



**Inhoud:**

Mopje.....	1
Activiteiten agenda 2010 - 2011.....	2
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	2 t/m 4
Reumaonderzoek behaalt recordbedrag.....	4 t/m 6
InDeBan 2010 .....	7
'T Pennetje.....	8/9
Wilde verhalen tot strakke cijfers.....	9 t/m 13
Regel Hulp .....	13
Gewrichten stijf door superlijm .....	14/15
Acupunctuur en Reuma.....	15/16
Fietstocht met barbecue .....	16t/m 18
Puzzel.....	19
Niet weggooien .....	19
Puzzel oplossing.....	19
Van de Redactie.....	20



**MOPJE**

Na een natuurkundeles vraagt de leraar aan de klas: "En welke is nu belangrijker, de zon of de maan?" Steven steekt zijn vinger op en zegt: "De maan natuurlijk. De zon schijnt overdag en dan is het al licht. De maan schijnt als het donker is".

## ACTIVITEITEN AGENDA 2010

Vrij 8 okt	Nordicwalking in Langenboom om 14.00 uur
Vrij 15 okt	breifabriek Marciënne en de Dom in Aken
Za 30 okt	Nordicwalking in St. Hubert om 10.30 uur
Wo 3 nov	Zwemmen in Arcen om 13.45 uur
Di 16 nov	Thema avond in Oeffelt om 19.30 uur
Zo 21 nov	Nordicwalking in Sambeek om 10.30 uur
Wo 1 dec	Sinterklaasviering
Zo 12 dec	Workshop Kerst
Wo 15 dec	Nordicwalking in Cuijk om 14.00 uur



## ACTIVITEITEN AGENDA 2011

Zo 2 jan	Nieuwjaarsbuffet
Vrij 11 nov	Kerstshow Breifabriek Marciënne en kookshow

## NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

De vakanties zijn weer voorbij en inmiddels is er weer lekker gezwommen in Arcen en Sanadome. De opkomst had wat meer kunnen zijn, maar dat lijkt momenteel wel voor veel activiteiten zo te zijn, en dat vinden we natuurlijk erg jammer want wij organiseren dit voor U. Doordat er te weinig belangstelling is kunnen sommige activiteiten zo ook geen doorgang vinden en dat betreuren we dan vooral voor die mensen die het zo nodig hebben om er eens een keertje uit te zijn, hopelijk zet dit andere mensen aan het denken zodat ze beseffen waar we het voor doen! Ook met lezingen krijgen we de zaal niet meer vol, en uitleg zoals over de AED en reanimatie zorgen er voor dat we ook extra subsidie krijgen, en zonder die subsidie kun je het wel vergeten om als vereniging overeind te blijven.

Op dit moment hebben we maar 19 aanmeldingen voor de excursie naar de Breifabriek waar je kunt genieten van een wervelende modeshow met daarna een heerlijk etentje en als klap op de vuurpijl een rondleiding door de Dom in Aken, en dan snappen wij niet dat voor € 22,50 niet meer mensen mee willen voor een heerlijk dagje uit. We moeten er 40 hebben om een bus voor te laten rijden en dat halen we dus zo echt niet. De vraag is dan ook of het doorgang

kan vinden, maar als dit Buukske uit komt is die beslissing al genomen en krijgen alle deelnemers persoonlijk bericht over ons besluit.

Dan de workshop Kerst. Het lijkt inderdaad wat vroeg, maar ook deze mensen moeten hun zaakjes vooruit plannen en willen ze eind september graag weten met hoeveel personen wij komen. Zij maken voor ons op zondag juist de zaak open zodat we niet in de avond hoeven te komen. Hadden we met Pasen nog 40 liefhebbers, nu zijn er maar 15 terwijl de prijs (€ 20,00) voor leden hetzelfde is gebleven, ook nu vragen we ons af wat de reden is, is dit omdat het een zondag is, of hebben we er even genoeg van, en ook dan zouden we dit graag horen van onze leden.

Verder waren we al huiverig toen we voor een uitleg over AED en reanimatie 40-60 mensen bij elkaar moesten zien te krijgen, het zijn er precies 10 geworden en dat is echt diep triest, want iedereen kan er mee te maken krijgen.

Zoals U zult begrijpen vragen we ons een beetje af of, en wat we dan wel moeten organiseren, want zo heeft het voor ons even geen zin meer en zakt de moed ons wel een beetje in de schoenen, maar we laten het niet gebeuren om niets te doen, want daar straf je anderen weer mee die het wel weten te waarderen.

We kunnen van alles organiseren van stadswandelingen tot excursie in een theehuis of wat dan ook, ook op het gebied van gezondheid proberen we van alles aan te bieden, maar we moeten ook keuzes maken zodat we de werkende en niet-werkende leden van de RPV een fatsoenlijk en aantrekkelijk ontspanningsprogramma kunnen bieden. **Dus beste leden, laat u weer zien en horen, dan weten wij ook weer waar we het allemaal voor doen!**

### Nordicwalking



Op woensdag 8 september hebben we met 2 personen heerlijk gelopen in Boxmeer. We hebben een gedeelte van de Kastelenroute gelopen en die was zeker de moeite waard. De koffie bij de nieuwe IJssalon in Boxmeer ging er na afloop goed in.

We lopen weer op **vrijdag 8 oktober om 14.00 uur** in Langenboom.

Vertrek vanaf de Fazantenweg in Langenboom voor een route rondom De Kuilen.

Vanuit Mill: als je in Langenboom de kom binnen komt de 1<sup>e</sup> straat rechts nemen. De parkeerplaats ligt rechts, direct aan de route.

Verder lopen we weer op **zaterdag 30 oktober om 10.30 uur** in St.Hubert, vertrek bij Restaurant Erica.

## Zwemmen in Arcen

Op **woensdag 3 november** gaan we weer zwemmen in Arcen van 13.45 uur tot 16.15 uur. Aanmelden bij Karolien via 0485 314538 of [karolienschrijer@rpvlandvancuijk.nl](mailto:karolienschrijer@rpvlandvancuijk.nl)



## Zwemgroepen

Zoals we in ons Buukske van september al lieten weten zijn we op zoek naar extra zwemmogelijkheden. Op dit moment kunnen we helaas nog weinig nieuws melden, alleen dat bij de directie van Fitland een verzoek tot uitbreiding ligt voor 1 extra zwem uur op vrijdagmiddag en als dat niet door gaat op de dinsdagmiddag. Wij weten op dit moment dus niet of de mogelijkheid voor uitbreiding er komt. Verder is een delegatie van het bestuur van de RPV op bezoek geweest in het nieuw te openen Zorghotel te Velp. Het zwembad aldaar is zeker niet voor maart 2011 klaar, en de vraag is maar of we daar tegen het gunstige tarief van Fitland mogelijkheden hebben om te zwemmen. Afwachten dus.

## Thema-avond

**De thema-avond op 10 november komt te vervallen.**

Op **dinsdag 16 november** hebben we een lezing over Reuma en acupunctuur van Dr. Harrie Lieveld. Deze zal plaatsvinden in De Haven (gebouw van Dichterbij), Katsestraat 18, 5441XC in Oeffelt. Je kunt dit vinden door komende vanaf Cuijk bij de molen in Oeffelt links af te slaan, de weg vervolgen tot aan het speeltuintje en de eenrichtingsstraat in te rijden om daar de auto te parkeren. Aanvang 19.30 uur.



Zie elders in dit Buukske nadere toelichting van Henk Kuppen.

## REUMAONDERZOEK BEHAALT RECORDBEDRAG

Dit jaar investeert het Reumafonds het recordbedrag van 8 miljoen euro in reuma-onderzoek. 5,5 miljoen euro daarvan gaat naar de wetenschappelijk onderzoek naar de oorzaak en behandeling van reuma. 29 nieuwe onderzoeken, het merendeel naar reumatoïde artritis, krijgen dankzij het fonds ondersteuning.

Het bedrag valt dit jaar zo hoog uit, omdat er opmerkelijk veel projectvoorstellen van hoge kwaliteit zijn ingediend. Om zoveel mogelijk projecten een kans te geven, heeft het Reumafonds meer geld vrijgemaakt.

Hierdoor kunnen nu 29 onderzoekers aan het werk. Naast reumatoïde artritis zal er onderzoek worden gedaan naar artrose. Ook zeldzamere systeemziekten als Sjögren, systemische sclerose en lupus erythematoses krijgen de nodige aandacht van de wetenschappers. De laatste ziekten zijn aandoeningen waarbij ontstekingen in het hele lichaam kunnen voorkomen, zoals in organen.

### **Alcohol verkleint kans op reumatoïde artritis**

Wetenschappers aan de Universiteit van Sheffield hebben een opmerkelijke ontdekking gedaan. Het drinken van alcohol zou de kans op reumatoïde artritis verkleinen. Wie minder dan tien dagen per maand een alcoholische drank nuttig, heeft vier keer zoveel kans op de aandoening als iemand die meer drinkt.



De onderzoekers hielden voor een lange periode twee groepen mensen in de gaten, een met reuma en een zonder. Van beide groepen werd regelmatig het bloed onderzocht. Aan de hand van dit onderzoek werd de conclusie getrokken, dat alcohol de kans op artritis verkleint. Bovendien zouden alcoholische dranken ook de zwellingen en gewrichtspijn verminderen.

### **Verbazingwekkende resultaten tegen artrose-, reuma- en andere gewrichtspijnen**

Finitro is het enige voedingssupplement dat naast glucosamine-chondroitine tevens collageen 2 bevat. Dit collageen 2 is het hoofdbestanddeel van kraakbeen. Supplementatie van dit hoogwaardige collageen 2 gaat het herstel van beschadigd kraakbeen bij artrose bevorderen. Daarbij remt collageen 2 bij mensen met reuma de auto-immuun reactie waardoor de gewrichtsontstekingen afnemen. Tevens bevat Finitro ook MSM en kruiden met een krachtig ontstekingsremmend effect waardoor de meeste mensen met gewrichtspijnen al na enkele dagen een duidelijke verbetering waarnemen. Finitro is momenteel het meest krachtige middel tegen chronische gewrichtspijnen op de internationale markt.

### **Reuma veroorzaakt vaak relatiebreuk**

Veel vrouwen met reuma kampen met grote relatieproblemen. Een kwart van de gescheiden vrouwen met reuma ziet de ziekte als de belangrijkste reden voor de breuk met hun partner. Ook zegt 40 procent van de alleenstaande vrouwen met reuma vanwege de aandoening geen duurzame relatie met een ander aan te durven gaan. Dat blijkt uit een internetpeiling onder tweeduizend vrouwelijke reumapatiënten. Het vakblad de Specialisten/les Spécialistes hield in de zomer van 2009 de enquête onder vrouwen in de Verenigde Staten, Canada, Frankrijk, Spanje, Duitsland, Italië en het

Verenigd Koninkrijk. De deelnemers waren gemiddeld 46 jaar. Bij 75 procent was de diagnose een jaar of langer geleden gesteld. De redenen waarom relaties niet werken, zijn groot. 63 procent heeft dagelijks last van veel pijn, wat zijn weerslag heeft in het normale leven. Bij dertig tot vijftig procent is de aandoening dermate ernstig, dat zij zaken als boodschappen of het huishouden niet meer te doen zijn. Veel vrouwen durven bovendien niet aan kinderen te beginnen, vooral vanwege de risico's voor het kind tijdens de zwangerschap. Ook heeft de ziekte veel emotionele gevolgen, waardoor een niet te verwaarlozen aantal last heeft van depressies.

### **Aardappelen en reumapatiënten**

Vaak wordt er beweerd dat aardappelen en andere leden van de Nachtschadefamilie, waaronder tomaat, aubergine en paprika, slecht zijn voor reumapatiënten en moeten worden gemeden. Deze gewassen zouden namelijk zorgen voor extra ontstekingen en gewrichtspijnen. Dit verhaal is deels waar. Deze gewassen bevatten namelijk allen een stof, solanine genaamd. Sommige mensen zijn zeer gevoelig voor de stof, en kunnen last krijgen van ontstekingen en gewrichtspijn.

Dit geldt echter niet voor mensen die de overgevoeligheid niet hebben. Voor reumapatiënten is het daarom aan te raden een tijdje geen aardappelen, paprika's of andere nachtschadeachtigen te eten. Als de pijn afneemt, lijdt u waarschijnlijk ook aan overgevoeligheid. Er zijn maatregelen om het gehalte solanine in aardappelen te doen afnemen. De grootste concentratie solanine bevindt zich vlak onder de schil. Door goed te schillen, verwijdert u al veel. Ook koken doet de hoeveelheid solanine verminderen. De stof wordt niet afgebroken door verhitting, maar lost wel op in kokend water. Ten slotte moet u groene aardappelen vermijden. Hoe groener een aardappel, hoe hoger de concentratie.

### **Collageen Type 2**

Collageen is een verjongende stof die men alleen kan aanmaken tot de pubertijd. Als het lichaam gevormd is neemt de aanmaak van collageen 2 af waardoor het natuurlijke verouderingsproces in gang wordt gezet. Collageen 2 is het hoofdeiwit in gezond kraakbeen, en voorkomt het scheuren en afbrokkelen van de kraakbeenlaag, zorgt voor smering van de gewrichten en werkt pijnstillend. Tevens is Collageen goed voor de huid en de bloedvaten. Landen als Amerika en Japan zijn al langer bekend met de kracht van Collageen 2 maar gelukkig is er sinds kort ook in Nederland de mogelijkheid om producten met Collageen 2 te kopen.



OP 8 EN 9 OKTOBER OM 20:00  
EN 10 OKTOBER OM 14:00  
PRESENTEERT IN DE BAN

EEN SPECTACULAIRE MUZIKALE SHOW  
MET TOP ARTIESTEN UIT DE REGIO

LOCATIE: VIERSPRONG, DORPSTRAAT 2 IN GASSEL

RESERVEER NU! €15,- VOORVERKOOP  
€17,50 AAN DE KASSA  
OP [WWW.INDEBAN.NL](http://WWW.INDEBAN.NL)

IN DE BAN  
2010

AFTERPARTY MET DJ RONNY



## 'T PENNETJE



Hallo allemaal, hierbij neem ik het penneke over van Anita, nog bedankt maar niet heus, en ik ben misschien een van de weinige die altijd serieus meedoet op de dinsdag, maar goed even alle gekheid op een stokje, mijn naam is Fred Janssen, ben 47, getrouwd en heb 2 kinderen. Het zwemmen op de dinsdagavond is iedere keer weer een feest, ondanks dat er lekker verveeld wordt er wordt toch wel aardig meegedaan vind ik. Zoals sommige weten, doe ik graag motorrijden, en mijn vrouw gelukkig ook. Wij hebben een solo motor en een motor met zijspan. Met het zijspan gaan we regelmatig op pad en een van deze bezigheden, is veel met gehandicapten rijden. Dit doen we meerdere keren per jaar, en telkens met veel plezier. Bij sommige instellingen komen we al 12 jaar, en onze kinderen zijn hiermee opgegroeid. Gelukkig vinden de kinderen het nog leuk tot nog toe, maar zelf merken we dat we meer moeite krijgen met zijspan rijden. Een van deze runs is de Jumborun in Nijmegen, en daar rijden we voornamelijk met kinderen. Ik ben dit jaar voor het eerst met mijn zoon een "stukje"wezen rijden, en we zijn naar Zwitserland en Duitsland geweest. Dat was echt kicken, zo met z'n tweetjes lekker zwerven op de motor. Het rijden met gehandicapten is iedere keer weer een hele happening, en vaak kom je dezelfde rijders tegen, dus ondertussen wordt je vriendenkring steeds groter. Een andere hobby van mij is naar muziek luisteren, en het liefst zo hard mogelijk, ik heb sinds kort weer andere luidsprekers, en de burens zijn er erg over te spreken. Ik luister graag naar house en hardrock, maar zo af en toe kan ik ook naar rustige muziek luisteren. Ook ben ik bij diverse houseparty's geweest, en de laatste keer was ik zeker een van de oudste bezoekers, (maar niet de wijste), ik heb lekker gedanst en met reuma is dit een voordeel, want een week erna heb je er nog plezier van, maar goed dat weerhoud mij er niet van om toch een keer lekker uit mijn dak te gaan. Ook ben ik regelmatig bij een rockconcert geweest, en dat is ook een hele happening, met zoveel mensen lekker rocken en maf doen. Ik ben sinds een jaar in een magazijn aan het werk, als heftruckchauffeur, en dit is iedere dag weer leuk, we hebben een leuke ploeg en de



collegialiteit is hoog. Vorig jaar heb ik toch nog 5 maanden geen werk gehad, en dit was niet goed voor mijn humeur, dus Renate, mijn vrouw, was blij dat ik weer mocht gaan werken. O ja wisten jullie dat we in Amerika getrouwd zijn, we waren toen 10 jaar bij elkaar en wilden dat vieren met een leuke reis. We zijn toen bij Amerika uitgekomen en hebben daar nog iedere dag plezier van. Renate zei toen eigenlijk moeten we gelijk daar maar trouwen, dat lijkt mij wel leuk. Dus ik heb geïnformeerd wat we nodig hadden, en toen zijn we 28 september in Amerika getrouwd. Wel hadden we hier kaartjes laten maken, met de tekst: Surprise na veel mouwen gaan Fred en Renate trouwen, in Amerika.



Big Party same time next year. Deze kaartjes hebben we door kennissen laten versturen. Nou toen we terugkwamen werden we dus door familie opgewacht, met zoiets van nou wat jullie weer hebben uitgevreten, dat is weer echt iets van jullie. Maar goed na een jaar hebben we toch nog feest gegeven, dus zodoende praten we weer met de familie. Nou ik heb voor de rest niks meer te liegen en ik geef de pen graag door aan.....cor (want jij bent ook altijd zo serieus)

Over kunstmatige zoetstoffen valt veel zin en onzin te vertellen;

## **VAN WILDE VERHALEN TOT STRAKKE CIJFERS**

(uit de maandbrief van de RPV Nijmegen van december 2009)

Steeds meer mensen schrappen suiker van het menu en gaan voor light. Ruim een derde van de mensen, zowel mannen als vrouwen, gebruikt wel eens een zoetje. Over de veiligheid van kunstmatige zoetstoffen wordt regelmatig gesproken. Zo steken geruchten over nadelige gevolgen telkens weer de kop op. En dat terwijl de warenwet eist dat zoetstoffen veilig en niet schadelijk zijn voor de gezondheid. Sterker nog, zoetstoffen komen pas op de markt als ze net als medicijnen, wereldwijd uitgebreid onderzocht en getest zijn als een veilige stof. Ze zijn alleen toegestaan omdat ze volledig veilig zijn bij normaal gebruik. Zolang je je houdt aan de aanvaardbare dagelijkse inname (ADI) loop je absoluut geen risico. Dat is de mening van de WHO en de

Nederlandse Kankerbestrijding, het Voedingscentrum en de Consumentenbond. Dus ook bij zoetstoffen geldt de regel 'overdaad schaadt'. Aan de andere kant zijn er nog altijd mensen die aanvoeren dat deze zoetstoffen niet zo onschuldig zijn als de fabrikanten, en de autoriteiten, ons willen doen geloven. Waar ligt nu de waarheid? In dit artikel proberen wij u zo objectief mogelijk te informeren. Van het bekende broodje-aap-verhaal tot de cijfers van het Voedingscentrum. Onderstaand verhaal kom je, al jaren lang, telkens weer overal tegen. Bijna iedereen lijkt wel een zus van een kennis van de broer, of een zus van een vriend van noem-maar-op te hebben die dit is overkomen. Het is echter weer zo'n typisch broodje-aap-verhaal. Toch willen wij u dat niet onthouden, omdat tóch veel mensen zich tegen beter weten in door dit soort publicaties laten leiden.

### **ZOET VERGIF**

In oktober 2001 werd mijn zus erg ziek. Ze had maagkrampen en ze had het heel zwaar. Lopen was een enorme opgave. Ze had al haar krachten nodig om uit bed te komen, zoveel pijn had ze. In maart 2002 had ze al verschillende weefsel- en spierbiopsies ondergaan en had ze 24 verschillende medicaties voorgeschreven gekregen. De artsen konden niet vinden wat zij mankeerde en zij had zoveel pijn en was zo ziek dat ze wist dat ze ging sterven. Zij zette haar huis, bankrekeningen, levensverzekering etc. op naam van haar dochter en regelde alles voor de verzorging van haar jongere kinderen. Zij wilde nog één keer echt genieten en plande voor 22 maart een reisje naar Florida (voornamelijk in een rolstoel). Op 19 maart belde ik haar hoe de meest recente tests waren verlopen en zij zei dat men bij de tests niets had gevonden, maar dat men dacht dat ze MS had. Ik herinnerde me een e-mail die een vriend me gestuurd had en vroeg mijn zus of zij frisdrank Light dronk. Zij bevestigde dit en stond zelfs op het punt om een flesje open te maken.

Ik raadde haar aan om te stoppen met het drinken van Light drankjes en e-mailde haar het artikel dat mijn vriend, advocaat van beroep, mij had toegestuurd. Mijn zus belde me binnen 32 uur na ons telefoongesprek en vertelde me dat ze gestopt was met het drinken van Light frisdrank en dat ze kon lopen. De spierkrampen verdwenen.

Ze voelde zich nog wel geen 100%, maar wel stukken beter. Ze zou met dit artikel naar haar dokter gaan en me later bellen. Wel, ze belde me en vertelde dat haar arts verbaasd was.

Hij zou al zijn MS-patienten bellen en navragen of zij kunstmatige zoetstof van wat voor soort dan ook gebruikten. Kortom, zij werd vergiftigd door het aspartaam in de Light drankjes en was letterlijk bezig dood te gaan. Toen zij op 22 maart in Florida aankwam, hoefde zij nog maar 1 pil te slikken en dat was een pil tegen de aspartaam-vergiftiging. Zij is goed op weg naar een compleet herstel en ZE LOOPT, geen rolstoel. Dit artikel redde haar leven.

U voelt hem al: Als alle medicijnen falen en alle artsen met de handen in het haar zitten omdat zij een ten dode opgeschreven patiënt niet kunnen helpen, ligt de oplossing voor het grijpen: drink minder light limonade! Het lijkt te mooi om waar te zijn en, zoals altijd bij dit soort verhalen, dat is het natuurlijk ook! Er zijn twee soorten zoetstoffen: intensieve en extensieve. Intensieve zoetstoffen zijn zoeter dan suiker, terwijl extensieve zoetstoffen juist minder zoet zijn. De intensieve zoetstoffen vormen dan ook de basis voor zoetjes. Van deze groep kunstmatige zoetstoffen met een hoge zoetkracht zijn aspartaam en sacharine de bekendste soorten. Van de extensieve zoetstoffen zijn de bekendste vooral xylitol en sorbitol.

Deze stoffen hebben veel minder zoetkracht dan suiker. Ze worden vooral gebruikt in kauwgom, drop, snoep en producten voor diabetici. De ADI is de hoeveelheid, die een mens zijn hele leven lang veilig elke dag kan gebruiken. Voor aspartaam is de ADI 40 mg/kg lichaamsgewicht en voor sacharine 5 mg/kg lichaamsgewicht. Deze getallen moet je met je eigen lichaamsgewicht vermenigvuldigen om de veilige dagdosis vast te stellen. Omdat kinderen minder wegen, is de dagdosis voor kinderen ook automatisch lager. In de praktijk betekent het voor een volwassene dat je zo'n 4 liter light frisdrank per dag zou moeten drinken voor je de ADI van aspartaam en sacharine zou overschrijden.



## INTENSIEVE ZOETSTOFFEN

### **Aspartaam (E951)**

Aspartaam heeft geen bittere nasmaak. Het bevat evenveel calorieën als suiker. De zoetkracht is tweehonderd maal zo sterk. Aspartaam bevat een zogenaamd methyl waaruit het lichaam een giftige stof kan vormen.

Of je hierdoor ziek kunt worden is niet bewezen. Wel staat vast dat grote hoeveelheden aspartaam niet helemaal veilig zijn.

De ADI is 40 mg per kg lichaamsgewicht per dag.

### **Sacharine (E-954)**

Sacharine heeft een bittere nasmaak. Als je het in grote hoeveelheden neemt, zou het kankerverwekkend zijn. Sacharine bevat geen calorieën. Het is driehonderd tot vijfhonderd keer zoeter dan suiker.

De ADI is 5 mg per kg lichaamsgewicht per dag.

### **Cyclamaat of Cycloamzuur (E952)**

Cyclamaat heeft een bittere nasmaak. Het is dertig keer zoeter dan suiker en bevat geen calorieën. Cyclamaat is in grote hoeveelheden schadelijk.

De ADI is 7 mg per kg lichaamsgewicht per dag.

### **Acesulfaam K (E-950)**

Acesulfaam K smaakt net als suiker en heeft geen bittere nasmaak. Deze zoetstof wordt vaak gebruikt in combinatie met andere zoetstoffen.

Het is 150 tot 200 keer zoeter dan suiker en bevat geen calorieën.

De ADI is 15 mg per kg lichaamsgewicht per dag.

### **Sucralose (E-955)**

Sucralose is een van de snel stijgende 'volgende generatie' suikervervangers met een grote zoetkracht en wordt verkocht onder de naam Splenda.

Het is de enige kunstmatige zoetstof die van suiker wordt gemaakt en heeft eenzelfde smaak als suiker maar is ongeveer 600 keer zoeter

dan suiker. Hoewel het zelfs in reformwinkels is te krijgen en wordt vervaardigd door voedingsgeoriënteerde bedrijven, is nog weinig bewezen over de veiligheid op lange termijn.

## EXTENSIEVE ZOETSTOFFEN

### Sorbitol(E-420)

Sorbitol komt voor in sommige fruitsoorten. Het wordt veel gebruikt in gebak, jam en ingemaakte vruchten.

Deze zoetstof levert 2,4 kilocalorieën per gram.

Het is minder zoet dan suiker.

### Xylitol(E-967)

Xylitol is gemaakt van berkenhout. Het komt vooral voor in tandpasta, kauwgom en natuurlijke producten. Xylitol blijkt zelfs tandbederf tegen te gaan omdat het bacteriën in de mond doodt. Maar pas op: bij gebruik van grote hoeveelheden (40 gram of meer) kunnen deze smaakmakers laxerend werken.

De E-nummers van zoetstoffen, die u tegenkomt op de verpakkingen zijn E950-E967 voor intensieve en E420-E421 voor extensieve zoetstoffen.

Deze stoffen geven een product een zoete smaak zonder de hoeveelheid calorieën sterk te verhogen.

## REGEL HULP

De website [www.regelhulp.nl](http://www.regelhulp.nl) is een soort routeplanner (webloket) voor chronisch zieken, gehandicapten en ouderen.



Regelhulp geeft een overzicht van zorg, hulp en financiële ondersteuning. Het gaat om voorzieningen en ondersteuning van verschillende organisaties, zoals de gemeente, het CIZ, UWV en UWV WERKbedrijf. U kunt in Regelhulp voorzieningen aanvragen of een contactformulier invullen voor een gesprek over

ondersteuning. Met één formulier, bij verschillende instanties tegelijk.

Ga naar [www.regelhulp.nl](http://www.regelhulp.nl)

# GEWRICHTEN STIJF DOOR SUPERLIJM

Mensen met artrose hebben veel last van stijfheid in de gewrichten. Dat komt doordat er te veel collageen in het gewricht wordt gemaakt. Dr. Peter van der Kraan van het Radboud MC in Nijmegen heeft al ontdekt dat er speciale soorten eiwitten in het lichaam verantwoordelijk zijn voor de aanmaak van superlijm in het gewricht. Maar welke zijn precies de boosdoeners? En hoe kan de productie van superlijm gestopt worden? Hij beantwoordt met veel enthousiasme en passie onze vragen over het onderzoek.

## **Wat is collageen?**

'Collageen is een lijmachtige stof, die overal in het lichaam voorkomt en zorgt voor stevigheid en soepelheid, bijvoorbeeld van de huid. Te veel collageen leidt tot verstijving. Het voelt aan alsof er superlijm in het gewricht zit, die de beweging van knie, heup of andere gewrichten min of meer blokkeert.'

## **Hoe wordt het onderzoek uitgevoerd?**

'In het laboratorium bestuderen we cellen uit gewrichten van mensen met artrose. We willen weten hoe deze cellen de superlijm aanmaken en hoe we dat proces kunnen blokkeren. Hiervoor gebruiken we de cellen van patiënten die een nieuwe heup of knie krijgen. De patiënt wordt er niet extra mee belast en voor ons onderzoek zijn deze cellen van grote waarde. Met een klein team van analisten en onderzoekers doen we er alles aan om het onderzoek in 2014 af te ronden, met hopelijk veelbelovende resultaten.'



Projectleider Peter van der Kraan,  
onderzoeker Dennis Remst,  
supervisor Esmeralda Blaney Davidson

## **Wat hoopt u te bereiken?**

'Als we er achter komen hoe we de productie van die superlijm kunnen remmen, hebben we het middel in handen om verdere verstijving van de gewrichten tegen te gaan. Dan hebben we het geheim van de superlijm ontrafeld. Het is dan zelfs mogelijk om de gewrichten weer soepeler te maken, zonder nadelige effecten op de rest van het gewricht of het lichaam. Dat is mijn droom. Niet zozeer voor mijzelf,

maar voor alle mensen met artrose die dagelijks met zoveel pijn en beperkingen te kampen hebben.'

### **Wat gaat er na het onderzoek gebeuren?**

'Dan gaan we de remmers van de superlijm testen bij artrosepatiënten. Zo moet duidelijk worden of we de aanmaak van superlijm in het lichaam kunnen blokkeren en of dit echt leidt tot minder gewrichtsklachten.'

### **Wat zou u tegen de donateurs van het Reumafonds willen zeggen?**

'Dit onderzoek kan een belangrijk probleem oplossen voor mensen met artrose. We kunnen hen hopelijk weer soepele gewrichten geven. Als onderzoekers zetten wij alles op alles om deze stap in de wetenschap te maken. Maar dat kan alleen met steun van het Reumafonds, dus dankzij de bijdrage van donateurs. Want met hun giften bieden zij artrosepatiënten de helpende hand.'

## **ACUPUNCTUUR EN REUMA**



Op 16 november zal Dr. Lieveld in "De Haven" te Oeffelt een lezing verzorgen met als onderwerp: Acupunctuur en Reuma. Dr. Lieveld is als arts afgestudeerd in Nijmegen

waar hij de studie geneeskunde volgde aan de Radboud universiteit. Daarna heeft hij de opleiding tot arts-acupuncturist gevolgd. Nu is hij als arts voor acupunctuur, acupressuur en orthomanuele technieken gevestigd in Nuenen. Dit met de ervaringen als huisarts en, gedurende enkele jaren, als bedrijfsarts. Ervaring dus met ziektebeelden in relatie met bewegen en werk. De op Curacau geboren Dr. Lieveld hoorde als kind interessante verhalen over acupunctuur van zijn Chinese opa. Vandaar zijn belangstelling en de reden voor het volgen van de opleiding. Eén van de aandachtgebieden van Dr. Lieveld zijn Reumatische aandoeningen. Bij zijn patiënten bestrijdt Dr Lieveld met acupunctuur de pijn, de stijfheid en de ontstekingen. Door stimulatie van een acupunctuurpunt komen er specifieke lichaamseigen stoffen vrij. Deze stoffen hebben een gunstige invloed op het afweer- en energiesysteem, de hormoonspiegels en de pijndrempel. Zo heeft hij al een groot aantal patiënten met artrose en RA succesvol behandeld.

In zijn verhaal zal hij trachten een objectief beeld te scheppen over acupunctuur en de behandeling van, met name, Reumapatiënten.  
Meer over Dr. Lieveveld kunt u lezen op de internetsite:  
[www.acupunctuur-lieveveld.nl](http://www.acupunctuur-lieveveld.nl)

## FIETSTOCHT MET BARBECUE

27 juni was de dag,  
voor een mooie fietstocht  
er was van alles voor geregeld  
en na opgave ook veel ingekocht.



Het weer was heter dan gedacht  
maar voor 'n fietstocht goed  
Er kwamen 24 fietsers op af  
iedereen met pet of hoed.



We werden door Ton ontvangen  
met een kop koffie of thee  
Toen vertrok de eerste groep  
om ongeveer half twee.



De tweede groep gaat even later  
en krijgt de routebeschrijving ook mee  
Via Tolsche straat en vogelzangscheweg  
maar opeens roept iemand: hee



We dachten dat Jose en Thea  
de weg al heel goed wisten  
maar iemand merkte gelukkig  
dat ze zich bijna vergisten.





We reden langs een klooster  
over paadjes, weggetjes en 'n brug  
halfverwege even pauze  
en daarna weer naar Velp terug.



De pauzeplek was goed gekozen  
heerlijk onder wat bomen  
Waar Marijke en Carolien  
met koffie en thee heen waren gekomen.



Lekkere koffie of thee met koek  
en voor de liefhebber koud water  
het is er heel gezellig  
maar het wordt dan ook steeds later



Dus we stappen weer op de fiets  
voor de 2e helft van de tocht  
waar door straatjes en paadjes  
onze route wordt gezocht



Als we dan bijna terug zijn  
staat Annie op de weg klaar  
Om ons te wijzen naar de bakkerij  
voor een rondleiding aldaar.



Een leuke onderbreking  
in een bakkerij van brood  
Waar in de bakker en zijn vrouw  
ons een kijkje bood



Dan komen we weer in 't gemeenschapshuis  
waar meer leden gekomen zijn.



Eerst de dorst even lessen  
dat moet met zoveel zonnenschijn.  
Dan wordt voor de barbecue  
alles in gereedheid gebracht  
de barbecues aangestoken  
aan alles is gedacht.



Er was salade , stokbrood en rauwkost  
Sausjes en vlees van alles wat  
Ieder kon zijn portie bakken  
want er was van alles zat.



Enkelen wilden ook voetbal kijken  
daarvoor stond de t.v. dus aan  
anderen zaten te eten of te kletsen  
er was veel voorbereiding aan vooraf gegaan.



Dank aan allen voor het vele werk  
en de goede organisatie



Ton, Thea, Jose en anderen die hebben geholpen  
toch weer een hele prestatie.



Alweer eens 'n prima initiatief  
waar veel voor is gedaan  
en dan zo weinig deelnemers  
waar ligt dat toch steeds weer aan?



Liny.

## PUZZEL

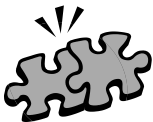
Doormiddel van de paardensprong  
beginnend met de hoofdletter G  
ontstaat naam van een plaats.

E	T	R	E
G	E	N	I
R	D	R	E
<u>G</u>	B	U	

Oplossing volgende uitgave van Ons Buukske

## NIET WEGGOOIEN

Als jullie Ons Buukske gelezen hebben, gooi het dan niet weg maar leg het neer in de spreekkamer van arts, tandarts, therapeut enz. Ook bij sportverenigingen, instellingen enz. kunnen we op deze wijze mensen attent maken op onze vereniging. Bij voorbaat dank voor jullie medewerking.



## OPLOSSING PUZZEL SEPTEMBER

Oplossing Puzzel: **Klokjesgentiaan**



**PRAKTIJK VOOR PODOLOGIE**

ORTHOPEDISCHE  
SCHOENAANPASSINGEN

**PIETER BONGARTZ**

PODOLOOG-SPORTPODOLOGIE  
OOK VOOR DIABETES EN REUMATISCHE VOETEN

PRAKTIJKADRES : JAN VAN CUIJKSTRAAT 87 - CUIJK

0485-31 81 39 \* 06 – 44 27 40 95

Raamstraat 2C  
5831 AT Boxmeer



E-mail: [info@veldhuijzen.nl](mailto:info@veldhuijzen.nl)  
Website: [www.veldhuijzen.nl](http://www.veldhuijzen.nl)  
Telefoon: 0485-571186

## VAN DE REDACTIE



De redactie van Ons Buukske houdt zich op geen enkele wijze verantwoordelijk (met uitzondering van de door de wet voorgeschreven verantwoording) voor de inhoud van, ook op verzoek van derden, geplaatste artikelen en evenmin voor de inhoud van advertenties. Als de redactie artikelen overneemt van anderen wordt altijd de bron vermeld. Advertenties in Ons Buukske houden geen automatische aanbeveling in van de betreffende artikelen door de RPV Land van Cuijk. Zelfmedicatie kan risico's inhouden. Raadpleeg daarom altijd eerst uw huisarts. Staan er onjuistheden in Ons Buukske vermeld, schroom dan niet om dit te melden bij de redactie.

Hebt u geen boekje ontvangen neem contact op met de redactie tel: 0486 - 42 08 01 alleen dan kunnen we actie ondernemen.

**Dit exemplaar is in week 38 verzonden**

Wilt u iets insturen voor in Ons Buukske kunt u dat via de post of via e-mail (voorkeur gaat uit naar E-mail).

Adres: Eindredactie RPV voorzitter@rpvlandvancuijk.nl