

Onder slechthorenden meer overgewicht dan bij anderen

Diëtiste Anousha Fortuin: 'Door te gaan snoepen reageren slechthorenden hun problemen af'

Uit onderzoek van het Brigham and Womens Hospital in Boston blijkt - en dat is hoogst opmerkelijk - dat overgewicht meer voorkomt bij slechthorenden dan bij anderen. Diëtiste Anousha Fortuin-Barlag (39) vindt dat niet zo verwonderlijk. "Mensen kunnen zich vaak eenzaam en geïsoleerd voelen door hun beperking en reageren dat af door te gaan snoepen of meer te eten."

TEKST: Nelly Jacobs | BEELD: privé, Dreamstime

Anousha is zelf zwaar slechthorend, evenals haar grootvader, moeder, oom en haar dochtertje van vier. "Wij hebben allemaal een mutatie in het DFNA5 gen. Daar is onderzoek naar verricht in het AMC. Omdat het een interessant geval is voor wetenschappers is het doorgestuurd naar prof.dr. Guy van Camp, biomedisch hoogleraar aan de Universiteit van Antwerpen. Het komt namelijk maar heel zelden voor. In Nederland heeft één familie het en er is nog één familie in China met dit gen."

Anousha ontvangt mij in haar woning in Abcoude. Van haar slechthorendheid is niets te zien doordat haar haren de hoortoestellen bedekken. Los haar vindt Anousha mooier staan bij zichzelf, maar ze vindt het wel jammer dat de toestellen dan niet opvallen. Het gesprek verloopt met spraakafzien van beide kanten probleemloos.

Spreekuur

Pas op haar achtste jaar werd werk gemaakt van haar auditieve beperking en ging zij naar een slechthorenden school in Zuid-Afrika en later in Nederland. "De overgang naar het Nederlandse onderwijs, na de strenge Zuid-Afrikaanse kostschool met heel veel discipline, was gigantisch. Het Nederlandse systeem is veel lossier."

Anousha heeft zich nooit laten beperken door haar gehoor. Ze koos voor een opleiding tot schoonheidsspecialiste en

werkte twaalf jaar als visagiste bij fotoshoots, reclameopdrachten en televisieopnames. Eénmaal was ze zelf model voor een mannenparfum. "Maar ik wilde meer voor mensen betekenen. Ik ontdekte steeds meer dat het niet echt mijn wereld was. Bovendien ook een te snelle wereld voor mij met mijn slechthorendheid."

Anousha ging daarop voeding en diëtik studeren en werkt nu als diëtiste bij DieetPlaneet, dat vestigingen heeft in diverse plaatsen. "Ik houd in Amsterdam-West sinds kort een speciaal spreekuur voor doven en slechthorenden. Daarbij kan een gebarentolk of schrijftolk worden ingezet, maar dat is meestal niet nodig omdat ikzelf NmG beheers en weet hoe ik met slechthorenden en doven moet praten. De consulten zijn ook aangepast. Een één-op-één gesprek met een doof iemand is dus altijd mogelijk. Mensen vinden het vaak al een hele stap om naar een diëtiste te gaan om over hun problemen te praten en slechthorenden en doven ondervinden een dubbele drempel. Dat probeer ik samen met hen op te lossen. Eén van de oorzaken dat slechthorenden vaker last hebben van overgewicht is dat

'Overgewicht kan slechthorendheid veroorzaken of verergeren'



Slechthorende diëtiste Anousha Fortuin:
“Nu ik weet dat overgewicht invloed kan hebben op het gehoor, is dat een extra motivatie om ermee aan de slag te gaan”

dat voor mij een extra motivatie om ermee aan de slag te gaan.”

Hypes

Het zijn lang niet alleen mensen met overgewicht die een diëtiste opzoeken, weet Anousha. “Tegenwoordig hebben veel mensen last van hun buik. Dat komt veelal door alle toevoegingen die we binnen krijgen, maar ook door ons snelle eetgedrag. Ik ben zelf voorstander van zo natuurlijk mogelijk eten. Al die pakjes en voorbereekte voedingsmiddelen zou ik laten liggen. Daar zitten zoveel smaakstoffen in dat het verzadigd gevoel wordt onderdrukt en de eetlust zelfs wordt gestimuleerd.”

Ze vervolgt: “Standaard adviezen werken nooit lang. Daarom werk ik individueel gericht. Wat is haalbaar voor de persoon? Ik maak geen keuzes voor de cliënten, ik help ze zelf keuzes te maken en coach ze naar het gewenste eetpatroon en eetgedrag. Ikzelf kook het liefst simpel en vers. Vaak wordt dan gezegd dat gezond eten veel duurder is, maar dat is ten dele een fabeltje. Ik zie het als sport om gezond te eten en toch binnen het budget te blijven, zelfs met biologische ingrediënten! Daar help ik mensen ook graag bij.”

“Er zijn momenteel veel hypes op voedingsgebied: je mag geen brood meer eten en geen koolhydraten. Maar ik laat de mensen er vooral op letten dat ze dan toch een volwaardige maal-

zij minder sporten. ‘Sociale’ sporten (bijvoorbeeld in teamverband) zijn nu eenmaal meestal niet gericht op doven en slechthorenden. Doven en slechthorenden kunnen ook meer gaan eten door vermoeidheid, want het kan uiterst vermoeiend zijn om goed te luisteren.”

Schade

“Overgewicht kan slechthorendheid veroorzaken of verergeren”, vervolgt Anousha, “dus als er bij iemand met

overgewicht al sprake is van slechthorendheid, is het van belang om verdere schade te voorkomen. Mogelijk zijn ontstekingsreacties, die door overgewicht worden veroorzaakt, de boosdoener. Maar dat is wetenschappelijk nog niet helemaal duidelijk. Ook diabetes, hoge bloeddruk en een hoog cholesterolgehalte kunnen slechthorendheid verergeren. Het is sowieso belangrijk om die ziektebeelden goed aan te pakken. Nu ik weet dat het invloed kan hebben op het gehoor is

tijd binnen krijgen. Dus als je minder brood wilt eten, vervang het dan wel door peulvruchten, zaden of noten. Het belangrijkste is dat je door gezondere tussendoortjes te kiezen al vaak minder koolhydraten binnen krijgt.”

GGMD

Anousha is niet alleen bij DieetPlaneet actief, de organisatie gaat ook met de GGMD in Utrecht en Amsterdam samenwerken. “Ik kijk er naar uit om mijn aanpak met persoonlijke begeleiding ook bij deze dienst voor doven en slechthorenden onder te brengen. Ik verwacht daar heel veel van”, blikt Anousha Fortuin-Barlag vooruit.

Gezondheid en gehoor

Dat niet roken, veel bewegen, gezond eten en weinig stress bijdragen aan een goede algemene gezondheid is nauwelijks meer een verrassing. Ook voor het gehoor is een gezonde levensstijl van groot belang.

Stress vermijden is natuurlijk voor iedereen aan te raden, maar zeker ook voor mensen met tinnitus, hyperacusis of de ziekte van Ménière. En ook bewegen heeft doorgaans een goede invloed op de algemene (fysieke) gesteldheid. En op je gehoor in het bijzonder, zo blijkt uit onderzoek van het Brigham and Women's Hospital in Boston (V.S.).

Het onderzoek laat zien dat overgewicht het risico op gehoorverlies kan vergroten. Vrouwen met een BMI (Body Mass Index) tussen de 30 en 34 hebben een 17 procent hoger risico op gehoorverlies dan vrouwen met een BMI van onder de 25. Soortgelijke resultaten vonden de onderzoekers voor buikomvang.

Bewegen lijkt het risico te verkleinen. Vrouwen die meer dan twee uur per week wandelden, kregen 15 procent minder vaak te maken met gehoorverlies dan vrouwen die minder dan een uur per week liepen.

Het tijdschrift Medisch Dossier publiceerde al eens een artikelenreeks over eten en (h)oren (NVVS-leden kunnen dit lezen via nvvs.nl/horenmagazine). Veel bewegen en gezonde voeding kunnen dus het gehoor beschermen.



Dat niet roken, veel bewegen, gezond eten en weinig stress bijdragen aan een goede algemene gezondheid is nauwelijks meer een verrassing. Ook voor het gehoor is een gezonde levensstijl van groot belang.