vooruit denken, inkopen en ja, ik sta wat vaker in de keuken. Maar dit is het voor mij allemaal waard. Wat mij heel erg heeft geholpen is >>

Na 16 jaar reuma-medicatie ontdekte ik eindelijk de Kracht van dieet en lifestyle

>> de online AIP-community: AIP bloggers en andere AIP-ers die hun ervaringen en recepten online delen. Omdat dit mij zo erg heeft geholpen - en omdat ik zo enthousiast ben over AIP - doe ik nu hetzelfde, maar dan voor de Nederlands/Belgische AIP-community.'

JOUW PERSOONLIJKE ERVARING HEEFT ERTOE GELEID DAT JE AIP NEDERLAND OPRICHTTE, WAT WIL JE DAARMEE BEREIKEN?

'Toen ik startte met AIP was er nagenoeg geen Nederlandstalige informatie over het AIP. Ik wil met AIP Nederland de Nederlandstalige bron worden voor informatie, inspiratie en educatie omtrent het Auto-Immuun Protocol. Ik wil daarmee zoveel mogelijk mensen in Nederland en België bereiken en in het bijzonder mensen met auto-immuunziekten, zodat ook zij kunnen ontdekken wat het AIP voor hen kan betekenen. Daarnaast wil ik meer bekendheid genereren voor het Auto-Immuun Protocol, ook onder gezondheidsprofessionals. Ik zou het geweldig vinden als het AIP op den duur doordringt in de reguliere gezondheidszorg en onderdeel wordt van de behandeling van auto-immuunziekten. Op dit moment schrijf en blog ik over het AIP, begeleid ik mensen die het AIP (willen) volgen, genereer ik op verschillende manieren aandacht voor het AIP en bouw ik de Nederlandstalige AIP community uit. Als ik van mensen hoor hoe hun leven is veranderd door het AIP, dan geeft mij dat zoveel voldoening. Daar doe ik het voor.'

VOOR WIE IS HET AIP EN AIP NEDERLAND RELEVANT?

'Het Auto-Immuun Protocol is in het bijzonder ontwikkeld voor mensen met auto-immuunziekten. Hun lichaam is over het algemeen gevoeliger dan dat van mensen zonder gezondheidsklachten en vraagt om iets meer zorg. Maar in feite is het AIP een gezond, voedzaam en clean dieet, waar iedereen van zou kunnen profiteren. Ook mensen die merken dat hun darmen gevoelig reageren op eten, weinig energie hebben, willen afvallen, of gewoon gezonder willen leven, kan ik het AIP aanraden.'

JE ONTWIKKELDE IN SAMENWERKING MET SUE EEN AIP PROOF BITE, VERTELI!

'Het AIP is een heel clean dieet waar standaard gebak niet in past. Sowieso wordt aangeraden

zoetigheid te beperken, maar als je een keer iets te vieren hebt is het lastig iets AIP proofs te vinden. Ik was vanaf het begin al fan van het concept van SUE 'zoet zonder suiker' (www.sue-food.nl). Ik heb SUE benaderd met een recept dat ik had ontwikkeld voor een AIP proof bite. Dit hebben we samen verder ontwikkeld en deze bite (Very Berry) is nu verkrijgbaar bij SUE vestigingen in Rotterdam als ook bij verschillende van de 100+ verkooppartners in Nederland en België. Een geweldige opsteker voor de AIP community en de promotie van het Auto-Immuun Protocol!'

DUS WE GAAN DE KOMENDE TIJD MEER VAN JOU HOREN?

'Zeker weten! Ik zal de komende tijd een vaste bijdrage leveren aan Paleo Magazine. Daarnaast word ik door verschillende partijen gevraagd mijn verhaal te delen en over AIP te spreken en schrijven. Dat doe ik natuurlijk graag!'

WAAR KUNNEN MENSEN TERECHT VOOR MEER INFORMATIE OVER HET AIP?

'Op www.aipnederland.nl, op instagram ([@aip_nederland](https://www.instagram.com/aip_nederland)) en voor persoonlijke begeleiding heb ik mijn praktijk in Rotterdam in het Natuurlijk Gezondheidscentrum Rotterdam (www.ngrotterdam.nl).'

Wie is Sera Yeramian MSc?

- Getrouwd en moeder van twee (2 en 4 jaar).
- Bedrijfskundige, behaalde in 2009 haar Master in Changemanagement.
- Werkte 10 jaar als organisatieadviseur.
- Ontdekte de kracht van het Auto-Immuun Protocol op haar eigen auto-immuunziekte (Reumatoïde Artritis).
- Merkte ook het gebrek aan kennis en informatie hierover in Nederland en besloot haar carrière hieraan te wijden via AIP Nederland.
- Missie: zoveel mogelijk mensen laten ervaren wat de kracht is van dieet en lifestyle op gezondheid, in het bijzonder bij auto-immuunziekten.



AIP Nederland
dieet en lifestyle bij auto-immuunziekten