

## **Inhoud:**

1. De Moermantherapie medisch gezien
2. De Moermanvoedingslijn
3. Praktische mogelijkheden van de Moermanvoedingslijn
4. Moermanartsen
5. Reguliere hulpverlening bij de Moermantherapie
6. Rechten, klachten en vergoedingen
7. Samenvatting

# **1. De Moermantherapie medisch gezien**

## ***1. Waaruit bestaat de Moermantherapie?***

1. De Moermanvoedingslijn
2. Toediening van vitamines en mineralen in hoge dosering
3. Het stimuleren van een positieve psychische instelling
4. Het geven van mentale steun door partner, familie, vrienden, lotgenoten, huisarts, specialist en Moermanarts
5. De Moermantherapie dient altijd onder begeleiding van een Moermanarts te worden toegepast.

## ***2. Hoe kan de Moermantherapie worden toegepast en wat mag er van verwacht worden?***

Effecten van de Moermantherapie zijn van verschillende individuele factoren afhankelijk, zodat een algemeen antwoord hierop niet mogelijk is. Ieder individu reageert anders op een bepaalde behandeling, bovendien heeft ieder mens een unieke stofwisseling.

### ***Resultaten***

De resultaten van de Moermantherapie zijn afhankelijk van een aantal factoren:

1. De eigen inzet van de patiënt
2. De lichamelijke gesteldheid van de patiënt
3. De psychische gesteldheid en assertiviteit van de patiënt
4. De integrale samenwerking tussen de reguliere arts en de Moermanarts
5. De medische begeleiding
6. De behoefte om voedsel en drinken tot zich te nemen
7. De kwaliteit van de voorgeschreven Moermanvoedingslijn
8. De houding van de patiënt en zijn omgeving ten opzichte van de Moermantherapie

## ***Welke verwachting kunnen we van de Moermantherapie hebben?***

De Moermantherapie als enige behandeling is niet geschikt, indien de tumor op een gemakkelijke manier verwijderd kan worden. Maar als ondersteunende therapie, zowel vooraf als na een operatieve ingreep, zou de Moermantherapie op zijn minst bij veel patiënten geïndiceerd kunnen zijn. Bij moeilijk bereikbare tumoren zoals in de hersenen of andere zeer vitale organen, kan radio- of chemotherapie zijn nut hebben. De Moermantherapie kan hierbij als een zinvolle aanvulling worden toegepast.

## ***Hoe kan de Moermantherapie worden toegepast?***

### ***A. Naast een reguliere medische behandeling***

1. De ervaring leert dat de bijverschijnselen van een bestraling of chemotherapie er dikwijls beter door worden verdragen.
2. Het bloedbeeld komt vaak sneller weer op peil.
3. De misselijkheid wordt vaak minder.
4. Dikwijls worden de vitaliteit en het welbevinden er positief door beïnvloed.
5. Door de Moermantherapie te volgen heeft men het gevoel dat men zelf actief aan het genezingsproces meewerkt. Dit in tegenstelling tot het passief ondergaan van een reguliere behandeling.
6. Het is niet uitgesloten dat de Moermantherapie een vertragend effect heeft op de groei van de tumor en een positief effect op het genezingsproces.
7. In combinatie met een reguliere behandeling kan de Moermantherapie een ondersteuning van het afweersysteem betekenen.

De combinatie van beide behandelingen kan derhalve dikwijls als waardevol worden ervaren. Er zijn uiteraard ook patiënten die dit anders ervaren. Zij zien de Moermantherapie eerder als een belasting dan als een bijdrage aan de kwaliteit van het leven. Bovenvermelde mogelijke effecten van de Moermantherapie zijn waarnemingen bij individuele patiënten en niet de resultaten van grote interventiestudies.

### ***B. Als palliatieve behandeling***

Als een reguliere behandeling niet of niet meer mogelijk is, dan richt de zorg zich op de kwaliteit van het leven en de symptoombestrijding. De Moermantherapie kan zeker een bijdrage leveren aan het bestrijden van de klachten, de zogeheten palliatie, door de geestelijke en lichamelijke toestand van de patiënt mogelijk dragelijker te maken. In veel gevallen heeft men in de tijd die nog rest, een kwalitatief beter leven. Zeker in deze fase moet overigens niets aan de patiënt worden opgedrongen: hij kiest en beslist!

### ***C. Uitsluitend de Moermantherapie***

De verwachtingen voor wat betreft het genezend effect van alleen de Moermantherapie mogen niet al te hoog zijn. Volgens het in 1991 gepubliceerde "Retrospectief onderzoek naar de effectiviteit van de Moermantherapie bij kankerpatiënten" (SDU Uitgeverij Den Haag) zou genezing door alleen de Moermantherapie aangetoond zijn, maar aan dit retrospectieve onderzoek wordt door medici weinig of geen wetenschappelijke waarde gehecht.

Wat regelmatig wel bereikt wordt, is een verbetering van de kwaliteit van het leven: meer eetlust, minder vermoeidheid en minder pijn.

In incidentele gevallen kan mogelijk een vertraagde groei van de tumor worden bewerkstelligd. Maar menigmaal steekt de ziekte na enige tijd (jaren) weer de kop op en overlijdt de patiënt korte tijd daarna.

Dit geldt uiteraard ook voor een reguliere therapie.

### ***3. Is de Moermantherapie voor vrouwen, mannen en kinderen identiek?***

De therapie, die niet leeftijdsgebonden is, wordt aan het individu aangepast, maar ook aan het geslacht, daarom komen er verschillen in toepassing voor.

Zo staan sommige Moermanartsen het gebruik van zuivelproducten bij borstkanker niet toe. Dit kan tot gevolg hebben dat er te lage calcium en vitamine B2 en B12 spiegels in het bloed ontstaan. Het is daarom verstandig wel zuivelproducten en eieren te nuttigen. Een alternatief is soja melk.

### ***4. Wanneer kan de Moermantherapie beter niet toegepast worden?***

1. Bij een slecht functionerend maagdarmkanaal waarbij onvoldoende voedingsstoffen worden opgenomen
2. Bij sterke aanhoudende diarree
3. Bij sterk gewichtsverlies
4. Bij hoge koorts

### ***5. Wanneer kan ik het beste met de Moermantherapie beginnen?***

MoermanInfo.NL

Zo snel mogelijk nadat u de kankerdiagnose van uw specialist hebt vernomen. Het is verstandig uw voornemen met uw huisarts of specialist te bespreken. Hij zal u niet altijd positief adviseren.

**6. *Is het verantwoord, zo lang ik nog niet bij een Moermanarts terecht kan, op eigen houtje extra vitamines, mineralen en ook de Moermanvoedingslijn te gaan gebruiken?***

Het is niet verstandig om op eigen houtje grote doses vitamines en mineralen te gebruiken. Zeker het gebruik van vitamine A, B6, D en selenium zijn bij grote doses gevaarlijk.

U kunt wel, na overleg met uw huisarts, beginnen met een multivitamine-preparaat. De Moermanarts zal de dosis aanpassen volgens de aangewezen diagnose. De extra vitamines en mineralen kunnen soms een nuttige aanvulling op uw voeding zijn, ze kunnen echter nooit een goede voeding vervangen.

Met de Moermanvoedingslijn kunt u zondermeer beginnen. Laat wel de producten weg die u niet verdraagt.

**7. *Welke reacties kan het lichaam op de Moermantherapie vertonen?***

De Moermantherapie zorgt voor een ontgiftingsproces in het lichaam. Als de therapie na enige tijd effect heeft, kan men zich daardoor onprettig gaan voelen, de eetlust verliezen en wat koorts krijgen. Maar deze verschijnselen zijn van tijdelijke aard.

Deze symptomen kunnen erop wijzen, dat het lichaam de gezondheidstoestand wil herstellen, maar moeite heeft met het verwerken van de afbraakproducten.

**8. *Kent de Moermantherapie ook nadelige bijwerkingen zoals de meeste reguliere behandelingen die kennen?***

De Moermantherapie kent nagenoeg geen blijvende nadelige bijwerkingen. Soms zijn er bij het gebruik van een overmaat aan vitamine C voorbijgaande symptomen, zoals maag- en darmklachten. Een enkele keer ontstaat bij langdurig en veel bietensapgebruik diarree. Bij daarvoor gevoelige personen kan bij hoge dosering van vitamine C niersteenvorming ontstaan.

**9. *Kan de Moermantherapie worden toegepast bij een colo- of ileostoma?***

Dit is meestal wel mogelijk. Alleen moet u de producten weglaten die u niet goed bevallen.

Bij een ileostoma is de kans op diarree veel groter dan bij een colostoma. Het is van groot belang om bij een stoma aan de dikke of dunne darm voldoende zout te gebruiken en minimaal 2 liter vocht te drinken.

**10. *Helpt de Moermantherapie ook bij zeer snel groeiende tumoren en bloedkankers?***

Nee; wel kan ze dan als ondersteunende therapie dienst doen.

**11. *Is het zinvol om ter preventie de Moermanvoedingslijn te gaan gebruiken?***

Uit voedingskundig oogpunt bestaat er geen enkel bezwaar preventief de Moermanvoedingslijn te gaan gebruiken. Het is immers volwaardige voeding die voldoet aan de richtlijnen van het Voedingscentrum. Wel kunt u eventueel een wat minder strenge vorm kiezen.

Uit onderzoek blijkt dat voeding en kanker iets met elkaar te maken hebben. Dit lijkt slecht nieuws, maar door het overstappen op andere eetgewoonten kunnen we het risico op het krijgen van sommige soorten van kanker verlagen. Uit epidemiologisch onderzoek blijkt, dat de consumptie van adequate hoeveelheden groenten en fruit geassocieerd is met een verlaagd kankerrisico. Dit is een positieve boodschap. Diëtisten en voedingsvoorlichters hoeven nu eens niet met het vingertje omhoog te staan van dat mag je niet. Ze Kunnen nu juist de smakelijke kant van dit brede scala aan preventief werkende producten benadrukken. Gezonde producten hebben de naam minder smaakvol te zijn. Het is de kunst van de voedingsvoorlichters, om de juiste toon te vinden. Wel moeten we oppassen voor een “overkill” aan informatie, waardoor deze averechts kan gaan werken.

***Uit onderzoek blijkt dat de volgende producten een preventieve werking (chemo-preventie) tegen bepaalde vormen van kanker kunnen hebben:***

1. ***Kurkuma / geelwortel:*** Curcumine is het kankerremmende bestanddeel van kurkuma. Curcumine beschikt over kankerremmende stoffen. De biologische beschikbaarheid van curcumine is laag, maar kan worden verhoogd door peper. Gebruik dus kurkuma en peper in soep, dressings en pasta.
2. ***Kleinfruit:*** Aardbeien, blauwe bessen en cranberry's bevatten veel kankerremmende polyfenolen. Frambozen bevatten ellaginezuur. Vries kleinfruit in, dan kunt u ze het hele jaar door eten.
3. ***Groene thee:*** Groene thee bevat flavanolen die kankerwerende eigenschappen hebben en waardevolle vitamines en mineralen. Kies bij voorkeur groene thee uit Japan, deze is rijker aan flavanolen. Laat de thee 8 – 10 min. trekken, zodat de flavanolen goed aan het theewater worden afgestaan. Drink per dag 3 – 4 kopjes vers gezette thee.
4. ***Peulvruchten:*** Isoflavonen zijn de kankerremmende stoffen in soja. Gebruik 50 – 100 gram soja per dag in de vorm van meel, bonen of tofoe. Vul dit eventueel aan met miso en sojamelk.
5. ***Nachtschade producten :*** Tomaten bevatten het pigment lycopene, dat de tomaat zijn rode kleur geeft en een kankerremmende werking heeft. Het is noodzakelijk om de tomaat liefst in olie te verhitten, anders wordt de lycopene niet opgenomen. Door het verhitten wordt de celstructuur gebroken. Tomatensaus is een ideale opnamebron van lycopene.
6. ***Omega - 3 vetzuren :*** Komen rijkelijk voor in vette vis: sardines, haring, makreel, zalm bovendien in walnoten en lijnzaad. Omega-3 vetzuren beschermen tegen kanker en hart en vaatziekten. Het is verstandiger om deze producten te eten in plaats van supplementen. Eet daarom twee keer per week vette vis. Voeg gemalen lijnzaad toe aan muesli of een Budwigpapje.
7. ***Citrusvruchten :*** Zoals de sinaasappel, grapefruit, mandarijn en citroen zijn niet alleen een rijke bron aan vitamine C, maar bevatten bovendien kankerremmende stoffen zoals limonene en furocoumarine.
8. ***Allium groenten:*** Knoflook, ui, prei, sjalot en bieslook bevatten quercetine, een van de krachtigste flavonoïdes. Vers geperste knoflook is een van de best tegen kanker beschermende en remmende stoffen uit de allium familie.
9. ***Kruisbloemige groenten:*** Kool, spruitjes, boerenkool, knolletjes, witte- rodekool, broccoli, bloemkool, paksoi, Chinese kool en radijs. Vooral broccoli en spruitjes zijn rijk aan kankerwerende stoffen zoals indol – 3 – carbinol en sulforaphane. Kook de groenten kort en kauw er goed op.
10. ***Druiven:*** Druiven en rode wijn bevatten resveratrol, wat een goede kankerremmende werking heeft. Het matig drinken van 1 – 2 glazen rode wijn per dag is aanbevolen.
11. ***Pompoen:*** De pompoen bevat grote hoeveelheden vitamine C en beta-caroteen, die kunnen helpen bij het beschermen tegen kanker.
12. ***Waterkers:*** bevat phenethyl – isothiocyanaat, dat samen met beta-caroteen kankerpreventief kan werken.

We hebben niet voldoende aan voedsel bestaande uit calorieën. Er moeten ook vitamines, mineralen, spore elementen en voedingsvezels in voorkomen. Het alleen eten van bepaalde voedingsmiddelen ter voorkoming van kanker is onjuist en ongewenst.

Een gevarieerde voeding is belangrijk, zodat we alle voedingsstoffen in voldoende mate binnenkrijgen

### **Hoe kunnen we de kans op kanker verkleinen?**

1. Eet dagelijks voldoende fruit (2 stuks) , groente (150 – 200 gr.) en producten die rijk zijn aan voedingsvezels, zoals volkorenbrood, zilvervliesrijst, volkorengraanproducten, aardappels en peulvruchten.
2. Daarnaast is het uiteraard belangrijk om dagelijks afwisselend voldoende zuivelproducten, kaas, mager vlees, kip, vette vis, ei en tahoe te nuttigen.
3. Beperk de vetinname, vooral van verzadigd dierlijk vet. Kies voor halfvolle of magere producten.
4. Beperk het toevoegen van zout aan producten zoals groente en het nuttigen van gezouten of gerookte producten.
5. Wees matig met alcohol ( max. 1 – 2 glazen rode wijn per dag).
6. Zorg voor voldoende beweging.
7. Stop met roken.
8. Eet minder calorierijk eten.
9. beperk de inname van rood vlees.

**Wissel af, eet matig en met regelmaat.**

**VOEDING KAN KANKER NIET VOORKOMEN, WEL KAN EEN GEVARIEERDE VOEDING HET RISICO OP EEN AANTAL VORMEN VAN KANKER VERMINDEREN**

## **2. De Moermanvoedingslijn**

### **Aanbevolen en niet aanbevolen producten**

De Moermanvoedingslijn is samengesteld met behulp van de normen die het Voedingscentrum hanteert en die zijn samengevat in de "Schijf van vijf". In deze schijf van vijf staan vijf groepen voedingsmiddelen, die we elke dag nodig hebben. Het is verstandig om dagelijks uit elk van de vijf een keuze te maken en om binnen deze groepen te variëren. Door variatie is de kans het grootst, dat u alle gewenste stoffen, zoals vitamines en mineralen binnen krijgt.

De Moermanvoedingslijn garandeert een volwaardige gezonde voeding bij dagelijkse gevarieerde keuze uit de toegestane producten.

### **De Voedingswijzer**

#### **Voedingsstoffen:**

13. koolhydraten en plantaardige eiwitten: brood, aardappelen, rijst, granen, peulvruchten en macaroni
14. vitamines en mineralen: groente en fruit
15. eiwitten: kaas, melk en melkproducten, vis, eieren en sojaproducten
16. vetten: boter en olie
17. vocht: water, vruchtensappen, thee en koffie

Als zesde groep zouden we kunnen toevoegen: smaakmakers en restproducten

### **12. Welke producten zijn in de Moermanvoedingslijn aanbevolen en welke niet?**

GROEP 1 Koolhydraten

#### **Aanbevolen**

- brood: Alle variaties van volkoren- of meergranenbroden zijn toegestaan, zowel gist- als zuurdesembrood. Echter zonder toevoeging van vet, broodverbeteraar en kleurstoffen. De korst van het brood moet licht van kleur zijn. Brood mag licht gezouten worden. Neem geijodeerd zout, dit is voor de jodiumvoorziening.
- granen: Mogen niet geslepen, geeld of uitgezeefd zijn.
- Meel: Alle soorten volkorenmeel.
- Graanvlokken: Van grove of fijne haver-, rogge-, gerst-, tarwe- en boekweitvlokken kan met (soja) melk of water pap gekookt worden. Eventuele toevoegingen: rozijnen, gedroogde zuidvruchten, vers fruit, in het bijzonder aardbeien.
- Muesli: Zowel kant en klaar gekochte als zelfgemaakte muesli is aanbevolen. Gekochte muesli moet ongeroosterd zijn en geen suiker bevatten. Weken in water, sinaasappelsap of karnemelk. Mogelijke toevoegingen: noten, rozijnen, gedroogde zuidvruchten, vers fruit, lecithine. Meng de muesli eventueel met Biogarde.
- Peulvruchten: groene erwten, witte-, bruine bonen, capucijners, linzen, sojabonen of producten van soja. Soja producten bevatten een hoog eiwitgehalte. Groene erwten bevatten in verhouding tot de hoeveelheid schil, bijzonder veel zetmeel en leveren daarom het meeste op. Peulvruchten bevatten het hoogste gehalte aan eiwitten van alle planten en ze zijn rijk aan voedingsvezel, vitamines B en ijzer en bovendien zijn ze bijna vetvrij. De vitamines zitten echter vooral in de vliezen of de schil. Plantaardige eiwitten bevatten in tegenstelling tot dierlijke geen arachidonzuur.
- Roggebrood: Zelf bakken of koop fabrieks roggebrood zonder conserveermiddelen. Bewaar het koel. Koop niet te veel, roggebrood schimmelt snel.
- Rijst: Alle soorten zilvervriesrijst, ook snelkookproducten. Zilvervriesrijst heeft een wat langere kooktijd dan witte rijst.

### **Incidenteel aanbevolen**

- bladerdeeg: Zelf gemaakt van volkoren meel en roomboter
- boekweitgrutten
- deegwaren: Volkoren macaroni en spaghetti
- gort
- griesmeel
- knäckebröd: Volkoren zonder zout en toevoegingen
- peulvruchten: Witte- bruine bonen, capucijners, linzen, sojabonen of producten van soja. Soja producten bevatten een hoog eiwitgehalte.
- Pizza: Van een zelfgemaakte bodem van volkorenmeel
- Rijstewafels: Van zilvervriesrijst zonder zout of suiker
- Volkoren koek en volkoren beschuiten zonder suiker

### **Niet aanbevolen**

- cornflakes
- chips en zoutjes
- cruesli
- spliterwten
- suiker ; rietsuiker, druivensuiker, kunstmatige zoetstoffen en producten waarin deze zijn verwerkt : alle soorten snoep, chocolade, drop, pepermint, Roosvicee, Karvan Cevitam, stroop, alle zoete broodbeleg. Suiker bevat geen enkele opbouwende stof.
- Vermicelli
- Witmeelproducten: wit- en bruinbrood, zoete koek, gebak, cake, koekjes, paneermeel, witte macaroni, mie, witte spaghetti, pudding, vla, roompudding

Witmeelproducten zijn beroofd van de meeste B vitamines, die in de vliezen zitten en van vitamine E, dat in de kiem van de graankorrel zit. Ook de zemel die voor een goede darmwerking van belang is, ontbreekt.

## Aanbevolen

( r = rauw, g = gekookt r/g = rauw/gekookt)

Groenten die u niet lust of die klachten geven (gasvorming, zwaar op de maag liggen, buikkrampen, opboeren, neiging tot verstopping of diarree) moet u niet eten. Van rauwe groenten eet u altijd minder dan van gekookte. Daarom is het verstandig om beide te gebruiken. Soms is het aanbevolen om rauwe groenten even te blancheren.

- Alfalfa ( r )
- Andijvie ( r/g )
- Artisjokken ( g )
- Asperges ( g )
- Aubergines ( g )
- Augurken, zure
- Bleekselderij ( r/g )
- Broccoli ( g )
- Courgettes ( g )
- Doperwtten ( g )
- Fruit ( r ) Alle fruitsoorten, ook exotische, kunnen onbeperkt worden gegeten. Hieronder vallen ook alle soorten bessen en cranberries. Men kan er sap van persen, maar het fruit ook als vrucht eten. Goed wassen en zo nodig schillen is geboden. Eet van de ananas ook de kern.
- Kiemen ( r ) Door zaden in een vochtige omgeving te laten ontkiemen, ontstaat in de kiemen een toename van vitamines en enzymen. Gemiddeld zijn na 4 – 7 dagen de kiemen op hun best en is het vitamine C gehalte tot wel 600% toegenomen. De vitamine A stijgt gemiddeld met 300%. Gebruik vers zaad, geen zaaizaad. Kiemen van peulvruchten, linzen, kikkererwtten en taugé moeten eerst even geblancheerd worden. Kiemen hebben niet veel smaak, meng ze met rauwkost.
- Kikkererwtten ( g )
- Knoflook ( r/g )
- Knolselderij ( r/g )
- Komkommer ( r/g )
- Koolsoorten: bloemkool ( r/g ), boerenkool ( g ), Chinese kool ( g ), groene kool ( g ), savooien kool ( g ), spitskool ( g ), rode kool ( r/g ), witte kool ( r/g ) Witte kool, bloemkool en broccoli bevatten indolen, een anti-carcinogene stof. In ongekookte koolsoorten komen thermolabiele kankerremmende stoffen voor, die bij het koken te niet worden gedaan. Lang gekookte kool kan zwaar op de maag liggen en gasvorming veroorzaken. Kort gekookte kool geeft meestal minder problemen. Als kool u niet goed bevalt, niet meer gebruiken. Eet bladkool liever rauw. Rauwe kool geeft geen buikkramp.
- Koolrabi ( g )
- Koolraap ( g )
- Paksoy ( r/g )
- Paprika's ( r/g ) De kleur geeft aan hoe rijp de paprika is. Groene paprika's zijn het minst rijp. Rode zijn het rijpste. Er zijn tegenwoordig meer kleuren paprika's te koop: geel, oranje en paars. Paprika's zijn een goede bron van vitamine C en bèta-caroteen. Een gemiddelde rode paprika bevat ongeveer 15 keer zoveel caroteen als een groene. Paprika's kunnen zwaar op de maag liggen, haal met een dunschiller het vel eraf, of blancheer ze bij gebruik in een rauwkost salade.
- Pepers: Spaanse en cayennepepers ( g )
- Peren, stoof ( g )
- Peterselie ( r/g )
- Peulen ( g )
- Pompoen ( g )
- Postelein ( r/g )
- Prei ( r/g )
- Raapstelen ( r/g )
- Radijs ( r )
- Rammenas ( r )

- Rettich ( r )
- Rode bieten ( r/g )
- Schorseneren ( g )
- Selderij ( r/g )
- Sla, alle soorten ( r/g )
- Snijbiet ( g )
- Snijbonen ( g )
- Sperci(sla)bonen ( g )
- Spinazie ( r/g )
- Spruitjes ( g )
- Tomaten ( r/g ),
- Tuinbonen ( g )
- Uien, alle soorten ( r/g ) Bewaar nooit aangesneden uien, deze trekken bacteriën aan.
- Venkel ( r/g )
- Vruchtencompôte van appels, peren, pruimen of abrikozen
- Witlof ( r/g )
- Wortelen, alle soorten ( r/g )
- Zilveruien
- Zuidvruchten, gedroogde. Pruimen, abrikozen, rozijnen, krenten. Was de vruchten met warm water en laat ze 12 uur weken. Als ze gezwaveld zijn, moet u het weekwater weggooien.

### **Incidenteel aanbevolen**

- Aardappelen. Het gebruik van aardappelen is 2 of 3 keer per week toegestaan. In het voorjaar de oude aardappelen niet gebruiken. Eventuele groene delen ruim wegsnijden, deze bevatten de giftige stof solanine. Bewaar aardappels altijd in het donker. Aardappelen bevatten per portie gemiddeld meer vitamines uit de B-groep dan zilvervliesrijst. Bovendien bevatten aardappels 40 mg vitamine C. Zilvervliesrijst bevat geen vitamine C.
- Champignons. Deze kunnen de eetlust bevorderen en hebben een goede eiwitsamenstelling. Niet rauw eten, ze moeten gaar zijn.
- Maïs ( is licht verteerbaar )
- Oesterzwammen ( niet rauw eten, ze moeten gaar zijn )
- Zuurkool, biologische

### **Niet aanbevolen**

- groente en fruit uit blik en pot
- pastinaak
- rabarber
- zeewier

### **GROEP 3 Eiwitten**

De inname van geconcentreerd dierlijk eiwit moet laag gehouden worden. Een overdaad aan deze producten heeft vaak een negatieve invloed op de eetlust, hetgeen de kans op opname van ander voedsel doet afnemen. Hier volgt eerst een overzicht van het eiwitgehalte in aanbevolen of beperkt aanbevolen voedingsmiddelen.

Eiwitbronnen: Het tussen haakjes aangegeven percentage in grammen eiwit per 100 g.

Biogarde ( 4 ), bonen witte, bruine ( 8 ), ei (gekookt) ( 13 ), erwten, groene ( 8 ), karnemelk ( 3 ), kaas, volvette ( 25 ), kwark, mager ( 13 ), makreel ( 19 ), panharing ( 16 ), sojameel (38 ), volkorenbrood ( 11 ), zalm ( 21 ).



## Aanbevolen

- boerenkarnemelk. Boerenkarnemelk bevat rechtsdraaiend melkzuur, wat een gunstige werking op de darmflora heeft. Als karnemelk langer dan 3 dagen staat, wordt het rechtsdraaiend melkzuur omgezet in linksdraaiend. Gebruik minimaal 0,5 – 1 liter karnemelk per dag.

## Beperkt aanbevolen

- Biogarde (roer- en drinkbiogarde) Deze bevat minder eiwit dan Biogarde stand. Koop Biogarde zonder fruittoevoegingen. Biogarde bevat in tegenstelling tot yoghurt rechtsdraaiend melkzuur.
- Eieren/eidooiers Het oorspronkelijke Moermandieet stond het dagelijks gebruik van 1 – 2 rauwe eidooiers per dag toe. Hierin kunnen mogelijk salmonella-bacteriën voorkomen, waardoor een voedselvergiftiging kan ontstaan met diarree als gevolg. Personen die in een slechte lichamelijke conditie verkeren, wordt het eten van rauwe eidooiers afgeraden. Een eventuele voedselvergiftiging zou fatale gevolgen kunnen hebben. Tegenwoordig is dagelijks een zacht gekookt ei 3 – 4 min. kooktijd toegestaan, er is dan nog wel een kleine kans op een voedselvergiftiging. Een hard gekookt ei, 10 minuten is veilig.
- Kaas (Moermankaas, jonge volvette boerenkaas of geitenkaas) De kaas moet licht gezouten, niet geplastificeerd, zonder kleurstoffen, salpeterzuur en conserveermiddel zijn. Aan de kaas mogen wel kruiden, paprika, brandnetel enz. worden toegevoegd. Gebruik maximaal 40 g kaas per dag.
- Melk (halfvolle), om pap van te koken en een glas warme melk met eventueel wat honing voor het slapen gaan.

## Incidenteel aanbevolen

- feta
- Hüttenkäse
- kwark (magere), meng deze eventueel met karnemelk
- orgaanvlees, kippenlevers
- slagroom (boeren) zonder suiker
- roomkaas
- schaal en schelpdieren, mosselen en garnalen
- vis Bij een goede eetlust is minimaal 2 keer per week het gebruik van vette vis aanbevolen. Vette vis bevat een hoog gehalte aan omega-3 vetzuren, die aderverkalking en het ontstaan van enkele soorten kanker kunnen helpen voorkomen. Vette vissoorten bevatten bovendien minder vet dan de vetste vleessoorten en hebben een goede vitamine A en D voorziening. De volgende vette vissoorten zijn aanbevolen: ansjovis, makreel, paling (zee) Zoetwater- paling is wel toegestaan maar geen 2 maal per week in verband met het gehalte aan zware metalen.
- panharing
- tonijn
- sardines
- zalm
- zalmforel

## BELANGRIJK

- Koop verse vis altijd in een betrouwbare winkel.
- Verse vis heeft een zegeur, minder verse vis stinkt.
- Vis kan uitstekend worden ingevroren.
- Bereid de vis door deze te koken, stomen of in de roomboter of olijfolie te smoren.
- Eet de vis samen met veel groenten

## Niet aanbevolen

- crème fraîche
- Franse vette kazen
- gevogelte
- hangop
- vlees en vleeswaren Bij het gebruik van vlees bestaat de mogelijkheid van onvoldoende vertering, waardoor rottingsprocessen in de darmen kunnen ontstaan. De lever krijgt hierdoor rottingsstoffen aangeboden, die hierdoor extra ontgiftende functies moeten aanwenden en dus extra belast wordt. Dierlijk eiwit bevat bovendien veel arachidonzuur.
- vis (magere)
- yoghurt
- zure room

## GROEP 4 Vetten

### Aanbevolen

- olie; koudgeperste olijf-, zonnebloem- en lijnzaadolie. Gebruik deze olie voor dressings en neem gewone olijfolie voor het smoren van vis en groenten. Bewaar olijfolie koel en in het donker.
- Roomboter, gebruik zeer matig ongezoeten boerenroomboter

### Incidenteel aanbevolen

- mayonaise Niet zelf maken in verband met de kans op salmonellabesmetting. Kies een goede reform mayonaise.

### Niet aanbevolen

- frituurvet, het frituren van producten is niet toegestaan.
- Halvarine, margarine, bak en braad

## GROEP 5 Vocht

### Aanbevolen

- groentesappen
- vruchtensappen
- karnemelk

### Incidenteel aanbevolen

- koffie, zie vraag 34
- thee, zie vraag 34
- water, zie vraag 33
- wijn rode, Het dagelijks nuttigen van 1 – 2 glazen rode wijn is toegestaan.

### Niet aanbevolen

- alcohol, alle andere dan rode wijn

- frisdranken
- vruchtennectars

## **Zorg ervoor dat u dagelijks minimaal 2 liter vocht drinkt!**

### GROEP 6 Smaakmakers en resterende producten

De producten in groep 6 leveren geen bijdrage aan een goede voeding. Ze zijn vaak smaakmakers of ze leveren overbodige calorieën, maar ze dragen wel belangrijk bij tot het smakelijk maken van een maaltijd.

#### **Aanbevolen**

- azijn, witte natuurazijn, wijnazijn, balsamicoazijn of gebruik vers geperst citroensap
- bindmiddelen: arrowroot, boekweit, rijste- en volkorenmeel
- bouillontabletten of korrels, vegetarisch
- diksappen: appel- en perensap om iets te zoeten. Sap van rode- en zwarte bessen.
- Gemberwortel
- Gist
- Honing gebruik 1 – 2 theelepels honing per dag. Alle soorten koudgeslingerde honing zijn toegestaan. Honing bestaat voornamelijk uit invert suiker en bevat een minimale hoeveelheid vitamines en mineralen. Honing is niet beter dan suiker!
- Jam: alle reform vruchtenbroodbeleg (jam zonder suiker) is aanbevolen.
- Kruiden: alle verse, gedroogde of vriesgedroogde tuinkruiden. Kruidenmengsels met zout zijn niet toegestaan.
- Specerijen, zoals kaneel, koriander, laurierblad, nootmuskaat, cayennepeper, vanillestokjes zeer matig gebruiken.
- Noten. Alleen ongebrande binnenlandse noten: wal- en hazelnoten en amandelen. Notenpasta van genoemde noten.
- Pitten: zonnebloem- en pijnboompitten, niet roosteren.
- Soja cuisine
- Zaden: sesam-, lijn-, pompoen- en maanzaad niet roosteren. Lijnzaad altijd met een staafmixer malen voor gebruik. In een jampot bewaren. Lijnzaad met Biogarde is een uitstekend laxermiddel.
- Zout, halfzout en zeezout. Zeezout bevat evenveel natrium als keukenzout. Zonder extra zout aan het eten toe te voegen krijgen we de dagelijkse hoeveelheid van 0,5 – 1 gram natrium al binnen. Als u toch zout wil gebruiken doe dat dan minimaal.

#### **Niet aanbevolen**

- bindmiddelen: gelatine en maïzena
- broodbeleg: alle soorten zoet broodbeleg
- cacao
- jam: confiture, huishoudjam, jam voor diabetici
- kokosnoot, vanwege het hoge verzadigd vetgehalte
- marmite
- pinda's, vanwege het hoge gehalte aan arachidonzuur.
- snoep
- smaak- en kleurstoffen, alle niet natuurlijke
- specerijen, witte- en zwarte peper en mosterd
- suiker en suikervervangende producten

## **2.2 De vereiste kwaliteit van de voedingsmiddelen**

### **13. Welke kwaliteitseisen worden aan de voedingsmiddelen gesteld?**

Alle voedingsmiddelen van de Moermanvoedingslijn dienen liefst van hoge biologisch dynamische kwaliteit te zijn; dat wil zeggen dat bij de teelt van deze producten geen gebruik wordt

gemaakt van kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen. Bovendien moeten de producten zo vers mogelijk zijn en zo min mogelijk bewerkt, zodat dus veel voedingsstoffen behouden blijven. Er mogen geen kunstmatige stoffen aan zijn toegevoegd. Er kunnen echter verschillende redenen zijn, waarom u genoeg moet nemen met "normale" producten: koop in dat geval de beste kwaliteit.

Die redenen kunnen zijn:

- hogere kosten van biologisch dynamische producten
- de kwaliteit van sommige aangeboden producten.
- De winkel is te ver weg, inkopen doen kost te veel energie van de patiënt en/of partner.

Als u buitenshuis eet, zult u vaak genoeg moeten nemen met "normale" producten, dit geldt ook in het ziekenhuis.

#### **14. Kosten voedingsmiddelen voor de Moermanvoedingslijn meer dan 'normale' producten?**

Vaak kosten de voedingsmiddelen voor de Moermanvoedingslijn meer dan gewone producten. Als u alle producten in de natuurvoedings-/reformwinkel koopt, wat wordt geadviseerd, dan bent u duurder uit. Maar net zoals bij een gewone voeding kunt u een Moermanvoedingslijn samenstellen uit dure en goedkope producten. Door het weglaten van luxe en ongezonde producten die u eerst gewend was te kopen, spaart u bovendien geld uit.

#### **15. Wat is nitraat, welke groenten bevatten zeker in de winterperiode veel nitraat en hoe vaak mag ik deze producten eten?**

Nitraat is een natuurlijke stof, die in drinkwater en groenten in wisselende hoeveelheden voorkomt. Bij normale hoeveelheden is nitraat niet schadelijk voor de mens. Door teelmethoden onder glas en overbemesting van landbouwgronden kan het nitraatgehalte in de groente sterk oplopen. Tijdens het bewaren en bereiden (opwarmen) van groente wordt nitriet gevormd, wat op zich niet schadelijk is. Nitrieten kunnen echter in de maag een verbinding aangaan met aminozuren uit eiwitbronnen zoals kaas en vis. Er kunnen dan nitrosaminen worden gevormd, die naar men dacht wel schadelijk zouden kunnen zijn. Maar een sluitende theorie is hier niet voor, aangezien het alleen vastgesteld is bij proefdieren en niet bij mensen.

Groenten die zeker in de winterperiode veel nitraat bevatten zijn: andijvie, bleekselderij, Chinese kool, koolrabi, paksoi, postelein, raapstelen, radijs, rode bieten, sla (alle soorten), spinazie en venkel.

Eet niet meer dan ten hoogste twee maal per week een nitraatrijke groente. Gebruik in de wintermaanden voor het maken van rauwkost liever koolsoorten in plaats van sla (met uitzondering van veldsla).

Bewaar nitraatrijke groenten niet langer dan twee dagen in de koelkast. Bleekselderij, koolrabi en venkel kunnen mits onbewerkt langer dan twee dagen in de koelkast bewaard worden.

Rode bieten kunnen onbewerkt en ongekookt lang bewaard worden (gekoeld of ingekuuld).

Eet in de winter geen verse spinazie en raapstelen. Als u een nitraatrijke groente kiest, eet deze dan direct na het koken en gooi het kookwater weg.

#### **16. Bevatten biologisch geteelde groenten minder nitraat?**

Biologisch geteelde groenten van de koude grond bevatten meestal minder nitraat dan normaal geteelde groenten. Bij biologische teelt in de kas kan het nitraatgehalte soms net zo hoog zijn als bij normale teelt in de kas. Eet daarom in de winter bij voorkeur producten van de koude grond zoals winterwortelen, prei, rode bieten, broccoli, alle koolsoorten, spruitjes en veldsla. U kunt eventueel deze producten een enkele keer aanvullen met eigen diepvriesproducten uit de zomer.

#### **17. Wat is reformvoeding?**

Onder reformvoeding verstaan we voedingsmiddelen die zo min mogelijk bewerkingen hebben ondergaan, waarin dus zoveel mogelijk voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en voedingsvezels bewaard zijn gebleven. Bovendien moeten ze vrij zijn van chemische en synthetische toevoegingen. De aanduiding 'reform' is niet beschermd, u weet dus niet zeker of het product aan deze eisen voldoet. Ook aan reformproducten kunnen hulpstoffen met E nummers zijn toegevoegd, het gaat hier meestal om natuurlijke hulpstoffen, die niet schadelijk zijn.

Als de teelt biologisch of biologisch/dynamisch is, dan staat er het EKO- of Demeter keurmerk op. Dit is een garantie, dat er geen kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen zijn gebruikt. Controle vindt plaats door de Skal, een onafhankelijk controle instituut. Door milieuvervuiling kunnen echter ook in biologisch dynamisch geteelde producten schadelijke stoffen zitten

### **18. Kan het kwaad als ik me een keer niet aan de Moermanvoedingslijn houd?**

Het niet mogen eten of drinken van wat je soms zo graag wilt, kan een behoorlijke psychische belasting betekenen. Bedenk daarbij dat het wel eten/drinken van een 'verboden' product minder belastend is voor uw lichaam, dan het niet eten/drinken ervan (tegen uw verlangen in) belastend kan zijn voor uw geest. Het is onjuist om alleen het advies van een arts op te volgen en zelf niet na te denken bij de keuze van de producten. Wat u eet of drinkt moet ook een bewuste eigen keuze zijn. Laat de voeding dus niet u beheersen, maar zorg dat u zelf de baas blijft over uw voeding en zoek naar eventuele alternatieven.

### **19. Welke producten dienen dagelijks in het menu voor te komen?**

Groep 1.

- volkorenbrood
- zilvervliesrijst, aardappelen of peulvruchten
- volkorengraanproducten

Groep 2.

- gekookte groenten (150 – 200 gr.)
- portie rauwkost
- fruit (minimaal 2 stuks)

Groep 3.

- kaas (max. 40 gr. per dag)
- 0,5 – 1 liter karnemelk

Groep 4

- roomboter (matig)
- olijfolie

Groep 5.

– Drink per dag minimaal 2 liter vocht in de vorm van vruchten-, groentesappen en karnemelk. Kies voor vruchtensappen van citroenzuurrijk fruit. Gebruik minimaal 3 maal daags het sap van 2 sinaasappelen en 1 citroen of 1 sinaasappel en 1 citroen en 1 grapefruit. Van bieten- en wortel-sap zijn 3 glazen gemengd bieten-/wortelsap per dag voldoende. Boven de 2 liter vocht kan eventueel water gedronken worden.

### **20. Hoe zou een dagmenu er in de Moermanvoedingslijn er uit kunnen zien?**

VOORBEELD

**Ontbijt:**

Havermoutpap met rozijnen of muesli met Biogarde en vers fruit of een Budwigpapje (zie 2.4)

**Tussendoor:**

Fruit

**Lunch:**

Volkorenbrood met boeren kaas, vruchtenbroodbeleg, rauwkost of fruit

**Tussendoor:**

Karnemelkshake met fruit

**Diner**

Tomatensoep

Rauwkost (liefst voorafgaande aan de maaltijd)

Zilvervliesrijst , aardappelen of peulvruchten

Paprika gevuld met hartige erwtenpuree of vette vis

Groent(n), gekookt

Warme appel in bladerdeeg uit de oven

**Tussendoor:**

Karnemelkshake met fruit

Tussendoortjes vormen een wezenlijk onderdeel van het geheel. Drink de gehele dag 1,5 – 2 liter vruchten- en groentesappen en karnemelk.

Gebruik liefst 1 maal per dag een broodmaaltijd en 1 maal graanvlokken (muesli of pap).

U kunt de warme maaltijd ook tussen de middag en de broodmaaltijd 's avonds gebruiken. Voor veel patiënten zal de portie van een dagmenu te veel zijn. Verklein dan de porties en neem de soep een uur voor de maaltijd of bij de lunch en het nagerecht later op de avond. Het is verstandiger om wat vaker gedurende de dag kleine porties te nuttigen, dan enkele keren met tegenzin grotere.

### **2.3 De vereiste kwantiteit van de voedingsmiddelen**

In de Moermanvoedingslijn worden eisen gesteld aan de kwaliteit van de voedingsmiddelen. De kwantiteit van de meeste voedingsmiddelen wordt niet expliciet aangegeven. Wel dient een aantal producten degelijks in het menu voor te komen. Het is niet alleen belangrijk wat u eet, maar ook wat u opneemt. Als u veel voedsel nuttigt wat niet bij u past, dan vormt dit een belasting voor het lichaam.

#### **21. Is het verstandig om veel rauwkost te eten?**

Rauwkost vult door zijn grote volume snel de maag. Daardoor wordt er minder van gegeten dan van gekookte groente. Rauwkost levert minder calorieën. Rauwe groente bevat wel meer voedingswaarde dan gekookte groente. Van gekookte groente kunt u echter veel meer eten. Lust u geen rauwkost of is het kauwen bezwaarlijk voor u, blancheer dan de groenten even kort.

### **2.4 Menusuggesties en praktische tips**

In dit hoofdstuk vindt u enige suggesties en tips. Voor recepten verwijs ik u naar ons kook-/informatieboek 'Koken Contra Kanker'. Dit is een uitgave van het LIM, zie voor meer informatie elders op deze website.

Afwisseling binnen de Moermanvoedingslijn voorkomt het tegenstaan ten aanzien van bepaalde producten. U hoeft geen producten te nuttigen die bij u niet goed vallen of die u beslist niet lust.

#### **ONTBIJT**

- Budwigpapje. Dit is een bijzonder goed en smaakvol ontbijt. Bereiding: week 2-3 el havervlokken in 3 el Biogarde of magere kwark. Voeg 1 el lijnzaadolie toe en roer tot de olie geheel is opgelost. Voeg 1 el gemalen lijnzaad, 1 el lecithinepoeder, 1 el tarwekiemen

en eventueel 1 tl honing toe. Alles goed roeren, voeg eventueel karnemelk of sinaasappelsap en vers fruit toe.

- Muesli met Biogarde, noten, rozijnen, vers fruit, gedroogde zuidvruchten
- Volkorenbrood
- Havermoutpap, naturel of met rozijnen, pruimen, abrikozen of aardbeien
- Viergranenpap

## LUNCH

Volkorenbrood, belegd met:

- boerenkaas
- notenpasta
- vruchtenbroodbeleg
- rauwkost
- fruit of puree ervan
- honing
- gepureerde zuidvruchten: pruimen, abrikozen
- hartige erwtenpuree
- komkommer met geraspte wortel
- Hüttenkäse met: appel, rozijnen, paprika en peterselie
- vruchtenbroodbeleg
- sla, bieslook, kiwi
- geraspte wortel, bleekselderij, appel en noten
- salade van kiwi, kaas, noten en tomaat
- kaas en plakjes fruit of rauwkost
- verse kaas met: bieslook en knoflook
- verse kaas met: perzik of abrikoos
- gepureerde avocado en stukjes sinaasappel
- wortel, zachte geitenkaas, rozijnen en sesamzaadjes
- geraspte wortel met rozijnen
- stukjes komkommer met abrikoos

## HOOFDGERECHTEN

In plaats van een stukje vlees kunnen we verschillende groenten zoals tomaat, paprika, aubergine, courgette, ui, koolrabi of koolblad vullen met een rijst/groente of -peulvruchten mengsel.

Blancheer de gehalveerde paprika, ui enz.

Suggesties voor de vulling: zilvervliesrijst, groene erwten, rozijnen, noten, geraspte kaas, diverse groenten, knoflook, ananas, paprika, ui, peterselie, prei enz.

Vul het product met het mengsel en plaats het 10 - 20 min. in een voorverwarmde oven.

Havermoutburger: meng gekookte rijst of aardappels, havermout, ui, knoflook, bieslook, peterselie met bouillon. Maak er een schijf van en bak deze zachtjes in de olijfolie. Voeg eventueel geraspte kaas toe.

Gesmoord fruit: smoor in een mengsel van olijfolie en kerriepoeder stukjes banaan, appel, peer, ananas, perzik.

Kaassoufflé: vul bladerdeeg met kaas, ananas en kruiden, zet dit in de oven.

## VOORGERECHTEN

In de Moermanvoedingslijn komen weinig warme dranken voor. Daarom is een lekker bord warme soep een aangename afwisseling.

Basis bouillon: Blanke bouillon trekken we van runderbotten of een mergpijp. Zet water op en voeg ui, wortel, prei, bleekselderij, laurier, peterselie toe. Laten trekken, zeven, af laten koelen en het gestolde vet eraf scheppen. Eventueel in porties invriezen. De bouillon kan ook op smaak gemaakt worden met vegetarische bouillon tabletten of korrels. Uiteraard kunnen we ook een basis groentebouillon trekken.

Met de basisbouillon kunnen we een scala van soepen maken: tomaten-, courgette-, uien-, spinazie-, knolselderij-, prei-, wortel- of kervelsoep.

We kunnen heldere en gebonden soepen bereiden, die ook als tussendoortje gebruikt kunnen worden. We kunnen de soep iets binden met rijste- of volkorenmeel.

## SAUZEN BIJ DE HOOFDSCHOTEL

Het gebruik van jus is niet toegestaan. Deze kunnen we vervangen door een saus te maken van ui, tomaat, paprika, courgette of wortel. Kook of smoor uien samen met de tomaat of paprika enz. tot het geheel gaar is en pureer dit tot een gladde saus. Voeg kruiden toe en eventueel wat bouillon tot de saus de gewenste dikte heeft. Eventueel binden met wat volkorenmeel.

## RIJSTVARIATIES

- met rozijnen
- koken in bouillon
- mengen met tuinkruiden
- kerrierijst
- rijst mengen met groene erwten en andere gare groenten
- nasischotel, eventueel gratineren
- rijstsalade, mogelijke ingrediënten: in bouillon gekookte zilvervliesrijst, komkommer, tomaat, paprika, peulvruchten, wortel, ananas, abrikoos, kruiden. Meng het geheel met iets Biogarde.
- Rijstsalade met fruit: zilvervliesrijst, aardbeien, kiwi, perzik, banaan, appel, citroensap.

## VARIATIES MET GROENE ERWTEN

- naturel koken
- in de erwtensoep
- erwten en wortels
- Mexicaanse mix: erwten, paprika, wortel, sperzieboon, maïs
- Erwtenspuree: naturel of met iets Biogarde, geraspte kaas, gistvlokken, gesmoorde ui, klontje boter.
- Erwtenspaté: pureer gare groene erwten, meng met ui, prei, knoflook, paprika, tomaat, gistvlokken, kruiden. Voeg eventueel geraspte kaas of noten toe. Een kwartier in de oven. Op brood of bij de warme maaltijd.
- In een rijstsalade
- Als vulling in een paprika, aubergine of courgette.

## SALADES

- alle soorten sla
- gemengde groentesalades, neem niet te grote stukken, eventueel even blancheren
- koolsalades
- fruitsalades
- groente/fruitsalades. Van deze combinatie zijn voor- en tegenstanders. Probeer het samen en luister naar uw lichaam, er kan gasvorming ontstaan.
- Aardappelsalades
- Rijstsalade met groente, fruit of groente en fruit

## DRESSINGS

- Biogarde, citroensap, knoflook, peper, bieslook
- sinaasappelsap en honing
- magere kwark, olie, peterselie, bieslook, knoflook, tijm en peper
- olie, peper, citroensap
- olie, honing en citroensap
- mayonaise, Biogarde, citroensap, peper, bieslook, kerriepoeder



## SHAKES

Met de staafmixer of blender kunnen we snel smakelijke shakes samenstellen. Als basis kunnen we karnemelk, sojamelk of Biogarde nemen. Met alle soorten fruit, zoals aardbeien, frambozen, kiwi's, perziken, bessen, bramen, abrikozen, nectarines, bananen, appels, peren, sinaasappels enz. kunnen we eindeloos veel combinaties maken. Pureer het fruit en meng het met de karnemelk, sojamelk of Biogarde tot een gladde drank. Voeg eventueel sinaasappel-, citroen-, ananas-, of appelsap toe om het mengsel te verdunnen. Met wat honing kan de drank iets worden gezoet. Ook kan een lepeltje vruchtenbroodbeleg, gemalen wal- of hazelnoten worden toegevoegd. Aan Biogarde en karnemelk kunnen ook zeer fijn gehakte kruiden zoals dille, peterselie, ui of groentesappen worden toegevoegd.

## SCHAALTJE

- rijstebrij met noten, -/ honing en kaneel / honing en kaneel / fruitsalade / gedroogde
- zuidvruchten / perzik
- geweekte haver- of boekweitvlokken met geprakte banaan, vruchtenbroodbeleg
- griesmeel met vers fruit / gedroogde zuidvruchten / rozijnen / vruchtenbroodbeleg /
- boter en honing
- stoofpeertjes
- appel-, peren- of pruimencompôte
- gedroogde zuidvruchten
- Biogarde met muesli, honing, vers fruit
- watergruwel

**2.5 Sappen****22. Welke sappen moet ik bij voorkeur drinken en hoeveel?**

Dagelijks dient u in ieder geval de volgende sappen te drinken:

VRUCHTENSAPPEN: sinaasappel-, citroen- en grapefruitsap

Vruchtensappen kunnen niet onbeperkt genuttigd worden, aangezien een glas vruchtensap gemiddeld 20 gr suiker bevat. Binnen een kwartier wordt deze suiker in de lever omgezet tot verzadigd vet, dat in de vetdepots wordt opgeslagen en 's nachts aan de lichaamscellen, dus ook aan de kankercellen, wordt aangeboden. Meng daarom altijd zoete vruchtensappen met groentesappen om een snelle passage naar de lever te voorkomen. Een uitzondering hierop vormen kankerpatiënten die sterk vermagerd zijn, zij mogen wel veel zoete ongemengde vruchtensappen tot zich nemen, omdat er bij hen te weinig vetreserve aanwezig is.

Citroen- en grapefruitsap bevatten het minste suiker. Appel-, druiven-, ananas- en perensap bevatten een hoog gehalte aan suikers, drink deze niet puur, maar meng ze met zure vruchtensappen, groentesap of karnemelk.

## HOEVEELHEID

Gebruik minimaal 3 maal daags het sap van 2 sinaasappels en 1 citroen of 1 sinaasappel en 1 citroen en 1 grapefruit.

## GROENTESAPPEN

Wortel- en bietensap, geperst van rauwe wortelen en bieten  
Ook andere groentesappen zoals knolselderijsap zijn toegestaan.

## HOEVEELHEID

Drink in ieder geval 3 glazen bieten-/wortelsap per dag, tijdens een chemokuur of bestraling liefst meer. Drink sappen en karnemelk niet direct uit de koelkast, maar laat ze eerst op kamertemperatuur komen.

**23. Waarom moet ik vers geperste sappen drinken, en is het waar dat ik ieder glas sap vers moet persen?**

Vers geperste sappen hebben de voorkeur boven (kruiden-) thee, koffie, water, enz. In vers geperste sappen zitten vitamines en mineralen. U kunt de sappen ook 's morgens voor de hele dag persen. De kwaliteit zal dan iets minder zijn, maar door de dagelijkse hoeveelheid die u drinkt, is dit te verwaarlozen. Bovendien bent u anders te veel bezig met het persen en met het schoonmaken van de apparatuur. Schep het schuim, dat bij het persen ontstaat, eraf en gooi dit weg. Zeef de sappen niet. Voeg aan bietensap altijd wat vitamine C poeder toe. (zie vraag 28)

**24. Wat voor werking hebben wortel- en bietensap op mijn lichaam?**

Wortelsap heeft een reinigende werking op de lever. Het kan tijdelijk een gele verkleuring van de huid veroorzaken. Het lichaam heeft namelijk aanvankelijk problemen om alle caroteen uit de wortelsap te verwerken. Het overtollige caroteen wordt via de huid uitgescheiden. Na verloop van tijd verdwijnt de gele verkleuring.

Het sap van de rode biet doet de zuurstofopname van de cellen aanzienlijk toenemen en ontgift het bloed. Bietensap kan een remmende uitwerking op de kankercelontwikkeling hebben. Bietensap heeft rood gekleurde urine en een onaangenaam ruikende donkere ontlasting tot gevolg. Soms kan bij langdurig gebruik diarree ontstaan.

**25. Kan een glas groentesap rauwkost vervangen?**

Neen, in groentesap komen nog nauwelijks voedingsvezels voor.

**26. Kan ik wortelsap zo drinken?**

Het is verstandig altijd een paar druppels olie aan het sap toe te voegen. De Bèta-caroteen, ook wel provitamine A genoemd, in het sap is namelijk wel oplosbaar in vet en minder in water. Door toevoeging van enkele druppels olie wordt de caroteen dus makkelijker in het lichaam opgenomen.

**27. Hoe kan ik bietensap smakelijker maken?**

Meng het met karnemelk, wortel-, citroen-, selderij- of vruchtensap.

**28. Zit er in bietensap veel nitraat?**

Ja. Er kan zeker in de winter, veel nitraat in bietensap voorkomen. Dit is uiteraard ongewenst. Voeg er daarom altijd per glas 1 gram vitamine C poeder aan toe om de omzetting nitraat-nitriet-nitrosamine te blokkeren.

**29. Wat moet ik doen als ik een aversie krijg tegen bietensap?**

Geen bietensap meer drinken. Er is een ingedikt bietensaproduct in de handel met een aangenamere smaak. Van ingedikt sap heeft u minder nodig. Het is verstandig eerst met uw Moermanarts te overleggen.

**30. Wat moet ik doen als het persen van de sappen een te grote belasting voor mijzelf of mijn partner is?**

Koop dan flessen sap, zonder toevoeging van suiker en zout in de reformzaak of natuurvoedingswinkel. Deze producten zijn ook van goede kwaliteit. Gemengd groentesap heeft het voordeel dat het is samengesteld uit wortel-, bieten- en andere sappen. De smaak hiervan is vaak

zeer aangenaam. Probeer vruchtensap wel zelf te persen. Tegenwoordig zijn er in de supermarkt pakken of flessen verse vruchtensappen te koop. Deze zijn echter niet biologisch!

### **31. Mag ik sappen invriezen?**

Het sap van seizoenfruit, zoals bessen, bramen, aardbeien en bosbessen kan ingevroren worden. Combineer het bij het drinken wel met vers sap.

### **32. Welke eisen moet ik stellen aan een sapcentrifuge en een citruspers?**

Sapcentrifuge: koop een apparaat dat de pulp uitwerpt, gemakkelijk schoon te maken is en een motorvermogen heeft van minimaal 400 Watt. Een sapcentrifuge is niet geschikt voor citrusfruit.

Citruspers: koop een snel roterend apparaat dat een motorvermogen van minimaal 250 Watt heeft en gemakkelijk schoon te maken is.

### **33. Is het drinken van water toegestaan?**

Moermans veronderstelling dat het drinken van water de groei van kankerweefsel zou bevorderen is onjuist gebleken. Het drinken van een (enkel) glas water kan dus geen kwaad, als het maar niet in de plaats komt van een glas sap of karnemelk.

Ons drinkwater is tegenwoordig in sommige gebieden verre van smakelijk, het bevat vaak teveel chloor, koolwaterstoffen en pesticiden. Hoewel het uit veiligheidsoogpunt nog niet noodzakelijk is, is het wel verstandig bronwater te gebruiken zeker in gebieden waar het drinkwater niet lekker smaakt, of waar de kans op aanwezigheid van schadelijke stoffen groot is. Het gebruik van waterfilters wordt afgeraden, aangezien zij een bron van besmetting door hechting en verdere uitgroei van bacteriën in het filter kunnen zijn.

### **34. Is het gebruik van koffie en (kruiden-)thee toegestaan?**

Koffie en thee vormen geen wezenlijk onderdeel van de Moermanvoedingslijn. Ze bevatten geen nuttige stoffen voor ons lichaam. Het af en toe gebruiken van een kopje koffie of kruidenthee is wel toegestaan

#### **KOFFIE**

Koffie werd door Moerman verboden omdat het kankerverwekkend zou zijn. Vroeger werd de koffie verschillende keren gebrand, waarbij onvolledig verbrande kankerverwekkende koolwaterstoffen vrijkwamen. Tegenwoordig is dit door andere technieken niet meer mogelijk.

Het gebruik van cafeïnevrije koffie is niet aanbevolen, dit product is te veel bewerkt. Drink 's avonds geen koffie meer.

#### **KRUIDENTHEE**

Kruidenthee is een aftreksel van gedroogde kruiden en is af en toe toegestaan.

#### **VRUCHTENTHEE**

Dit is een gewone thee, waaraan de smaak van een bepaalde vrucht is toegevoegd. Deze is niet toegestaan.

#### **GROENE THEE**

Is een ongefermenteerde thee, die gemaakt wordt van onbewerkte theebladeren. Deze heeft mogelijk een preventieve werking tegen kanker en is toegestaan.

#### **ZWARTE THEE**

Dit is gefermenteerde groene thee. Is niet toegestaan.

## 2.6 Gemalen en vloeibare voeding

### 35. Wanneer verdient het aanbeveling om van gemalen of vloeibare voeding gebruik te maken?

- 1 Bij bestraling van de mond, keel en slokdarm. Na een bestraling is kauwen vaak pijnlijk en moeilijk door een droge mond.
- 2 Bij te grote vermoeidheid.

Ook de producten van de Moermanvoedingslijn kunnen in deze vorm genuttigd worden. Neem dan bijvoorbeeld pap van gemalen havervlokken of gepureerde soep. Gebruik geen zure of scherpe spijzen, dus geen citroenen of sinaasappels.

Gemalen en vloeibare producten zijn vaak moeilijk herkenbaar, daardoor lijkt het alsof ze allemaal hetzelfde smaken.

Toch is de smaak van deze gemalen of vloeibare voeding te prefereren boven die van kunstmatig gefabriceerde voedingspreparaten (drinkvoedingen). Deze preparaten kennen slechts een beperkte smaakvariatie, waardoor ze snel gaan tegenstaan.

Bovendien liggen enkele soorten door een hoog eiwitgehalte soms zwaar op de maag.

## 3. Praktische mogelijkheden van de Moermanvoedingslijn

### 36. Hoe kan de omschakeling van 'normale' voeding naar de Moermanvoedingslijn het beste plaatsvinden?

Die omschakeling kan het beste geleidelijk gebeuren; wit brood vervangen door bruin brood en dan overgaan naar volkorenbrood; thee en koffie geleidelijk door sappen en karnemelk vervangen; suiker en zout, koekjes en snoep langzaam verminderen. Ook de hoeveelheid vlees geleidelijk verminderen. Vervang vlees af en toe door vette vis.

Gebruik iedere dag een kleine portie rauwkost voor de maaltijd.

De Moermanvoedingslijn is erg vezelrijk, dit kan in het begin problemen geven. Vaak bestaat ons voedsel uit geraffineerde producten. Door het gebruik van vezelrijke producten zal het lichaam eerder verzadigd zijn, wat een probleem vormt, als de eetlust niet optimaal is. Een vezelrijke voeding kan een enkele keer in je darmen problemen geven. Er kan vooral in het begin sprake zijn van winderigheid, buikpijn of dunne ontlasting. Het spijsverteringsstelsel moet zich kunnen aanpassen.

### 37. Hoe lang moet ik de Moermanvoedingslijn volgen?

De ervaring leert, dat het verstandig is de Moermanvoedingslijn minstens twee jaar te volgen. Als de ziekte in die tijd is overwonnen, kunt u de voedingslijn soepeler toepassen. Men is vaak zo aan deze voeding gewend dat men meestal niet meer terugkeert naar een voedingspatroon met onvolwaardige voeding.

### 38. Is het verantwoord om als u de Moermanvoedingslijn gebruikt, dat tussentijds aan te passen?

Ja, wanneer de voorgeschreven voeding voor uw lichaam te belastend is, of bij een sterk verslechterde lichamelijke gesteldheid, of vanwege de gevolgen van een behandeling is het wenselijk en ook verantwoord de voeding aan te passen. Uw lichaam geeft zelf aan wat het kan verdragen. Overleg met uw Moermanarts of diëtist.

**'Als je niet kunt eten waar je van houdt, moet je houden van wat je eet'**

### 39. Welke kookmethoden zijn bij de Moermanvoedingslijn toegestaan?

- Koken (met weinig water en niet te gaar)
- Smoren in roomboter of olijfolie. Verwarm de olie of boter, maar niet zo heet dat er

- damp vanaf komt. Ingrediënten toevoegen en al roerend zachtjes verwarmen.
- Bakken: In een oven en niet in een pan. Voor het bakken van brood, pizza's, bladerdeeg en af en toe een appeltaart of cake met producten die binnen de Moermanvoedingslijn zijn toegestaan.
- Gratineren (kort, alleen de kaas laten smelten)
- Hogedruk snelkookpan
- Pocheren van vis: Trek bouillon van water, gesneden ui, prei en wortel voeg dillezaad, tijm en laurier toe. Zeef de bouillon. Leg de vis in de bouillon, voeg 2 tl citroensap toe en laat hem gaar pocheren. Pocheren is het vocht tegen de kook aan houden, dus niet laten koken. Doe geen deksel op de pan. Pocheertijden voor zalmstoten en makreel liggen afhankelijk van de dikte tussen de 10 en 20 min.
- Stomen
- Roerbakken met behulp van een weinig olijfolie
- Römertopf

#### **40. Mogen in de Moermanvoedingslijn ook diepvriesproducten gegeten worden?**

Ja. Producten waar we 's zomers een overvloed aan hebben of die goedkoop zijn, kunnen worden ingevroren, behalve nitratrijke groenten, zoals spinazie en andijvie. Uiteraard genieten verse groenten de voorkeur. Verdeel ze dan in porties voor een dag. Wanneer een voedingsmiddel ontdooit, wordt onder invloed van bacteriën de omzetting van nitraat in nitriet versneld. Daarom moeten diepgevroren groenten zo vlug mogelijk worden bereid en gegeten nadat ze zijn ontdooid.

#### **41. Wat moet ik doen als ik absoluut geen eetlust heb?**

Probeer in ieder geval sappen te drinken en nuttig wat groentemoes. Mix hiertoe een nitraatarme groente samen met het kookwater. Ook kan met behulp van een staafmixer vruchtenpuree worden gemaakt. Wel direct opdrinken!

Sommige Moermanartsen adviseren bij geen eetlust een sapkuur ter ontgiftiging van het lichaam. Deze dient alleen te worden toegepast als men in een goede conditie verkeert. Bij sterke vermagering of een slechte conditie is deze niet aan te bevelen. Kies dan iets uit de Moermanvoedingslijn dat gemakkelijk eet.

#### **42. Is het gebruik van een magnetron toegestaan?**

De meeste Moermanartsen zijn tegen het gebruik van een magnetron.

## 4. Moermanartsen

#### **43. Heeft een Moermanarts een speciale opleiding gevolgd?**

Ja. Het zijn vaak huisartsen die zich hebben gespecialiseerd in onder andere de Moermantherapie en stage hebben gelopen bij een Moermanarts.

#### **44. Zijn Moermanartsen aangesloten bij een overkoepelend orgaan?**

Een deel van de artsen is aangesloten bij het Nederlands Genootschap Orthomoleculaire Oncologie [www.ngoo.nl](http://www.ngoo.nl), het andere deel bij de Artsenvereniging voor Niet Toxische Tumorthapie [www.anttt.org](http://www.anttt.org).

De wet stelt geen specifieke eisen aan de kwaliteit van de alternatieve behandelaars of aan de grenzen waarbinnen de veiligheid van de behandelingen moet vallen.

Wat geldt voor de reguliere geneeskunde, geldt uiteraard ook voor de alternatieve behandelaars. De patiënt heeft recht op een gedegen behandeling door een bonafide genezer.

#### **45. Werkt iedere Moermanarts volgens dezelfde richtlijnen?**

Nee. Afhankelijk van zijn medische achtergrond zal iedere Moermanarts, volgens zijn eigen zienswijze, een persoonsgerichte therapie toepassen. Vaak zal die zijn aangevuld met elementen uit een andere aanvullende therapie. Een klein groepje conservatieve Moermanartsen houdt zich nog strikt aan het oorspronkelijke 'dieet', anderen hanteren de richtlijnen soepeler en volgen de laatste wetenschappelijke inzichten.

#### **46. Hoe lang is de wachttijd voor het eerste consult?**

Die kan variëren van enkele dagen tot enkele weken of langer.

Welke vragen kan ik aan een Moermanarts stellen om mijn keuze te bepalen:

1. Bent u aangesloten bij een beroepsvereniging.
2. Overlegt u ook met mijn regulier behandelend arts.
3. Heeft u ervaring in het behandelen van mijn klacht en wat was het resultaat.
4. Hoe lang zal de behandeling ongeveer duren en wat kosten de consulten.
5. Is er enig risico verbonden aan de behandeling.
6. Verkoopt u medicijnen die u zelf voorschrijft en wat kosten deze.
7. Wat gebeurt er als de behandeling niet aanslaat, is er een alternatief.
8. kent u een klachtenregeling.
9. Wordt de therapie vergoed door de verzekeraar.
10. Heeft u schriftelijke informatie beschikbaar over de therapie en de medicatie.
11. Kunnen uw medicijnen samengaan met reguliere medicijnen.
12. Hoe stelt u zich de anamnese voor.

#### **47. Wat kost een consult bij een Moermanarts?**

De meeste Moermanartsen hanteren een eigen tarief, omdat ze niet tarief-gebonden zijn. Ook verschillen de tarieven voor een eerste en voor een vervolgsconsult. Informeer eerst bij de door u gekozen arts voor zijn tarief, voordat u achteraf schrikt over de hoogte van het bedrag. De prijs van een consult zegt echter niets over de kwaliteit van de arts.

#### **48. Is een Moermanarts tegen operatie, bestraling en chemotherapie?**

Een Moermanarts kan niet afwijzend staan tegen reguliere behandelingen. Artsen die (elke) reguliere behandeling afwijzen, kunt u beter niet consulteren.

## **5. Reguliere hulpverlening bij de Moermantherapie**

#### **49. Hoe staan de huisartsen en specialisten tegenover hun patiënten die de Moermantherapie volgen of willen gaan volgen?**

Veel van hen zijn gaan inzien dat een kankerpatiënt die naast een reguliere behandeling de Moermantherapie volgt, daarvan in veel gevallen positieve gevolgen ondervindt.

De tijd is voorbij dat een arts kan zeggen 'Als u een alternatieve therapie volgt, dan hoeft u bij mij niet meer aan te kloppen', of 'Ga uw gang maar, helpen doet het toch niet'. Deze uitspraken bevorderen de onderlinge communicatie zeker niet. Ze hebben als gevolg, dat veel patiënten verzwijgen, dat ze de Moermantherapie volgen. Juist als een hulpverlener zich weet in te leven in de situatie van de patiënt, leidt dat tot betrokkenheid en geeft het de patiënt het gevoel dat hij serieus wordt genomen. De hulpverlener dient naast de patiënt te gaan staan in de bestrijding en behandeling van de ziekte, maar ook van de psychische en maatschappelijke consequenties ervan. De patiënt moet niet alleen als patiënt maar ook als mens gezien worden.

#### **50. Kan ik in elk ziekenhuis de Moermanvoedingslijn krijgen?**

Gelukkig kan in veel ziekenhuizen in Nederland volgens de Moermanvoedingslijn gegeten worden. Vaak moet men dan wel genoeg nemen met 'normale' producten. Voor sappen dient van de

familie zorg te dragen. Wij zijn van oordeel dat het welzijn van de patiënt zo belangrijk is, dat hij van het ziekenhuis waar hij verblijft, mag vragen dat hem de Moermanvoedingslijn wordt geserveerd.

MOERMAN-INFO.NL

### **51. Welke rol kan een diëtist spelen?**

Een diëtist kan u helpen bij de samenstelling van uw persoonlijke voedingslijn en bij de oplossing van eventuele problemen erbij. Helaas zijn er nog steeds diëtisten die door een gebrek aan inzicht en praktische ervaring en een negatieve eigen instelling tegenover deze voedingslijn niet goed in staat zijn u daarbij daadwerkelijk te begeleiden. Uw huisarts of specialist kan u verwijzen naar een zelfstandig gevestigd diëtist, of naar een diëtist die werkzaam is bij een thuiszorgorganisatie of in een ziekenhuis. U kunt de arts zelf ook vragen om een verwijzing naar de diëtist. Ook patiënten die behandeld worden op de poli of op een dagbehandeling (chemokamer) kunnen een beroep doen op de hulp van een diëtist.

Kijk eerst in de polisvoorwaarden van uw ziektekostenverzekering welke kosten worden vergoed. Als men in het ziekenhuis is opgenomen, zijn de kosten van de diëtist inbegrepen.

### **52. Welke hulp kan een oncologieverpleegkundige mij bieden?**

Naast de verpleegkundige kwaliteiten en specialiteiten kan zij u informatie geven over de Moermantherapie. Bij de daarmee samenhangende sociale of psychische problemen kan zij u wijzen waar aanvullende zorg te krijgen is. Ook kan zij u ondersteunen bij het maken van een eigen keuze.

## **6. Rechten, klachten en vergoedingen**

### **53. Mag ik een reguliere behandeling weigeren?**

De behandelend specialist zal u vertellen welke behandeling(en) bij u het meeste effect zullen hebben. U bent uiteraard vrij de voorgestelde behandeling(en) niet te accepteren. De zwaarte van de behandeling tegenover de kans op verbetering kan voor u niet acceptabel zijn. Ook de bij- en restverschijnselen van een behandeling kunnen zwaar wegen bij uw beslissing. De arts dient u hieromtrent terdege te informeren. Tegenwoordig is technisch veel mogelijk, maar niet alles is acceptabel en moet worden toegepast.

### **54. Moet mijn behandelend arts mij alles vertellen en kan ik hem alles vragen?**

In de Wet op de Geneeskundige Behandelingen Overeenkomst, WGBO, is het recht op informatie neergelegd. De arts moet u inlichten over de aard en het doel van het onderzoek. Hij is verplicht u zijn diagnose mede te delen. Bovendien moet hij u, indien mogelijk, een behandeling voorstellen en u informeren over de voor- en nadelen ervan. Hij moet u inlichten over risico's en bijwerkingen, eventuele lichamelijke veranderingen, aanpassingen in de levenswijze, de tijdsplanning van de behandeling en hij moet eventuele alternatieven aandragen.

Hij geeft u informatie over (te verwachten) pijn en de mogelijkheden van pijnbestrijding. Zowel voor het onderzoek, als voor de behandeling dient de patiënt zijn toestemming te geven.

Er zijn patiënten die een arts te kennen geven dat ze de uitslag van de diagnose niet willen horen. De arts wordt hierbij van zijn plicht tot informatie ontheven. Uiteraard kunt u uw arts alles vragen. Zet van te voren uw vragen op papier en neem een vertrouwd iemand mee, die weet wat u wil vragen.

### **55. Mag ik mijn eigen medische gegevens inzien?**

Ja, daar heeft u recht op. Er geldt geen beroepsgeheim voor uw eigen medische gegevens, wel echter voor derden, hiervoor dient u toestemming te geven. Er bestaat een therapeutische exceptie; dat wil zeggen, dat u geen inzage krijgt in uw dossier als de arts vindt dat het niet in het belang van uw behandeling is.

### **56. Is het verstandig om een zogenaamde second opinion te vragen?**

Als u in onzekerheid verkeert of de door uw specialist voorgestelde behandeling of niet-behandeling voor u acceptabel is, kunt u altijd de mening van een andere specialist, ook in een ander ziekenhuis, vragen. Zo kunt u een verantwoorde keuze in de behandeling maken. Wees wel zo verstandig uw specialist van uw voornemen in kennis te stellen.

**57. Ik kan met mijn huisarts/specialist niet goed communiceren. Heb ik het recht om een andere arts te kiezen?**

Ja. Er bestaat in ons land een vrije artsenkeuze, maar in de praktijk zal het vaak niet mogelijk zijn daar gebruik van te maken. De praktijk van de door u gekozen huisarts kan vol zijn, of de artsen kunnen onderling een afspraak hebben om geen patiënten van elkaar over te nemen. Bovendien moet de huisarts wel binnen een bepaalde tijdlimiet bij u aanwezig kunnen zijn.

**58. Wat kan ik doen bij een klacht over een hulpverlener?**

- 1 Probeer het probleem eerst uit te praten met de hulpverlener zelf.
- 2 Vindt u geen gehoor voor uw klacht, dien deze dan schriftelijk in bij een klachtenfunctionaris van de betreffende instelling. Bewaar een kopie van het schrijven.
- 3 Komt u er niet uit, neem dan contact op met een Informatie- en Klachtenbureau Gezondheidszorg (IKG) bij u in de regio. Het telefoonnummer hiervan kunt u opvragen bij tel.: 0900 – 2437070 of [www.actiezorgklacht.nl](http://www.actiezorgklacht.nl).
- 4 Betreft het een klacht over een alternatieve genezer, dan kunt u deze indienen bij de Stichting Klachtrecht AAG (Artsenfederatie Additieve Geneeskunde) Vaartstraat 133 1075 RM Amsterdam.

**59. Vergoedt mijn zorgverzekering het consult van een Moermanarts en de door hem voorgeschreven medicijnen/voedingssupplementen?**

De basisverzekering vergoedt de Moermantherapie niet. Wel vergoedt een aanvullende verzekering de consulten meestal tot een bepaald maximum of aantal. De vergoeding is ook afhankelijk of de behandelend arts geregistreerd staat of lid is van een beroepsorganisatie.

**60. Zijn er instanties die mij financieel tegemoet komen als ik de Moermantherapie volg?**

- De Gemeentelijke Sociale Dienst: Afhankelijk van uw inkomen en eigen vermogen kan iedereen bijzondere bijstand krijgen voor het niet vergoede deel van medisch/sociaal noodzakelijke extra uitgaven. Bij de Moermantherapie kan het gaan om de kosten van de Moermanvoedingslijn (het bedrag dat de voedingslijn meer kost dan normale voeding), dokters- en apotheekkosten en reiskosten.
- De Belastingdienst: deze kent diverse aftrekmogelijkheden.
  1. De premie van het basispakket van de zorgverzekering.
  2. Contributie Thuiszorgorganisatie.
  3. Vijf en zestig plussers hebben een vaste aftrek.
  4. Chronisch zieken en zij die arbeidsongeschikt zijn.
  5. Het Moermandieet wat tegenwoordig onder het dieet voor oncologie valt.
  6. Medicijnen die niet door de basisverzekering vergoed worden.
  7. Huisapotheek.
  8. Verzorging thuis of in een verzorgings- of verpleeghuis.
  9. Reiskosten (eigen vervoer, taxi en ambulance).
  10. Extra gezinshulp.
  11. Verhoging voor specifieke uitgaven.
  12. Hulpmiddelen.
  13. Extra uitgaven voor kleding en beddengoed.

Voor aftrekposten gelden vaak vaste bedragen, die jaarlijks aangepast worden en drempelbedragen.

Vraag informatie en brochure bij de Belastingtelefoon: 0800 – 0543.



## 7. Samenvatting

Na het lezen van de 60 vragen en antwoorden zult u hebben ontdekt dat het niet direct eenvoudig is om met de Moermantherapie te beginnen. U bent verschillende problemen tegengekomen en misschien zijn ze allemaal niet eens opgesomd. Toch is het zo dat deze therapie, zeker naast een reguliere behandeling, voor veel kankerpatiënten gunstige effecten kan hebben. Daarom worden alle mogelijke moeilijkheden nogmaals voor u opgesomd, om u een reëel beeld te geven van de Moermantherapie.

1. De therapie vraagt doorzettingsvermogen en discipline. Het is belangrijk dat uw naaste omgeving u daarin steun geeft.
2. U moet er rekening mee houden, dat zowel uw omgeving als de behandelende artsen niet altijd positief reageren.
3. De eisen die de Moermantherapie stelt aan uw voeding kunnen het moeilijker maken de sociale contacten te onderhouden zoals u gewend was.
4. In een restaurant gaan eten kan moeilijkheden veroorzaken, omdat niet veel restaurants de Moermanvoedingslijn serveren.
5. De Moermantherapie en de voedingslijn brengen extra kosten met zich mee.
6. Om de maaltijden gevarieerd en smakelijk te bereiden, is meer tijd en aandacht nodig.
7. Lang niet overal is het mogelijk een cursus te volgen om de Moermanvoedingslijn te leren bereiden.
8. Als de huisgenoten de Moermanvoedingslijn niet willen volgen, moet er dubbel gekookt worden en dit kan een extra belasting betekenen.