

EN KILO'S: GRIJPEN CRUCIAAL

bord half gevuld zijn met groentes. Vaak is het ook een kwestie van kiezen: een koffiekoek op zondag mag, maar dan niet op dezelfde dag frietjes.'

Belangrijk is dat het hele gezin meedoet. Anders houden de nieuwe gewoontes nooit stand. Van Hoorenbeek: 'Ook de gezinsleden met een goed gewicht hebben baat bij gezond eten. Want slechte eetgewoontes wreken zich ook op niet zichtbare manieren, bijvoorbeeld met een te hoog cholesterolgehalte.'

De zesmaandendip

Nick kreeg ook de raad meer te bewegen. Maandenlang ging hij elke week sporten met de kinesitherapeuten van het UZA. 'Bij mooi weer trokken we naar buiten. Zo heb ik kennis gemaakt met nordic walking', vertelt Nick. Al geeft hij ruiterlijk toe dat sporten een moeilijk punt blijft.

Met vallen en opstaan legde Nick een hele weg af. Soms ging het lang goed, dan weer ging hij terug naar af. 'Heel normaal. Bijna iedereen heeft na zes maanden een dip', zegt Van Hoorenbeek. Nicks BMI is gezakt naar 29: een behoorlijk verschil op de groeicurve. 'De kinderen hoeven niet slank te zijn, maar wel gezond. Als ze nog groeien, is het soms genoeg dat ze hun gewicht behouden. De BMI telt', aldus dr. Van Hoorenbeek.

Nick blijft voorlopig naar de diëtiste gaan, naast een driemaandelijke controle bij dr. Van Hoorenbeek. 'Ik heb er al heel veel aan gehad', besluit hij. 'Net alsof ik naar een school voor voeding ga. Veel is intussen een automatisme geworden. En gelukkig zijn de dokter en de diëtiste altijd heel lief.'

Lymfeklieren



Wat zijn lymfeklieren ?

Lymfeklieren of kortweg klieren zijn afweerorganen die zich op verschillende plaatsen in ons lichaam bevinden, vooral in de liezen, de oksels, de hals en onder de kaak. In totaal hebben we er vele honderden. Klieren zijn normaal zo klein dat je ze niet kunt voelen. Ze worden wel eens ten onrechte verward met de schildklier of de bijnamen.

Waarvoor dienen ze?

Lymfeklieren zijn in feite filtersystemen. Je zou ze kunnen omschrijven als onze derdelijnsverdediging. Een virus of bacterie die ons lichaam probeert binnen te dringen, wordt in eerste instantie tegengehouden door onze eerstelijnsverdediging, waartoe onder meer de huid en het maagzuur behoren. Als die het micro-organisme niet kan tegenhouden, bijvoorbeeld doordat we een wondje hebben, dan snellen afweercellen naar die plaats om de indringer alsnog te lijf te gaan. Zij zijn dus de tweedelijnsverdediging. In de derde plaats treden de lymfeklieren op: zij maken witte bloedcellen paraat om het virus of de bacterie te bestrijden. De lymfeklier in kwestie zwelt dan op.

Wijzen gezwollen lymfeklieren altijd op een infectie?

Als klieren gezwollen zijn, betekent dat meestal dat er in de buurt van de klieren virussen of bacteriën zijn binnengedrongen. Maar de zwelling kan ook worden uitgelokt door een ontstekingsmechanisme in het lichaam zelf. De zwelling doet zich altijd voor in het klierstation dat de ontstekingscellen of de microben als eerste op hun weg vinden. Bij een maagprobleem zijn dat bijvoorbeeld de klieren boven het sleutelbeen. Heel uitzonderlijk zijn klieren gezwollen als reactie op een tumor ergens in het lichaam of doordat ze zelf zijn aangetast. In dat laatste geval is er sprake van lymfeklierkanker.

Wat doen als je klieren gezwollen zijn?

Duurt de zwelling langer dan een vijftal dagen, dan moet je dat laten nakijken. Bij een bacteriële infectie zijn er vaak antibiotica nodig. In geval van een virale infectie verdwijnt de zwelling meestal spontaan.

