



**NIMBAL  
COMICS**

**DAVID  
SUSKIND**

**JASON  
PIPERBERG**

**VICTORIEN  
MADSEN**

# NIMBAL COMICS PRESENTEERT: **PROFESSOR NIMBAL**

OP YERKENNINGSTOCHT IN:  
**CROHN EN  
COLITIS**



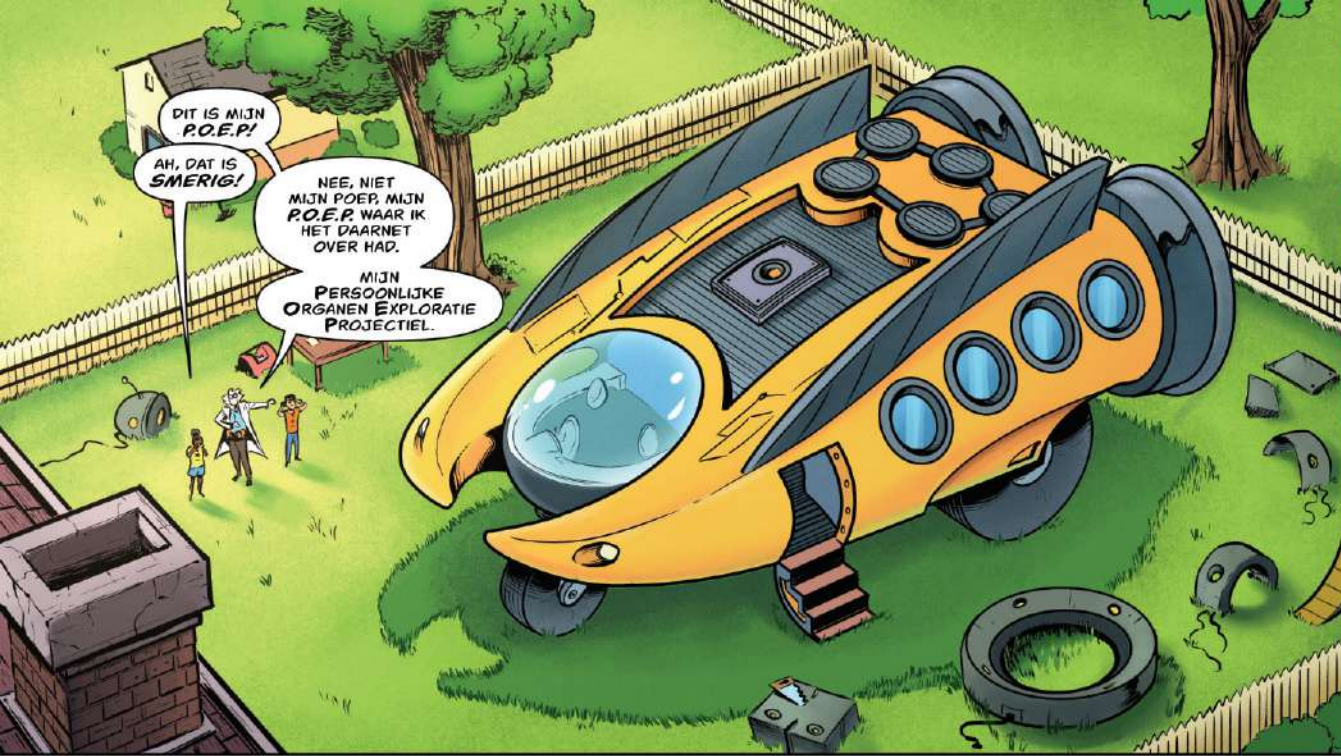
























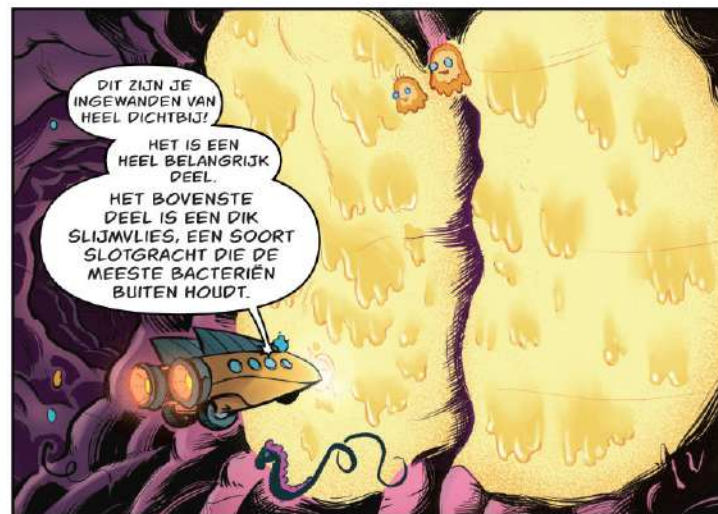
MENSEN MET IBD  
HEBBEN GENEN DIE  
ERVOOR ZORGEN DAT DE  
KANS GROTER IS DAT HUN  
IMMUUNSTEEEM REAGEERT  
OP DE BACTERIËN.

DAAROM KOMT IBD  
IN SOMMIGE FAMILIES  
VAKER VOOR.



WAT IS  
DAT DAAR?

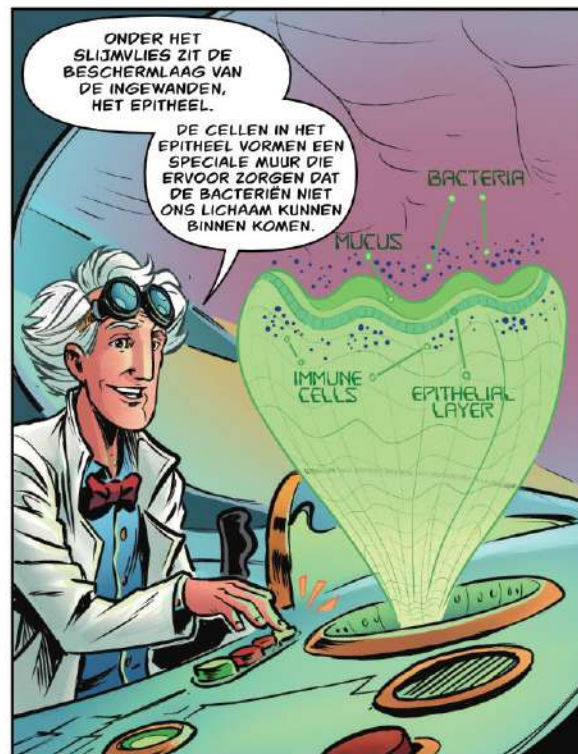
LATEN WE  
ERHEEN GAAN  
EN ZIEN WAT  
HET IS.



DIT ZIJN JE  
INGEWANDEN VAN  
HEEL DICTBIJ!

HET IS EEN  
HEEL BELANGRIJK  
DEEL.

HET BOVENSTE  
DEEL IS EEN DIK  
SLIJMVLIES, EEN SOORT  
SLOTGRACHT DIE DE  
MEESTE BACTERIËN  
BUITEN HOUDT.



ONDER HET  
SLIJMVLIES ZIT DE  
BESCHERMLAAG VAN  
DE INGEWANDEN,  
HET EPITHEEL.

DE CELLEN IN HET  
EPITHEEL VORMEN EEN  
SPECIALE MUUR DIE  
ERVOOR ZORGEN DAT  
DE BACTERIËN NIET  
ONS LICHAAM KUNNEN  
BINNEN KOMEN.

BACTERIA

MUCUS

IMMUNE  
CELLS

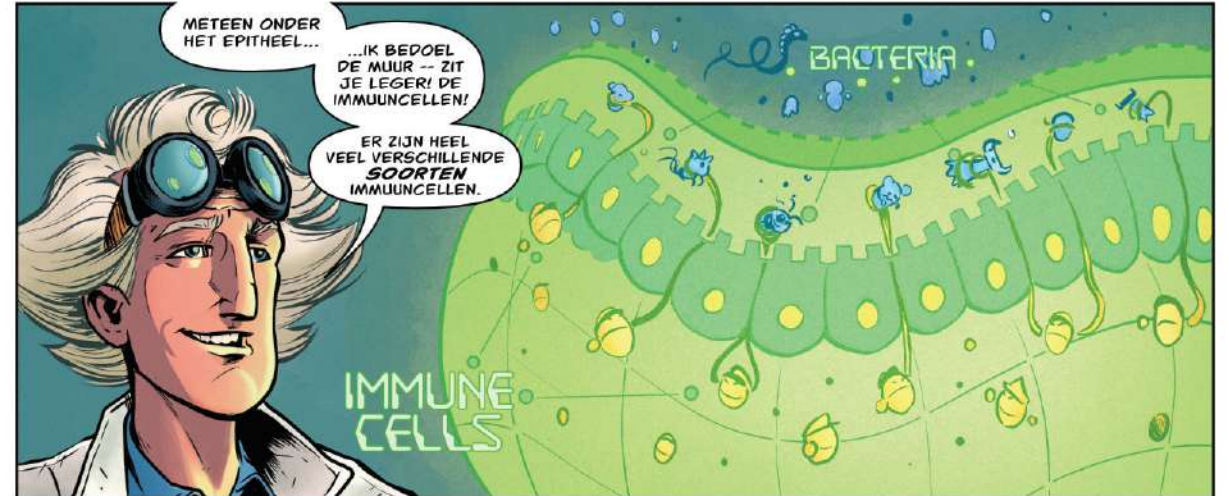
EPITHELIAL  
LAYER



MAAR HET  
KAN OOK  
EIWITTEN AANMAKEN  
DIE BACTERIËN  
DODEN!

DUS NET ZOETS  
ALS EEN KANON DIE  
VANUIT EEN VESTING  
SCHIED?

PRECIES!



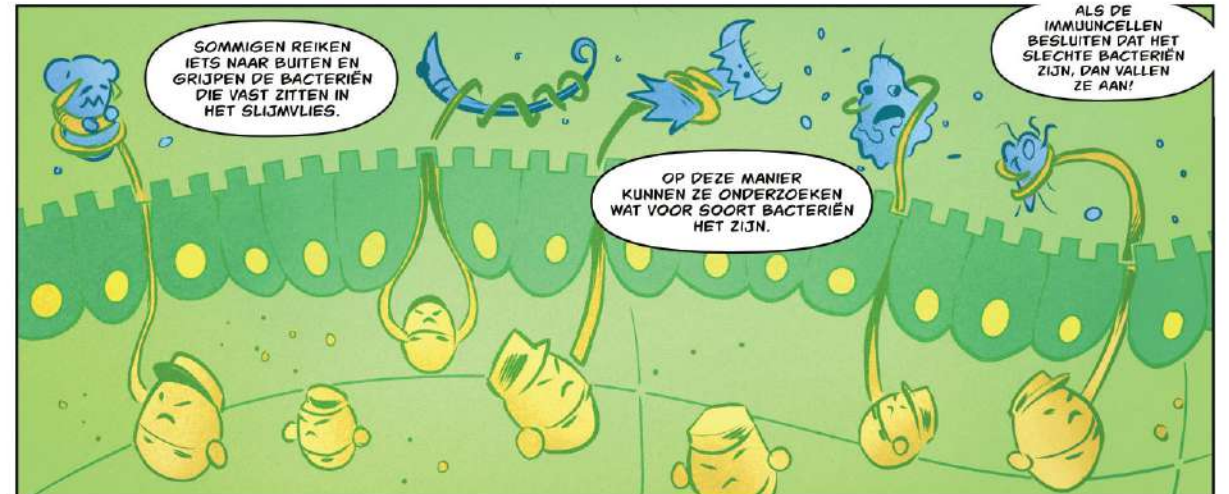
METEEN ONDER  
HET EPITHEEL...

...IK BEDOEL  
DE MUUR -- ZIT  
JE LEGER! DE  
IMMUUNCELLEN!

ER ZIJN HEEL  
VEEL VERSCHILLENDE  
SOORTEN  
IMMUUNCELLEN.

IMMUNE  
CELLS

BACTERIA



SOMMIGEN REIKEN  
IETS NAAR BUITEN EN  
GRIJPEN DE BACTERIËN  
DIE VAST ZITTEN IN  
HET SLIJMVLIES.

ALS DE  
IMMUUNCELLEN  
BESLUTEN DAT HET  
SLECHTE BACTERIËN  
ZIJN, DAN VALLEN  
ZE AAN!

OP DEZE MANIER  
KUNNEN ZE ONDERZOEKEN  
WAT VOOR SOORT BACTERIËN  
HET ZIJN.



DAT KLINT  
INGEWIKKELD.

DAT IS HET  
OOK! MAAR HET  
WERKT OVER HET  
ALGEMEEN ERG  
GOED!



BEHALVE BIJ IBD.  
DEZE MENSEN HEBBEN GENEN  
DIE ERVOOR ZORGEN DAT HUN  
IMMUUNSTEEEM GEVOELIGER IS  
VOOR DE BACTERIËN  
IN DE DARMEN...

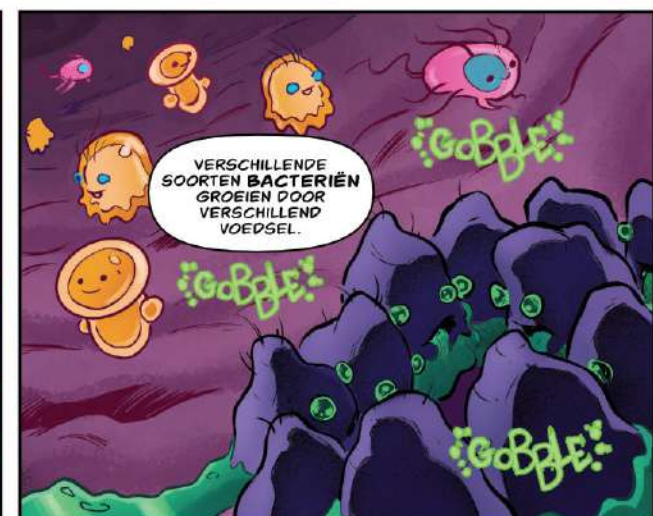
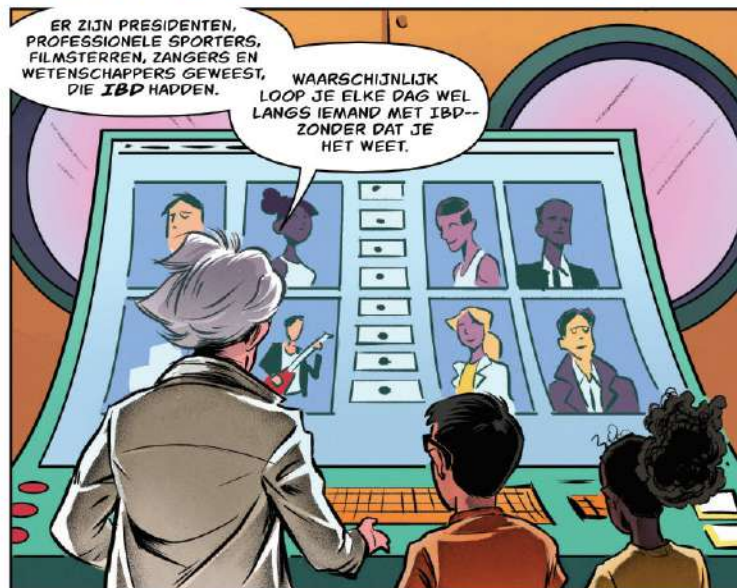
...EN DUS  
EERDER  
OVERGAAT TOT  
DE AANVAL.



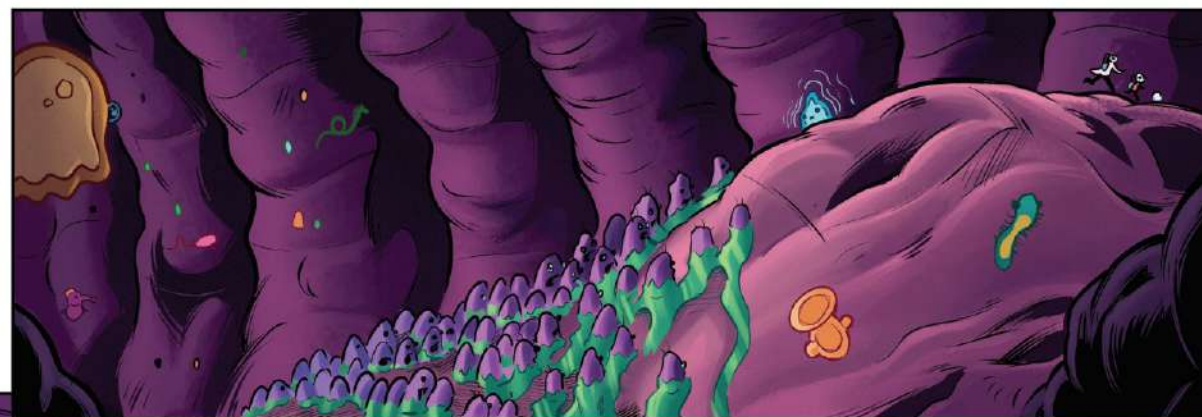
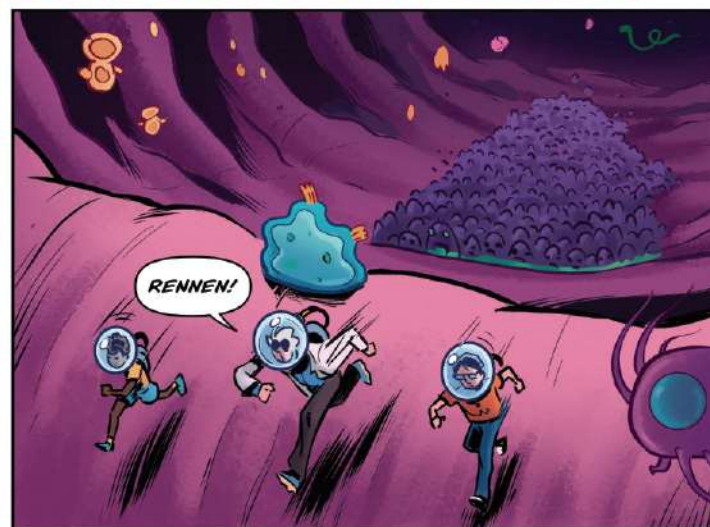
BACTERIËN  
IN JE DARMEN--  
JE BEDOELT HET  
MICROBIOOM!

PRECIES!













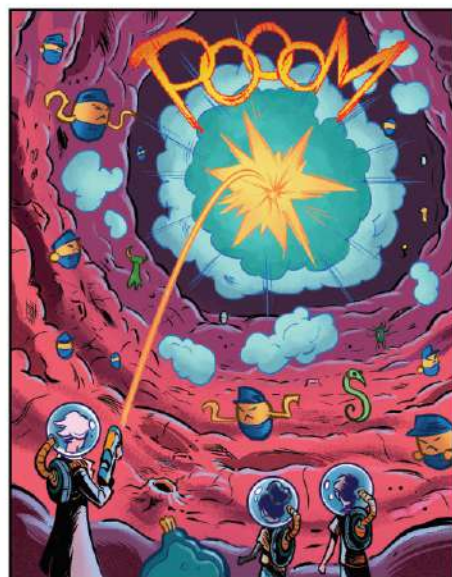
WE KUNNEN  
MEDICIJNEN  
GEBRUIKEN OM HET  
IMMUUNSISTEEM TE  
LATEN ONTSPANNEN  
OF KALMEREN.

OF WE KUNNEN  
EEN HEEL GERICHT  
DIET VOLGEN OM DE  
SOORTEN BACTERIËN  
IN DE DARMEN TE  
VERANDERN.

OF WE  
KUNNEN  
HET ALLEBEI  
TEGELIJK  
DOEN.



LET OP WAT  
ER GEBEURT ALS  
IK DEZE MEDICATIE  
INTRODUCER AN DE  
IMMUUNCELLEN.

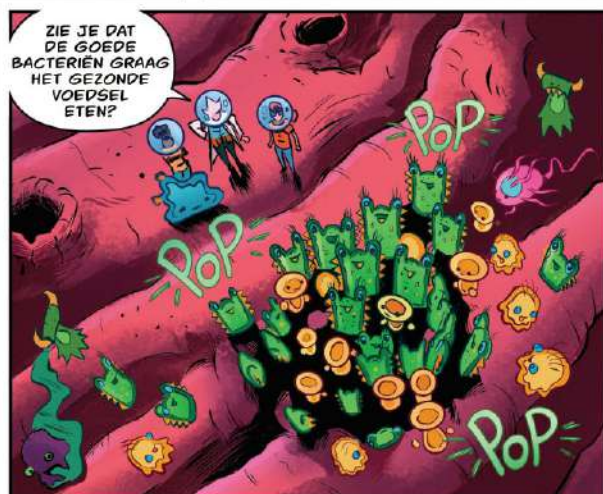


DOOR DE  
MEDICIJNEN WORDT  
HET IMMUUNSISTEEM  
RUSTIGER.

HET NEGEERT DE  
BACTERIËN EN DE  
INGEWANDEN KUNNEN  
GENEZEN EN  
HERSTELLEN.



KIJK WAT ER  
GEBEURT ALS IK  
DEZE BACTERIËN  
GEZONDE VOEDING  
GEEF!



ZIE JE DAT  
DE GOEDE  
BACTERIËN GRAAG  
HET GEZONDE  
VOEDSEL ETEN?



MET DE  
JUISTE VOEDING  
KUNNEN ZE GROEËN  
EN VERMEERIGVULDISSEN  
EN ZO DE SLECHTE  
BACTERIËN ERUIT  
DUWEN.



KIJK NOG  
EENS! LET OP  
WAT ER GEBEURT MET  
HET IMMUUNSISTEEM  
ALS DE BACTERIËN  
LANGZAAMAAN  
VERANDERN.



DE  
IMMUUNCELLEN  
ZIJN ONTSPANNEN EN  
VALLEN DE GOEDE  
BACTERIËN NIET  
AAN.



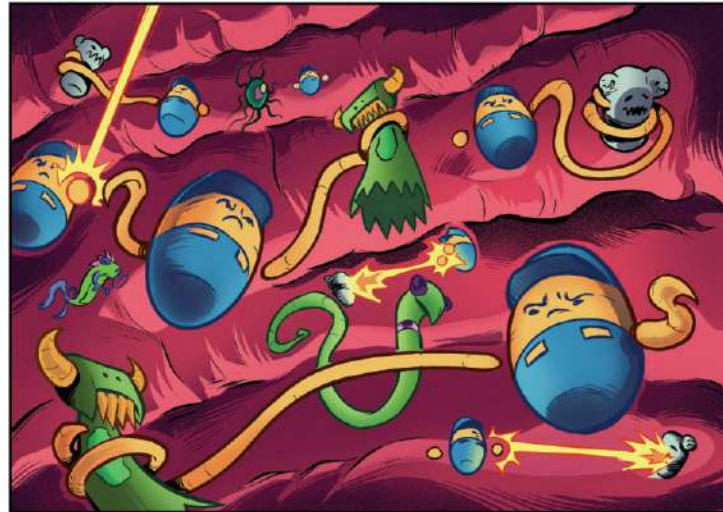
EN ER ZIJN  
MINDER SLECHTE  
BACTERIËN EN ZE  
ZIJN RUSTIGER.



DAT IS ECHT  
GAAP! KAN IK ZE  
WAT JUNK-FOOD  
GEVEN?

OK...  
...MAAR  
NIET TE  
VEEL!













PRAAT MET JE GASTRO-ENTEROLOOG (MAAG-, DARM- LEVERARTS), JOUW EIGEN **PROFESSOR NIMBAL**, OM MEER TE WETEN TE KOMEN OVER JOUW IBD.





ZO DOE JE DAT!

WIL JE OOK JE DOKTER TE SLIM AF ZIJN?

HOOR JE JE DOKTER WEL EENS PRATEN MET ZIJN OF HAAR COLLEGA'S? EN BEGRIJP JE DAN OOK MAAR IETS VAN WAT ZE ZEGGEN? BEHALVE DAN "JA", "NEE" EN "WAAR IS HET TOILET"? LATEN WE WEL WEZEN, DOKTERS KUNNEN RARE WOORDEN GEBRUIKEN EN NOG VREEMDERE ZINNEN. WIL JIJ EEN GEHEIM-CODE BOEKJE HEBBEN, DAT JE HELPT AL DIE VERWARRENDE WOORDEN TE ONTCIJFEREN? BEHALVE DAT DIT CODE BOEKJE JE HELPT TE BEGRIJPEN WAT JE DOKTER ZEGT, STAAN ER OOK NOG COOLE VRAGEN IN DIE JE JE ARTS KAN STELLEN, DIE LATEN ZIEN DAT JIJ ECHT BEGRIJPT WAT ER AAN DE HAND IS. DAAR GAAN WE!

# IBD ONTCIJFEREN PROFESSOR NIMBAL

NUMMER 1:  
INFLAMMATOIRE  
DARMZIEKTEN.  
(IBD, VAN HET ENGEELSE  
INFLAMMATORY BOWEL  
DISEASE).



WAT IS HET? ER ZIJN MEERDERE ZIEKTES DIE INFLAMMATOIRE DARMZIEKTE HETEN, OOK WEL AFGEKORT MET DE ENGEELSE TERM **IBD**. DE TWEE BELANGRIJKSTE ZIJN DE ZIEKTE VAN CROHN, GENOEMD NAAR EEN VAN DE EERSTE MENSEN DIE HET HEEFT BESCHREVEN, BURRILL B. CROHN EN DE ANDERE IS COLITIS ULCEROSA. **NIET** GENOEMD NAAR DR. COLITIS OF DR. ULCEROSA.

DIT ZIJN DE OVEREENKOMSTEN TUSSEN DE TWEE ZIEKTES. BIJ BEIDEN IS HET IMMUUNSISTEEM, HET SYSTEEM DAT ONS LICHAAM BESCHERMT TEGEN INFECTIES ZOALS VIRUSSEN (ZOALS VERKOUDEHEID OF GRIEP) GEPIKKELD. DIT GEPIKKELDE **IMMUUNSISTEEM ZORGT VOOR BESCHADIGING** AAN WAT DE MEESTE MENSEN JE DARMEN NOEMEN...OF WAT JE DOKTER VAAK JE INGEWANDEN NOEMT. DE AANVAL VAN HET IMMUUNSISTEEM ZORGT VOOR ONTSTEEKING (ZIE HIERONDER HOE DE ARTS ONTSTEEKING UITLEGT!). DIT KAN ZORGEN VOOR PIJN, DIARREE, GEWICHTSVERLIES EN ANDERE SYMPTOMEN.

MAAR DE **ZIEKTE VAN CROHN** EN **COLITIS ULCEROSA** ZIJN OOK VERSCHILLEND, ZOALS EEN TWEELING OP ELKAAR LIJKT, MAAR NIET ALTIJD HETZELFDE DOET. ZE KUNNEN VERSCHILLENDE DELEN VAN DE DARMEN AANVALLEN, VERSCHILLENDE SYMPTOMEN GEVEN EN ZIEN ER VOOR JOUW DOKTER ANDERS UIT. OM DAT TE BEGRIJPEN, **LEES VERDER!**

WIL JIJ EEN VRAAG STELLEN WAARVAN JE JOUW ARTS VERSTELD DOET STAAN? **PROBEER DEZE!**

"DOKTER, IK BEN EEN BEETJE BOOS OVER IETS EN DAAR WIL IK HET GRAAG EVEN OVER HEBBEN. IK BEN ER TOEVALLIG ACHTER GEKOMEN DAT ER ALLEEN AL IN NEDERLAND, TIENDUIZENDEN MENSEN **IBD** HEBBEN EN IN AMERIKA ZELFS MILJOENEN! DAT IS EEN HOOP **IBD**, VIND JE NIET? EN WAT NOG ERGER IS, STEEDS MEER MENSEN KRIJGEN HET. MISSCHIEN IS HET TIJD DAT JIJ EN IK SAMEN GAAN UITZOEKEN WAAR DAT DOOR KOMT EN ER DAN IETS AAN DOEN. ALS WE SAMEN WERKEN, DAN WEEET IK ZEKER DAT WE DINGEN KUNNEN VERANDEREN. TOCH?"

NUMMER 2:  
DE ZIEKTE  
VAN CROHN.

EEN VAN DE MEEST VOORKOMENDE SOORTEN VAN **IBD** IS DE ZIEKTE VAN CROHN. BIJ CROHN KAN, IN TEGENSTELLING TOT BIJ **COLITIS ULCEROSA**, DE ONTSTEEKING IN HET GEHELE SPIJSVERTERINGSKANAAL VOORKOMEN. ZOWEL IN DE DUNNE, ALS IN DE DIKKE DARM. HOE MENSEN ERACHTER KOMEN DAT ZE DE ZIEKTE VAN CROHN HEBBEN? IK GOK DAT JE DAT AL WEEET! BUIKPIJN, DIARREE EN GEWICHTSVERLIES ZIJN EEN AANTAL VAN DE SYMPTOMEN WAAR MENSEN LAST VAN KRIJGEN. BEDENK WEL DAT ELK MENS UNIEK IS. DE SYMPTOMEN EN HOE ERG DEZE ZIJN, ZIJN AFHANKELIJK VAN DE PERSOON EN VAN HOE DE CROHN ZICH GEDRAAGT IN JOUW LICHAAM.

DIT IS EEN INTERESSANTE VRAAG: KOMT DE ZIEKTE VAN CROHN ALLEEN VOOR BIJ DOODGEWONE MENSEN? ECHT NIET! TIENZIJ JE DE PRESIDENT VAN AMERIKA DOODGEWOON NOEMT, ZOALS PRESIDENT DWIGHT DAVID EISENHOWER. DEZE MAN WAS NIET ALLEEN DE AMERIKAANSE PRESIDENT EN EEN FIVE-STAR GENERAAL, HIJ HAD OOK DE **ZIEKTE VAN CROHN**. VOOR HET GEVAL JE DACHT DAT JE MET DE ZIEKTE VAN CROHN GEEN PRESIDENT OF MINISTER PRESIDENT KAN WORDEN, JA WEL HOOR, DUS DAT IS IN IEDER GEVAL GEEN EXCUUS!

NUMMER 3:  
COLITIS  
ULCEROSA.  
(CU).



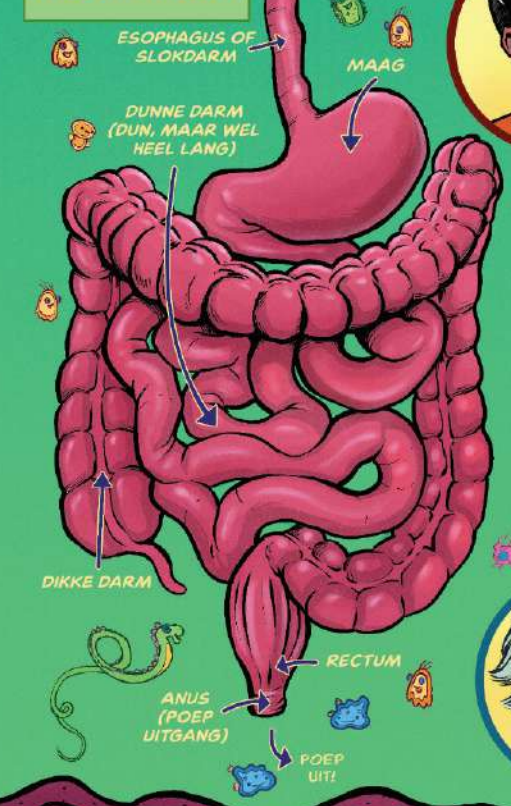
NU ZIJN WE AANGEKOMEN BIJ **COLITIS ULCEROSA**, CU, DE ANDERE, MEEST VOORKOMENDE **INFLAMMATOIRE DARMZIEKTE**. OP DE VOLGENDE PAGINA STAAT EEN PLAATJE VAN JE ORGANEN. ZIE JE DIE GEBOBBELE, BOCHTIGE BUIS? DAT IS JE DIKKE DARM. BIJ **COLITIS ULCEROSA** VALT HET **IMMUUNSISTEEM** DAAR AAN.

CU VALT OP VERSCHILLENDE MANIEREN AAN, AFHANKELIJK VAN WIE HET AANVALT. BIJ SOMMIGE MENSEN ZORGT CU VOOR EEN AANEENGESLOTEN ONTSTEEKING DIE BEGINT BIJ DE ANUS (IK DENK DAT JE WEL WEEET WAAR DAT IS, TOCH? ZO NIET, KIK DAN MAAR EVEN OP HET HANDIGE PLAATJE OP DE VOLGENDE PAGINA) EN ZICH VERDER VERSPREIDT DOOR DE GEHELE DIKKE DARM. BIJ ANDERE PATIENTEN STOPT DE ONTSTEEKING EERDER EN TAST HET MAAR EEN DEEL VAN DE DIKKE DARM AAN. DE ONTSTEEKING KAN OOK BEGINNEN EN EINDIGEN BIJ HET RECTUM. IN DAT GEVAL NOEMEN WE HET PROCTITIS. MAAR ALS DE ONTSTEEKING ZICH VAN DAARUIT VERDER VERSPREIDT DOOR DE DIKKE DARM, DAN NOEMEN WE HET PANCOLITIS. DE SYMPTOMEN VAN CU ZIJN ONDER ANDERE BLOED BIJ DE ONTLASTING, DIARREE, KRAMP EN, LET OP, TENESMUS. EEN NIEUW WOORD WAARMEE JE INDRUK KAN MAKEN BIJ JE DOKTER! (ALS JE NIET WEEET WAT TENESMUS IS, GEEN PROBLEEM...ZOEK HET MAAR OP OP DE VOLGENDE PAGINA'S).

DUS ALS JE JE DOKTER WIL VERBAZEN EN TEGELIJKERTIJD EEN COMPLIMENT WIL GEVEN KAN JE ZEGGEN:

"DOKTER, WIST U DAT PRESIDENT KENNEDY COLITIS ULCEROSA HAD? IK ZOU U HEBBEN AANGERADEN ALS ZIJN DOKTER! JAMMER DAT U ER NIET WAS OM HEM TE BEHANDELEN!"

## JOUW INGEWANDEN!



NUMMER 4:  
COLITIS-TYPE  
UNCLASSIFIED  
(IBD-U).



HET VASTSTELLEN VAN EEN **IBD** DIAGNOSE IS NET ZO IETS ALS HET MAKEN VAN EEN LEGPUZZEL. STEL, JE BENT ARTS EN ER KOMT EEN NIEUWE PATIENT BINNEN EN JE WIL DEZE PATIENT ZO GOED MOGELIJK HELPEN. MAAR, BIJ DEZE PATIENT PASSEN NIET ALLE STUKJES VAN DE CROHN PUZZEL, MAAR DIE VAN DE COLITIS ULCEROSA PUZZEL PASSEN OOK NIET HELEMAAL. DAN DENK JE, "IS HET DE ZIEKTE VAN CROHN? IS HET COLITIS ULCEROSA? IK WEEET HET NIET ZEKER." WANT, LATEN WE WEL WEZEN, HET IS NIET ALTIJD 100% DUIDELIJK WAT HET PRECIES IS. DUS WAT MOET EEN GOEDE DOKTER DAN DOEN? HIJ GEEFT HET EEN ANDERE NAAM!

EN, MET DANK AAN **VERNUNFTIGE DOKTERS** HEBBEN WE DE DIAGNOSE: "**COLITIS-TYPE UNCLASSIFIED** OFWEL **IBD-U**!" DUS, ALS DAT JOUW DIAGNOSE WAS, DAN ZEG JE "OK!". DE JUISTE BEHANDELING KOMT ERAAN!

DAARNA ZEG JE TEGEN JE DOKTER:  
"JE BENT EEN GEWELDIGE DETECTIVE! IK WEEET DAT JE NOG NIET HEBT BEPAALD OF IK CROHN OF CU HEB, MAAR DAT MAAKT MIJ NIET UIT, WANT JE ZORGT GOED VOOR ME! DANKTWEEL!"

NUMMER 5:  
ABCES.



WAT IS HET?  
EEN BEETJE ZACHT, OPGEZWOLLEN PLEKJE IN JE LICHAAM DAT EEN HOOP PUS BEVAT.

"DOKTER, WEEET U DAT ABCES DAT IK HEB? IK BEN ER NET ACHTER GEKOMEN DAT DAT VOL PUS ZIT, DAT BESTAAT UIT **DODE IMUUNCellen**. GADVER! IK WILDE MAAR EVEN ZEGGEN. GOED DAT ER ANTIBIOTICA BESTAAN! IK WIL ER NIET AAN DENKEN HOE HET WAS VOORDAT WE DIE HADDEN!"

NUMMER 6:  
ANEMIE/  
BLOEDARMOEDE.



WAT IS HET?  
RODE BLOEDCELLEN TRANSPORTEREN ZUURSTOF DOOR HET LICHAAM. MAAR SOMS ZIJN ER DAAR NIET GENOEG VAN. DAT IS ANEMIE. JE BENT MOE, JE SLEEPT JEZELF VOORT ZONDER ENERGIE EN JE VOELT JE HELEMAAL **NIET LEKKER**.

WAAROM KRIJG JE HET?  
HET KOMT VOORAL VOOR ALS JE VEEL BLOED VERLIEST, ALS JE VEEL ONTSTEEKINGEN HEBT, OF ALS JE GEWOON NIET GENOEG EET VAN DE JUISTE VOEDING DIE VEEL VITAMINEN EN MINERALEN BEVATTEN, ZOALS VOEDSEL MET IJZER.

"DOKTER, WEEET JE HOE SLECHT IK ME VOEL? IK HAD NIET EENS GENOEG ENERGIE OM TV TE KIJKEN GISTERAVOND. DAT OVERKOMT ME NOOI! WEEET JE WAT IK DENK, EN LAAT ME MAAR WETEN OF HET KLOPT. IK GOK DAT ER UIT MIJN BLOEDONDERZOEK ANEMIE BLIJKT? KLOPT DAT? IK WIST HET!"

JE DOKTER ZAL ONDER DE INDRUK ZIJN! **EN TERECHT!**

NUMMER 7:  
ARTHRALGIE.



EEN MOEILIJK WOORD VOOR PIJN IN JE GEWRICHTEN. GEWRICHTEN? JE WEEET WEL, JE KNIEËN, ELLEBOGEN, VINGERS EN TENEN. JE TREKT EEN SPRINTJE EN JE KNIEËN VERREKKEN VAN DE PIJN? JA, ARTHRALGIE

NUMMER 8:  
ARTRITIS.



ONTSTEEKINGEN EN STIJFHEID IN JE GEWRICHTEN? **WAAROM? GOEDE VRAAG!** STEL 'M AAN JE DOKTER:

"DOKTER, HOE KAN MIJN **IBD** NOU IETS TE MAKEN HEBBEN MET DIE VERVELLENDE PIJN IN M'N GEWRICHTEN? MIJN GEWRICHTEN ZITTEN ZO VER WEG VAN M'N DARM. JE ZOU DENKEN DAT ZE ELKAAR NIET EENS KENNEN."

NUMMER 9:  
UITDROGING.



DENK MAAR AAN HET ARALMEER! ZOEK MAAR EENS OP. OOI! WAS HET EEN PRACHTIGE WATERWEG, GEVULD MET, UITERAARD, WATER. NU IS HET EEN WOESTIJN. HETZELFDE GELDT VOOR ONS. WE HEBBEN WATER NODIG VOOR ONS LICHAAM EN ALS WE PLOTSELING NIET GENOEG HEBBEN, DAN IS DAT NIET FIJN.

"DOKTER, MIJN LIPPEN ZIJN HEEL DROOG. IK DENK DAT IK BEN UITGEDROOGD. HOE KOMT DAT?"



NUMMER 10:  
DIARREE.

LATEN WE EERLIJK ZIJN, DAT IS NOOIT LEUK OM TE HEBBEN. HET IS EEN TOESTAND WAARIN JE POEPT EN POEPT EN POEPT EN DAN NOG MEER EN WAARBIJ DE POEP STEEDS DUNNER WORDT.

NUMMER 11:  
FISTULA.

HET IS EEN VERBINDING TUSSEN TWEE GEBIEDEN DIE ER NIET HOORT TE ZIJN. HET IS EEN SOORT HEEL KLEIN BUISJE VAN HET ENE GEBIED NAAR HET ANDERE, BIJVOORBEELD VAN DE DARM NAAR DE ANUS. DIT KAN VOORKOMEN BIJ DE ZIEKTE VAN CROHN.

NUMMER 12:  
OPVLAMMING.

SOMS ZIJN ER WOORDEN DIE BIJNA HETZELFDE ZIJN EN TOCH IETS HEEL ANDERS BETEKENEN. ZOALS "VLAMMEN" EN "OPVLAMMING". ALS JE AAN HET "VLAMMEN" BENT, DAN BETEKENT DAT, DAT IETS HEEL GOED GAAT, DAT JE ERGENS IN UITBLINKT. MAAR EEN "OPVLAMMING" IS MINDER GOED. HET BETEKENT DAT DE SYMPTOMEN VAN JE IBD WEER DE KOP OPSTEKEN OF INEENS ERGER WORDEN.

"DOKTER", ZEG JE DAN, "IK VOELDE ME HARTSTIKKE GOED MAAR NU ZIJN MIJN DIARREE EN BUIKPIJN WEER TERUG. IK VOEL ME HEEL ERG BEROERD. DENK JE DAT DIT EEN OPVLAMMING VAN MIJN IBD IS?"

NUMMER 13:  
GENEN.

JE WEET VAST WEL WAT DAT ZIJN! HET WORDT OOK WEL DNA GENOEMD, EN HET BEPAALT WIE WE ZIJN EN HOE WE ERUIT ZIEN: HOE LANG WE ZIJN, DE KLEUR VAN ONZE OGEN, HOE LANG ONZE VINGERS ZIJN, HOE KORT ONZE NEUS IS EN, OOK, OF WE DE KANS HEBBEN OM IBD TE ONTWIKKELN. WE KRIJGEN DE GENEN VAN ONZE OUDERS, DIE ZE WEER VAN HUN OUDERS KRIJGEN, DIE ZE WEER VAN HUN OUDERS KRIJGEN, HELEMAAL TERUG TOT HET BEGIN DER TIJDEN. ZE HELPEN ONS TE WORDEN WIE WE ZIJN.

"DOKTER, ONDANKS DAT MIJN GENEN EEN DEEL VAN DE REDEN ZIJN DAT IK IBD HEB GEKRIJGD, BEN IK TOCH HEEL BLIJ MET WIE IK BEN. VOORAL DAT DEEL VAN ME DAT ZEGT, IK HEB EEN PROBLEEM EN IK GA HET OP EEN CONSTRUCTIEVE MANIER OPLOSSEN! IK WEET NIET OF DAT MIJN GENEN ZIJN OF GEWOON HOE IK BEN, MAAR IK BEN ER BLIJ MEE!"

NUMMER 14:  
IMMUUNSISTEEM & IMMUNRESPONS

HET IMMUUNSISTEEM IS HET MECHANISME IN ONS LICHAAM DAT ZORGT VOOR DE ZELF-VERDEDIGING. HET ACTIVEREN VAN HET IMMUUNSISTEEM WORDT DE IMMUNRESPONS GENOEMD. HET IMMUUNSISTEEM VALT VREEMDE CELLEN OF SUBSTANTIES AAN DIE ALS EEN BEDREIGING WORDEN GEZIEN DOOR HET LICHAAM, INCLUSIEF DE "SLECHTE BACTERIËN" IN IBD.

"DOKTER, WEET JE HOE IK MIJN IMMUUNSISTEEM ZIE? ALS MIJN EIGEN PERSOONLIJKE LEGER, LUCHTMACHT EN MARINE INEENS, DIE 24 UUR PER DAG PARAAT STAAN IN MIJN LICHAAM!"

NUMMER 15:  
ONTSTEEKING

HET DOEN PIJN. ONTSTEEKING ZORGT VOOR VEEL PROBLEEMEN BIJ IBD. MAAR, GELOOF HET OF NIET, HET BESCHERMT OOK. HET IS DE REACTIE VAN HET LICHAAM OM INFECTIES TEGEN TE GAAN. ONTSTEEKING IS EIGENLIJK EEN INGEWIKSELDE BIOLOGISCHE REACTIE VAN HET LICHAAM. BIJ IBD REAGEREN IMMUNOCELLEN OP SCHADELIJKE DINGEN, ZOALS SLECHTE BACTERIËN, EN VEROORZAKEN ONTSTEEKINGEN IN DE DARMEN EN ANDERE PROBLEEMEN, ZOALS PIJN.

"DOKTER, JE HAD GELIJK. DOOR DEZE ONTSTEEKING VOEL IK ME BEROERD. FJN DAT JE MET ME WILDE PRATEN OVER HOE HET BEHANDELD KAN WORDEN, WANT WE MOETEN ER IETS AAN DOEN."

NUMMER 16:  
PRIKKELBAAR DARM SYNDROOM OF PDS

PDS KAN VERWARD WORDEN MET IBD, MAAR IS TOTAAL ANDERS, IN TEGENSTELLING TOT IBD, IS PDS GEEN ZIEKTE, HET WORDT NIET VEROORZAAKT DOOR HET IMMUUNSISTEEM. IN PLAATS DAARVAN HEEFT HET TE MAKEN MET HELE GEVOELIGE DARMEN, DE KRAMP EN DE DIARREE DIE ERMEE GEPAARD GAAN WORDEN OP EEN HELE ANDERE MANIER BEHANDELD DAN IBD. MAAR... EN DAT IS EEN HELE GROTE MAAR, ALS JE KRAMP EN DIARREE HEBT, DAN HEB JE JE DOKTER NODIG OM UIT TE ZOEKEN WELKE VAN DE TWEE ZORGT VOOR JOUW SYMPTOMEN.

"OK, IK SNAP HET, DOKTER, MAAR DE GROTE VRAAG IS: HOE WETEN WE OF HET IBD OF PDS IS? DAT ZOU IK WILLEN WETEN!"

NUMMER 17:  
-ITIS.

WAT IS ITIS? HET IS EEN SUFFIX DAT IN DE GENEESKUNDE WORDT TOEGEVOEGD AAN HET EINDE VAN EEN WOORD OM AAN TE GEVEN DAT ER EEN ONTSTEEKING IS IN EEN ORGAAN ZOALS: ILEITIS, COLITIS, PANCOLITIS EN APPENDICITIS. DUS:

ILEITIS: IS ONTSTEEKING IN DE ILEUM  
COLITIS: IS ONTSTEEKING IN DELEN VAN DE DIKKE DARM  
PANCOLITIS: IS ONTSTEEKING IN DE GEHELE DIKKE DARM  
PROCTITIS: IS ONTSTEEKING IN HET RECTUM (IK WEET NIET WAAROM HET NIET RECTITIS IS...MAAR GENEESKUNDE IS SOMS RAAR.)

"DOKTER, MAG IK, ALS MIJN OUDERS HEEL GEIRRITEERD ZIJN EN HELEMAAL ROOD EN BOOS WORDEN, ZEGGEN DAT ZE LAST HEBBEN VAN OUDERITIS?"

NUMMER 18:  
MICROBIOOM.

HET MICROBIOOM BESCHRIJFT HET GEHEEL AAN MICRO-ORGANISMEN IN ONS LICHAAM, DE BACTERIËN EN AL DIE KLEINE DINGENTJES DIE JE ALLEEN MAAR KAN ZIEN ONDER HELE GROTE EN PURE MICROSCOPEN. ZE LEVEN, ZE HERBEVOLKEN EN ZE GROEIEN BINNENIN ONS ZONDER HUUR TE BETALEN.

"DOKTER, WIST JE DAT ER BIJTOENEN BACTERIËN IN MIJN DARMEN ZITTEN! DAT WORDT EEN HOOP WERK OM ZE ALLEMAAL EEN NAAM TE GEVEN. IK BEPOEL, ALS ZE MET MIJN SAMENLEVEN, MOETEN WE ELKAAR WEL BETER LEREN KENNEN, TOCH?"

NUMMER 19:  
OBSTRUCTIE.

ALS IETS ERGENS NIET MEER DOOR KAN, IN IBD, ALS ER TE VEEL ONTSTEEKING IS, OF LIDTEKENWEEFSEL, DAN KUNNEN INGEWANDEN GEBLOKKEERD RAKEN EN DAN KAN HET ETEN NIET MEER DOOR DE DARMEN HEEN BEWEGEN.

"DOKTER, JE ZEI DAT ALS IK MOET OVERGEVEN EN ALS HET DAN GROEN IS, DAT DAT KAN KOMEN DOOR OBSTRUCTIE. DAT vind ik wel jammer, want ik heb een groene trui die ik heel fijn vind, maar als ik die nu zie dan... nou ja... ik doe hem niet meer aan, eerlijk gezegd."

NUMMER 20:  
REMISSIE.

ALS ELK SYMPTOEM VAN IBD HELEMAAL VERDWENEN IS, DAN ZEG JE WAARSCHIJNLIJK MET EEN GROTE GLIMLACH: "DOKTER, IK VOEL ME FANTASTISCH! WOW!"

NUMMER 21:  
REMISSIE (DEEL 2: LAB-TESTEN EN HERSTEL VAN DE INGEWANDEN)

JE DOKTER WIL DAT JIJ JE GOED VOELT, MAAR ER IS NOG EEN ANDER ASPECT VAN REMISSIE EN DAT IS OM ER VOOR TE ZORGEN DAT AL JE LABORATORIUM RESULTATEN (BLOEDONDERZOEKEN ENZO) NORMAAL ZIJN EN DAT JE DARMEN ZICH HELEMAAL HEBBEN HERSTELD. DAN ZEG JE WAARSCHIJNLIJK:

"ZIE JE WEL, DOKTER, IK ZEI HET TOCH!"

NUMMER 22:  
TERUGVAL

ALS JE IN REMISSIE BENT EN JE SYMPTOMEN KOMEN INEENS TERUG, WAARSCHIJNLIJK ZEG JE DAN: "VERDORIE" OM VERVOLGENS TOE TE VOEGEN:

"DOKTER, WAT GAAN WE ERAAN DOEN OM TE ZORGEN DAT IK WEER BETER WORD?"





NUMMER 23:  
**SKIN TAG-MARISKE.**

EEN KLEIN GOEDAARDIG HUIDGEZWELLETJE, BIJ DE ZIEKTE VAN CROHN KUNNEN SKIN TAGS ONTSTAAN BIJ DE ANUS EN DAN HETEN ZE EEN MARISKE.  
"DOKTER, IS DIT EEN SKIN TAG? DAT KOMT DOOR DE CROHN, TOCH?"

NUMMER 24:  
**ONTLASTING**

ZOALS SHAKESPEARE ZOU ZEGGEN, "POEP MET EEN ANDERE NAAM STINKT NET ZO ERG". DUS NOEM HET WAT JE WIL: FECES, KAK, EXCREMENT, SCHIJT, STRONT, UITWERPSEL EN DE BESTE: BRUIN-SUPER-SMERIG-SPUL-DAT-UIT-MIJ-KOMT.  
"DOKTER, JE MOET DAT SPUL ZIEN DAT UIT MIJ KOMT. ALHOEWEL IK ZOU JE NIET AANRADEN OM ERAAN TE RUIKEN!"

NUMMER 25:  
**STRESS.**

SPANNING EN EEN OVERWELDIGENDE DRUK DIE JE KAN VOELEN EN DIE VAAK HET GEVOLG IS VAN EEN MOEILIJKE SITUATIE.  
"DOKTER, IK VOELDE ME BEROERD, ALSOF IK EEN ZWARE LAST OP MIJN SCHOUDELS HAD EN ME NIET KON BEWEGEN. DUS IK HEB HET ER MET MIJN OUDERS OVER GEHAD EN IK HEB IETS INTERESSANTS GELEERD. ALS DINGEN MOEILIK EN HOPELOOS LIJKEN, ZIJN ER ALTJD MENSEN DIE JE KUNNEN HELPEN... JE HAD GEZEGD DAT VEEL VAN JE PATIENTEN NAAR EEN PSYCHOLOOG GAAN, DIE HEN KAN HELPEN OM ZICH NIET ZO VERVELEND TE VOELEN... IK ZOU DAAR OOK GRAAG NAAR TOE GAAN. IK BEN ER KLAAR VOOR OM ME WEER BETER TE VOELEN."

NUMMER 26:  
**STRICTUUR.**

EEN VERNAUWING AAN DE BINNENKANT VAN HET DARMKANAAL. DIT KAN LEIDEN TOT OBSTRUCTIE VAN DE DARMEN WAARDOR VOEDSEL MOEILIK OF HELEMAAL NIET DOOR DE DARMEN HEEN KAN KOMEN. DIT KAN GEWICHTSVERLIES EN OVERGEVEN TOT GEVOLG HEBBEN.  
"DOKTER, KLOPT HET DAT ALS JE ERNSTIGE VERNAUWINGEN HEBT DIT KAN LEIDEN TOT OBSTRUCTIES IN DE DARMEN DIE ERVOOR ZORGEN DAT JE GROEN GAAT OVERGEVEN? JAK! DAT WIL IK ECHT NIET!"

NUMMER 27:  
**SYMPTOMEN.**

HEB JE PIJN IN JE ELLEBOOG? HEB JE KRIEBEL IN JE NEUS? KRIJG JE HOOFDPJIN ELKE KEER ALS JE IN HET REUZENRAD GAAT? WEET JE WAT JE HEBT? EEN SYMPTOOM. HET IS WANNEER JE LICHAAM "IETS VOELT" WAT NIET GEBRUIKELIJK IS, ALS INDICATIE VOOR EEN AANDOENING ZOALS IBD. DE MEEST VOORKOMENDE SYMPTOMEN BIJ IBD ZIJN DIARREE EN PIJN.  
"DOKTER IK HEB PIJN IN MIJN BUIK, STINKENDE DIARREE EN IK VAL AF HOE WIL JE ERVOOR ZORGEN DAT IK VAN MIJN SYMPTOMEN AFKOM?"

NUMMER 28:  
**ZWEER.**

ALS JE NAAR JE LICHAAM KIJKT EN JE ZIET EEN OPEN, ZERE PLEK, OF ALS JE NAAR DE BINNENKANT VAN JE LIJF KIJKT EN JE ZIET EEN OPEN, MET SLIJM GEVULDE PIJNLIJKE PLEK IN JE TOCH-AL-NIET-ZO-BLIJE DARMEN, DAN HEB JE EEN ZWEER, DAT KAN HEEL PIJNLIJK ZIJN. IK BEDOEL, MEER DAN GEWOON, "AU!" HET EERSTE WAT JE MOET DOEN IS NAAR JE DOKTER GAAN EN ZEGGEN:  
"AU, DOKTER, DOE IETS, ALS JE BLIEFT!"

NUMMER 29:  
**VACCINS.**

WIL JE EEN BELANGRIJK VERSCHIL WETEN TUSSEN EEN WERELD MET VACCINS EN EEN WERELD, ZOALS ALS HONDERD JAAR GELEDEN, ZONDER? LEVEN. VACCINS ZIJN MEDICIJNEN DIE INFECTIES HELPEN VOORKOMEN. VACCINS ACTIVEREN HET LICHAAM OM JE IMMUNUSYSTEEM TE LEREN HOE HET ZIEKTES, ZOALS POLIO, KAN HERKENNEN EN BESTRIJDEN. ZIEKTES DIE ECHT VEEL KWAAD KUNNEN DOEN. HOERA VOOR ANTILICHAMEN. EN DUS, HOERA VOOR VACCINATIES.  
"DOKTER, ZIJN ER SPECIALE VACCINATIES DIE IK NODIG HEB VANWEGE MIJN IBD?"

NUMMER 30:  
**TENESMUS-AANDRANG.**

"IK MOET, IK MOET, IK MOET!" NEE, NIET NAAR PARIJS, SINGAPORE OF ANTARTICA, MAAR NAAR DE WC. PROBEREN OM TE POEPEN OF EEN DROL TE DRAAIEN OF HOE WE HET OOK NOEMEN...MAAR ER KOMT NIKS UIT.  
"DOKTER, BELANGRIJKE VRAAG, WAAROM MOESTEN ZE DAT GEVOEL, DAT JE CONSTANT NAAR DE WC MOET, MAAR ER NIKS UITKOMT, TENESMUS NOEMEN? WAAROM NOEMEN ZE HET NIET GEWOON FRUSTRATIE? WANT DAT IS WAT HET IS!"

## VANAF NU # 1

**COMMUNICATIE!** HOE MOET JOUW GEZONDHEIDSTEAM ANDERS WETEN HOE HET MET JE GAAT?? WIE ZIT ER IN JOUW GEZONDHEIDSTEAM = ZEER BETROKKEN PROFESSIONALS EN JIJ EN JE FAMILIE

WAT MOET DIT TEAM DOEN OM ERVOOR TE ZORGEN DAT HET ZO GOED MOGELIJK GAAT? MET ELKAAR PRATEN EN LUISTEREN NAAR WAT DE ANDER TE ZEGGEN HEEFT. EN, NOG BELANGRIJKE, BEGRIJPEN WAT ELKE PERSOON BEDOELT ALS ZE IETS ZEGGEN. DE BESTE MANIER OM JOUW GEZONDHEIDSTEAM TE LATEN WETEN HOE JIJ JE VOELT, HOE JE MET JE IBD OMGAAT EN WAT JIJ GRAAG ZOU WILLEN DAT BETER GAAT, IS DOOR HET HEN TE VERTELLEN. OPEN EN EERLIJK. OOK ALS JE JE GOED VOELT EN ALLES PRIMA GAAT. WANT JOUW TEAM WIL ERVOOR ZORGEN DAT ALLES GOED IS, DAT HET GOED BLIJFT GAAN, EN DAT ALS HET NIET ZO GOED GAAT, HET BETER WORDT, VERGEET NOOIT, JIJ BENT HET ALLERBELANGRIJKSTE ONDERDEEL VAN HET TEAM. ZONDER JOU, WERKT HET NIET. MAAR, ALS JULLIE ALLEMAAL SAMENWERKEN, DAN VOEL JIJ JE OP JE BEST. ZEKER WETEN!

JOUW TEAM KAN UIT VERSCHILLENDE MENSEN BESTAAN, ALLEMAAL MET EEN VERSCHILLENDE ROL.

## ZE BESTAAN UIT:



EN NATUURLIJK JIJ!

## VANAF NU #2

**KEN DE ONDERZOEKEN, VOORAL DEGENEN DIE JOUW DOKTER VERTELLEN HOE HET MET JE GAAT.**

ER ZIJN ONDERZOEKEN DIE JE DOKTER LAAT DOEN OM TE ZORGEN DAT HET GOED MET JE GAAT. ER ZIJN VEEL VERSCHILLENDE ONDERZOEKEN EN NIET ALLE ONDERZOEKEN WORDEN AAN ALLE PATIENTEN GEGEVEN. BLOEDONDERZOEK IS HET MEEST VOORKOMENDE ONDERZOEK. SOMMIGE VAN DEZE ONDERZOEKEN HELPEN DE HOEVEELHEID ONTSTEEKING IN JE LICHAAM BEPALEN.

**WELKE LABORATORIUM ONDERZOEKEN WORDEN ER GEDAAN?**

**HEMOGLOBINE EN HEMATOCRIT:** DEZE ONDERZOEKEN METEN DE HOEVEELHEID RODE BLOEDCELLEN IN JE BLOED.

WAAROM WORDEN ZE GEDAAN?

**RODE BLOEDCELLEN** ZIJN ESSENTIEEL OM ZUURSTOF DOOR HET LICHAAM TE VERVOEREN. ALS HET AANTAL RODE BLOEDCELLEN TE "LAAG" IS DAN KAN DIT ANEMIE (BLOEDARMOEDE) VEROOZAKEN, WAARDOR JE HEEL MOE EN UITGEPUT RAAKT. DIT IS NIET ONGEBRUIKELIJK BIJ MENSEN MET IBD.

**ALBUMINE NIVEAU:**

**ALBUMINE** IS EEN EIWIJ. HET VERZORGT HET TRANSPORT VAN ANDERE MOLECULEN VIA HET BLOED DOOR JE LICHAAM. ALS IBD ACTIEF IS, DAN KAN HET ALBUMINE NIVEAU VERLAAGD ZIJN. WAAROM? OMDAT ALBUMINE IN HET SPIJSVERTERINGSKANAAL KAN LEKKEN EN VERLOREN KAN GAAN. DAARNAAST KAN ER EEN VERLAAGDE PRODUCTIE ZIJN IN HET LICHAAM.

**BENZINKINGSSNELHEID ERYTHROCYTEN (BSE) & C-REACTIVE PROTEIN (CRP):** DEZE ONDERZOEKEN METEN BEIDEN DE ONTSTEEKINGSWAARDEN IN HET LICHAAM.

**BSE** MEET DE ONTSTEEKING IN HET LICHAAM. ALS ER SPRAKE IS VAN EEN ONTSTEEKING DAN PRODUCEERT HET LICHAAM VERSCHILLENDE SOORTEN EIWIJEN, ZOGENAAMDE ACUTEFASEPROTEINE. DE **BSE** IS DE SNELHEID WAARMEE DE RODE BLOEDCELLEN (ERYTHROCYTEN) DALEN IN EEN BUISTE BLOED. ALS ER VEEL ACUTEFASEPROTEINE IN HET BLOED ZITTEN, OFTEWEL ONTSTEEKINGSWITTEN, DAN DUURT HET LANGER VOOR DE RODE BLOEDCELLEN OM NAAR DE BODEM VAN HET BUISTE TE DALEN. HOE LANGER HET DUURT HOE HOGER DE BSE. ALS ER GEEN VERHOOGDE ONTSTEEKINGSWITTEN IN HET BLOED ZITTEN, DALEN DE RODE BLOEDCELLEN OP NORMALE SNELHEID EN IS DE BSE DE NORMAAL.

**CRP** IS EEN ANDERE MANIER OM ONTSTEEKING TE METEN. **CRP** IS EEN ACUTEFASEPROTEINE DIE WORDT GEPRODUCEERD DOOR DE LEVER ALS ER SPRAKE IS VAN ONTSTEEKING IN HET LICHAAM.

HET IS BELANGRIJK OM TE WETEN DAT **BSE** EN **CRP** GEEN SPECIFIEKE INDICATOREN ZIJN VAN IBD. ZE KUNNEN BEIDEN VERHOOGD ZIJN DOOR ANDERE ONTSTEEKINGEN IN HET LICHAAM, ZOALS BIJVOORBEELD BIJ EEN INFECTIE BIJ EEN GEWONE VERKOUDEHEID.

**FECALE (ONTLASTING) CALPROTECTINE:** **CALPROTECTINE** IS EEN EIWIJ DAT ZICH IN ONTSTEEKINGSCellen BEVINDT. **FECALE CALPROTECTINE** MEET, NET ALS **BSE** EN **CRP**, DE HOEVEELHEID ONTSTEEKING. IN TEGENSTELLING TOT **BSE** EN **CRP**, IS HET SPECIEK ONTWIKKELD OM DE ONTSTEEKING IN HET SPIJSVERTERINGSKANAAL TE METEN. HOEWEL **FECALE CALPROTECTINE** GEEN VERSCHIL MAAKT TUSSEN EEN DARMINFECTIE EN INFLAMMATOIRE DARMZIEKTE, KAN HET WEL HEEL NUTTIG ZIJN OM DE ONTSTEEKING IN IBD TE VOLGEN.





## WAAROM MOET JE DIT ALLEMAAL WETEN?

**VOOR JOU!** HOE MEER JE WEEET, HOE MEER JE JE OP JE GEMAK VOELT OM VRAGEN TE STELLEN EN TE LUISTEREN NAAR DE ANTWOORDEN EN HOE BETER JE BESLISSINGEN KAN NEMEN. HET ZORGT ERVOOR DAT JIJ EN JE ZORGVERLENERS EEN GOED TEAM ZIJN! ZO WORDT PERMANENTE REMISSIE EEN REALITEIT.

EN DAT IS UITEINDELIJK TOCH WAT WE ALLEMAAL WILLEN.

## IBD BEHANDELMETHODES

HET DOEL VAN ELKE BEHANDELING VAN IBD IS ERVOOR ZORGEN DAT JIJ JE GOED VOELT. DAT BETEKENT DAT JE GEEN SYMPTOMEN HEBT, GOED GROEIT EN DAT ALLE ONDERZOEKEN DIE DE ONTSTEEKINGSWAARDEN METEN NORMAAL ZIJN. ER ZIJN VERSCHILLENDE BEHANDELMETHODES OM PATIENTEN TE HELPEN IN REMISSIE TE KOMEN EN TE BLIJVEN. SOMMIGE MENSEN GEBRUIKEN MEDICIJNEN, SOMMIGE GEBRUIKEN DIEETTHERAPIE EN SOMMIGE GEBRUIKEN BEIDEN. JIJ EN JE DOKTER BESLUITEN SAMEN WAT DE BESTE BEHANDELING VOOR JOU IS!



## EXCLUSIEVE ENTERAL NUTRITION (EEN) FORMULA EN DIEET

### EEN

VOEDINGSTHERAPIE IN DE VORM VAN EEN WERKT ONTSETTEND GOED BIJ DE BEHANDELING VAN ACTIEVE CROHN. BIJ EXCLUSIEVE ENTERAL NUTRITION DRINKT DE PATIENT 8 TOT 12 WEKEN ALLEEN MAAR FORMULA (EEN SPECIAAL VLOEIBAAR DIEET) EN GEEN VASTE VOEDING.

DIT OP FORMULA-GEBASEERDE DIEET IS VEELBELOVEND. HET WERKT NET ZO GOED ALS STEROÏDEN, EEN VEEL VOORGESCHREVEN MEDICIJN, MET MINDER BIJWERKINGEN, BETERE GROEI EN BETER HERSTEL VAN HET MAAGDARMKANAAL. NADAT MEN IS GESTOPT MET EEN IS EEN TERUGVAL GEBRUIKELIJK, TENZIJ GESCHIKTE MEDICATIE OF EEN SPECIAAL VOORGESCHREVEN ELIMINATIEDIEET WORDT GESTART.

### DIEET

DIEET IS EEN BELANGRIJK ONDERWERP BIJ IBD. HET VOEDSEL DAT WE ETEN HEEFT INVLOED OP ONS FECALE MICROBIOM, DE BACTERIËN IN ONZE DARMTEN, EN ONS IMMUUNSISTEEM. SOMMIGE MENSEN VOLGEN EEN SPECIAAL VOORGESCHREVEN VOEDSELTERAPIE OM HUN IBD TE BEHANDELLEN, ANDEREN ETEN GEZONDE VOEDING EN GEBRUIKEN MEDICATIE OM HUN IBD ONDER CONTROLE TE HOUDEN.

DE HUIDIGE DIËTEN DIE LIJKEN TE WERKEN VOOR IBD ZIJN DIËTEN MET GEZONDE VOEDING DIE PRODUCTEN WEGLATEN DIE ONTSTEEKING VERHOOGEND ZIJN VOOR HET LICHAAM. DIT ZIJN GRANEN, ALLE MELKPRODUCTEN BEHALVE HARDE KAZEN EN 24-UURS YOGHURT, EN ALLE SOORTEN SUIKERS BEHALVE HONING. HOEWEL DEZE AANPASSINGEN AAN JE DIEET IN HET BEGIN SOMS MOEILIK ZIJN, ZIJN ER HEEL VEEL MENSEN DIE DE STAP ZETTEN EN DIE ZICH ER GOED BIJ VOELEN. ER WORDT OP DIT MOMENT VEEL ONDERZOEK GEDAAN NAAR HOE DEZE DIËTEN WERKEN EN HOE ZE MAKKELIJKER GEMAAKT KUNNEN WORDEN. MEER INFORMATIE HIEROVER KUN JE VINDEN OP [WWW.NIMBAL.ORG](http://WWW.NIMBAL.ORG). NET ALS BIJ MEDICIJNEN ZIJN ER VOOR- EN NADELLEN AAN VOEDINGSTHERAPIE.

ALS PATIENTEN MEDICATIE GEBRUIKEN OM HUN IBD TE BEHANDELLEN, ETEN ZE DAARBIJ VAAK EEN DIEET DAT WEINIG SUIKER, MELK EN BEWERKTE VOEDING BEVAT EN VEEL FRUIT EN GROENTE OM HUN MICROBIOM EN IMMUUNSISTEEM TE ONDERSTEUNEN. OVERLEG MET JE EIGEN DOKTER WAT VOOR JOU HET BESTE IS.

HET KAN VOORKOMEN DAT JE DOKTER "RADIOLOGISCH ONDERZOEK" WIL LATEN DOEN. DEZE OMVATTEN RÖNTGENFOTO'S, BARIUMCONTRASTMIDDEL, CT-SCANS, MRI'S. DIT ZIJN ONDERZOEKEN OM JE DOKTER TE LATEN ZIEN WAT ER IN JE LICHAAM GEBEURT. ZE ZIJN SNEEL, PIJNLOOS EN KUNNEN GEDETAILEERDE AFBEELDINGEN MAKEN VAN JE DARMTEN, INTERNE ORGANEN, BOTTEN, ZACHTTE WEEFSELS EN BLOEDVATEN. SOMS WIL JE DOKTER EEN ENDOSCOPIE EN COLONOSCOPIE UITVOEREN. ENDOSCOPIËN EN COLONOSCOPIËN LATEN JE DOKTER SPECIEF IN JE DARMTEN KIJKEN MET EEN SPECIALE CAMERA AAN HET UITEINDE VAN EEN LANGE BUIS. DIT IS HOE EEN DIAGNOSE VAN IBD WORDT GESTELD EN HOE JE DOKTER NA DE BEHANDELING ERVOOR KAN ZORGEN DAT ALLES GOED GAAT. HET ZIJN GEEN GEWONE ONDERZOEKEN EN WORDEN ALLEEN GEDAAN ALS ZE NODIG ZIJN. IN TEGENSTELLING TOT DE "RADIOLOGISCHE ONDERZOEKEN" SLAPEN PATIËNTEN TERWIJL ZE GEDAAN WORDEN. BEST COOL, VIND JE NIET??!

### WAT MOET JE NOG MEER WETEN?

MENSEN MET IBD HEBBEN VERSCHILLENDE SYMPTOMEN

IBD IS VOOR IEDEREEN UNIEK. HOEWEL ER OVEREENKOMSTEN ZIJN, ZIJN ER VOOR IEDEREEN OOK ALTIJD VERSCHILLEN. DIT KOMT OMDAT DE ONTSTEEKING VAN MENSEN ZICH IN VERSCHILLENDE DELEN VAN HET MAAGDARMKANAAL KAN BEVINDEN, PATIËNTEN VERSCHILLENDE HOEVEELHEDEN ONTSTEEKING HEBBEN EN VERSCHILLENDE GEVOELIGHEDEN VOOR DIE ONTSTEEKING HEBBEN. OOK KAN IEDEREEN ANDERS OP BEHANDELINGEN REAGEREN. DIT BETEKENT NIET DAT WE NIET VAN ELKAARS ERVARINGEN KUNNEN LEREN. DAT KUNNEN WE ZEKER! MAAR HET IS BELANGRIJK OM TE ONTHOUDEN DAT DE ERVARING VAN DE ENE PERSOON HEEL ANDERS KAN ZIJN DAN DIE VAN EEN ANDER!



## MEDICATIE

ER ZIJN ONTSETTEND VEEL MEDICIJNEN OM IBD MEE TE BEHANDELLEN. DEZE MEDICIJNEN HELPEN DE ONTSTEEKING VERMINDEREN. ER ZIJN MEDICIJNEN DIE GERICHT ZIJN OP MILDE ZIEKTEACTIVITEIT, ZOALS BIJVOORBEELD MESALAZINE EN ANDERE DIE GEBRUIKT WORDEN BIJ EEN HOGERE ACTIVITEIT, ZOALS IMMUNOSUPPRESSIVA. DEZE MEDICIJNEN KUNNEN HEEL GOED WERKEN, WANNEER JE BESLUIT TOT EEN BEHANDELING MET MEDICATIE TEGEN IBD, DAN IS HET BELANGRIJK DAT JE BEGRIJPT WAT DE MOGELIJKE BIJWERKINGEN ZIJN. ZELFS GEWONE MEDICIJNEN DIE WE ALLEMAAL GEBRUIKEN BIJ BIJVOORBEELD HOOFDPIJN HEBBEN BIJWERKINGEN, MAAR DEZE KOMEN OVER HET ALGEMEEN HEEL WEINIG VOOR. VRAAG JE DOKTER WAT HIJ/ZIJ DENKT DAT HET BESTE VOOR JOU IS EN WAAROM.

NAAST DE PRIMAIRE BEHANDELING VAN IBD ZIJN ER NOG ANDERE DINGEN DIE JE KAN DOEN TEGEN IBD.

## SLAAPHYGIËNE

**SLAAP WAT?** SLAAP IS BELANGRIJK VOOR JE LICHAAM. TERWIJL JE SLAAPT HERSTELT JE LICHAAM ZICH VAN DE STRESS WAARAAN HET GEDURENDE DE DAG IS BLOOTGESTELD. SLAAP IS ZOWEL VOOR JE LICHAAMELIJKE, ALS JE GEESTELIJKE GEZONDHEID VAN BELANG. VOOR TIENERS, DIE EIGENLIJK DE MEESTE SLAAP NODIG HEBBEN, WORDT 8 TOT 10 UUR SLAAP PER DAG AANBEVOLEN.



## PAK STRESS DIRECT AAN:

IEDEREEN HEEFT STRESS. OF DAT NOU KOMT DOOR SCHOOL, VRIENDEN, FAMILIE, IBD OF IETS ANDERS, ALS JE ER DIRECT GOED MEE OMGAAT, VOEL JE JE OP JE BEST. HET KAN SOMS MOEILIK ZIJN OM TE WETEN HOE JE GOED MET STRESS OMGAAT. DIT IS IETS WAARBIJ JOUW GEZONDHEIDSTEAM KAN HELPEN. VRAAG HET! ZIJ HEBBEN WAARSCHIJNLIJK GOED ADVIES EN GOEDE MANIEREN DIE JOU KUNNEN HELPEN.



## BEWEGING

BEWEGING IS OP HEEL VEEL VERSCHILLENDE MANIEREN GOED VOOR JE LICHAAM. JE HOEFT NIET METEEN ENORME HOEVEELHEDEN TE GAAN HARDLOPEN, FIETSEN, ZWEMMEN OF IETS DERGELIJKS. DOE IETS WAT JE LEUK VINDT OM TE DOEN. HET HOEFT NIET ALTIJD HEEL INTENSIEF TE ZIJN. DOOR JE LICHAAM TE GEBRUIKEN ZORG JE DAT JE JE BETER VOELT EN JE HERSTELT. EN DENK ERAAN, WANDELLEN IS OOK BEWEGING!



## JE BENT MEER DAN IBD:

JE BENT EEN GEWELDIG PERSOON EN IBD IS MAAR EEN STUKJE VAN WIE JE BENT. HET IS ECHTER BELANGRIJK OM JE BEHANDELING GOED VOL TE HOUDEN, OF DAT NOU MEDICATIE OF VOEDING IS. SOMMIGE PATIËNTEN VOELEN ZICH ZO GOED DAT ZE DENKEN DAT HUN IBD VOOR ALTIJD VERDWENEN IS EN STOPPEN MET HUN BEHANDELING. HELAAS KOMT IBD MEESTAL TERUG ALS JE STOPT MET DE BEHANDELING EN HET KAN DAN SOMS MOEILIKER ZIJN OM HET WEER ONDER CONTROLE TE KRIJGEN.

**FUN! ARTISTIC! SMART! FUNNY! BRAVE! OUTGOING! CREATIVE!**

## ZOEK IBD-VRIENDEN

DE ZIEKTE VAN CROHN EN COLITIS ULCEROSA ZIJN GEEN ZELDZAME ZIEKTEN, MAAR JE KOMT WAARSCHIJNLIJK TOCH NIET ELKE DAG IEMAND TEGEN DIE DE ZIEKTE OOK HEEFT. ZOEK DAAROM CONTACT MET MENSEN DIE DEZE ZIEKTE OOK HEBBEN. OP INTERNET ZIJN ER BIJVOORBEELD VEEL FACEBOOK GROEPEN TE VINDEN EN OOK DE PATIËNTENVERENIGING KAN JE DAAR BIJ HELPEN. JE KUNT VAN ELKAAR LEREN EN VOELT JE SAMEN STERKER.







## DE PROFESSOR

**PROFESSOR NIMBAL** (NUTRITION IN MEDICINE BALANCED -- EVENWICHT IN VOEDING EN GENEESKUNDE) IS GEEN GEWONE PROFESSOR. HIJ HEEFT EEN MISSIE OM KINDEREN EN HUN FAMILIES TE LEREN OVER HET GEWELDIGE EFFECT DAT VOEDING KAN HEBBEN OP DE GEZONDHEID VAN JOU EN JE FAMILIE.

## DE BEDENKER EN SCHRIJVER:

**DR. DAVID SUSKIND** IS EEN **GASTRO-ENTROLOOG** (MAAG-DARM-LEVER) KINDERARTS EN PROFESSOR IN HET SEATTLE KINDERZIEKENHUIS EN AAN DE UNIVERSITEIT VAN WASHINGTON EN EEN GOEDE VRIEND VAN **PROFESSOR NIMBAL**.

HOEWEL HIJ NIET RONDREIST IN DE **P.O.E.P.**, LEIDT HIJ WEL EEN NATIONALE BEWEGING OM VOEDINGSTHERAPIE TE INTEGREREN IN DE KLINISCHE BEHANDELING VAN PATIENTEN MET INFLAMMATOIRE DARMZIEKTES. ALS EXPERT OP HET GEBIED VAN DARMZIEKTES EN HET "TEGENGAAAN VAN SLECHTE BACTERIËN", RICHT HIJ ZIJN ENERGIE OP ZOWEL DE KLINISCHE BEHANDELING VAN PATIENTEN MET **IBD** ALS OP ONDERZOEK NAAR DE EFFECTEN VAN VOEDINGSTHERAPIE OP **IBD**. HIJ GELOOFT IN DE KRACHT VAN KENNIS BIJ PATIENTEN EN HUN FAMILIES EN HIJ GELOOFT IN **JOU!**



## DE TEKENAAR:

**JASON PIPERBERG** IS EEN **ILLUSTRATOR, STRIPKUNSTENAAR** EN **VERHALENVERTELLER** DIE HEEFT GEWERKT AAN PROJECTEN ZOALS "RAISING DION" EN "CHAMPIONS OF HARA", EVENALS AAN ZIJN EIGEN STRIPVERHAAL, "SPACEMAN EN BLOATER". HIJ IS OOK DE PERSOONLIJKE STYLIST VAN PROFESSOR NIMBAL.

JASON IS AFGESTUDEERD IN ILLUSTRATIE AAN DE "UNIVERSITY OF ARTS" IN PHILADELPHIA IN 2012 EN HEEFT ALTIJD EEN VOORLIEFDE GEHAD VOOR ILLUSTREREN, STRIPS, SUPERHELDEN, SCIENCEFICTION, ROBOTS EN ALLES WAT TE MAKEN HEEFT MET BEELDENDE VERHALEN EN VERHALEN VERTELLEN. MOMENTEEL HEEFT HIJ ZIJN DROOMBAAN ALS **FREELANCE ILLUSTRATOR** IN LANCASTER, PENNSYLVANIA.







**NiMBAL**  
**COMICS**

