

Misvattingen

Nr. 2

Ik heb MS en...
en ik houd van lekker eten!



MS-Liga Vlaanderen vzw

MiSvattingen

Nr. 2

Lekker eten is een plezier dat u zich niet hoeft te ontfeggen. Het is altijd gezellig om met familie of vrienden te tafelen. Evenwichtige voeding is belangrijk, dat spreekt voor zich. Maar nu en dan eens zondigen, kan heus geen kwaad. Lekker - maar gematigd - eten heeft nog nooit iemand kwaad berokkend en kan een gunstige invloed hebben op het gemoed!

Er zijn patiënten die mij vragen stellen over de invloed van voeding op multiple sclerose. Daarom stellen wij dit nieuwe nummer van MiSvattingen voor. Het bevat enkele antwoorden en tips over hoe een evenwichtige voeding best lekker en aangenaam kan zijn.

Alvast veel leesplezier en smakelijk!

Prof. dr. Bénédicte Dubois, neuroloog, UZ Leuven

Wat ik denk, wat ik hoor:

Ik heb MS, ik mag niet alles eten

JUIST FOUT

Ik ben te moe om te koken, ik kan geen evenwichtige maaltijd bereiden

JUIST FOUT

Ik mag nooit alcohol drinken

JUIST FOUT

Ik moet een streng dieet volgen en ga beter niet op restaurant met mijn vrienden (om niet aan te komen)

JUIST FOUT

Er dient overall FOUT aangekruist te worden.

Document tot stand gekomen in samenwerking met prof. dr. Bénédicte Dubois en Novartis Pharma nv.

Voorwoord

Eten behoort tot de geneugten van het leven! Gastronomisch tafelen of een gezellig onderonsje met familie of vrienden... Het zorgt voor een gevoel van welzijn.

Een evenwichtige voeding levert de bouwstenen voor onze gezondheid. Zoveel is duidelijk. Maar hoe zit het met de eventuele impact van voeding op multiple sclerose? Wat doe je als je te moe bent om te koken? Wat doe je als de darmtransit of het slikken niet vlot verloopt?

MiSvattingen is een reeks van themabrochures die bedoeld zijn voor personen met MS en hun omgeving. De brochures gaan uit van de percepties, de vooroordelen en de ervaringen van personen met MS, hun omgeving, hun artsen en verzorgers. MiSvattingen streeft ernaar u en uw omgeving concrete antwoorden te geven op alledaagse vragen.

Dit nieuwe nummer gaat dieper in op het aspect 'Voeding'. Want in tegenstelling tot wat soms beweerd wordt, mogen personen met MS genieten van lekker eten... zonder te overdrijven natuurlijk.

Met MiSvattingen willen wij via voorlichting en ondersteuning graag bijdragen tot een optimale aanpak. U kunt met al uw vragen ook terecht bij uw arts, uw verpleegkundige, uw apotheker of een andere zorgverstrekker.





Gezond blijven... door te eten

Kan mijn voeding een invloed hebben op mijn opflakkeringen en op de evolutie van mijn MS?



MIJN NEUROLOOG ZIET HET ZO:

"Een gevarieerde en evenwichtige voeding kan bepaalde ziekten helpen voorkomen, zoals hart- en vaatandoeningen, diabetes, een te hoge cholesterol... Dat klopt! Maar geen enkele wetenschappelijke studie heeft tot dusver bewezen dat een bepaald dieet (glutenvrij, met extra vitaminen...) enige invloed kan hebben op het ontstaan of de evolutie van multiple sclerose. Wie MS heeft hoeft dus geen enkel voedingsmiddel te verkiezen of te bannen. U mag, als u dat wenst, een dieet volgen, maar houd altijd een evenwichtige, gezonde en gevarieerde voeding voor ogen die u helpt eventuele tekorten aan te vullen en vermoeidheid te bestrijden."

Is het belangrijk evenwichtig te eten en te proberen om niet aan te komen wanneer je MS hebt?



MIJN KINESITHERAPEUT ZIET HET ZO:

"Of u nu MS hebt of niet, het is altijd belangrijk evenwichtig te eten en het lichaamsgewicht min of meer stabiel te houden, zonder echter al te mager te willen zijn. Overgewicht kan extra belastend zijn voor iemand met MS die al moeilijker stapt. Het maakt het stappen lastiger en schaadt dus de mobiliteit van de persoon met MS, vooral wanneer hij of zij een loophulp nodig heeft. Overgewicht kan ook zorgen voor pijn ter hoogte van de been- en ruggewrichten. Denk eraan uw voeding aan te passen aan uw lichamelijke activiteit. Hebt u weinig lichaamsbeweging, dan moet u ervoor zorgen dat uw calorieaanvoer aangepast is aan uw gering energiegebruik. Op die manier kan u vermijden dat uw gewicht toeneemt."

Enkele tips voor een evenwichtige voeding

Fruit en groenten	minstens 5 per dag	<ul style="list-style-type: none">• bij elke maaltijd of als tussendoortje• rauw, gekookt, natuúr of bereid• vers, diepvries of in blik
Brood, ontbijtgranen, aardappelen en droge groenten	bij elke maaltijd en volgens de eetlust	<ul style="list-style-type: none">• gebruik bij voorkeur graanhoudende voedingswaren of volkorenbrood• zorg voor afwisseling• zorg voor afwisseling (yoghurt, kaas)
Melk en zuivelproducten (yoghurt, kaas)	3 keer per dag	<ul style="list-style-type: none">• geef de voorkeur aan de meest calciumrijke, de minst vette en de minst gezouten kazen• in kleinere hoeveelheden dan de begeleidende groenten/aardappelen
Vlees en gevogelte, vis en eieren	1 tot 2 keer per dag	<ul style="list-style-type: none">• vlees: zorg voor afwisseling in de soorten en kies de minst vette stukken• vis: minstens 2 keer per week
Toegevoegde vetstoffen	beperk het gebruik ervan	<ul style="list-style-type: none">• gebruik bij voorkeur plantaardige vetstoffen (olijfolie, koolzaadolie...)• zorg voor afwisseling
Suikerhoudende producten	beperk het gebruik ervan	<ul style="list-style-type: none">• beperk de vetten van dierlijke oorsprong (boter, room...)• opgelet voor suikerhoudende dranken• opgelet voor voedingsstukken die zowel vet als zoet zijn (gebak, roomijs...)
Dranken	drink water naar believen	<ul style="list-style-type: none">• bij en buiten de maaltijden• beperk het gebruik van suikerhoudende dranken (geef de voorkeur aan lightdrankjes)• alcoholhoudende dranken: drink niet meer dan 2 glazen wijn (van 10 cl) per dag voor de vrouw en 3 voor de man; 2 glazen wijn kan men vergelijken met 2 pinten bier of 6 cl sterke alcohol
Zout	beperk het gebruik ervan	<ul style="list-style-type: none">• gebruik bij voorkeur met jodium verrijkt zout• proef de gerechten alvorens bij te zouten• beperk het zout dat u toevoegt aan het kookwater• beperk het gebruik van de meest gezouten kazen, fijne vleeswaren en gezouten borrelhapjes
Lichaamsbeweging	streven naar een half uur lichaamsbeweging per dag	<ul style="list-style-type: none">• bouw lichaamsbeweging in uw dagelijkse activiteit in (wandelen, trappen doen, fietsen...)

Kan vitamine D een gunstige invloed hebben op de evolutie van mijn MS?



MIJN NEUROLOOG ZIET HET ZO:

"Er zijn specialisten die wijzen op het mogelijk gunstige effect van vitamine D op de immuunfunctie en op mogelijke bescherming tegen bepaalde ziekten, zoals multiple sclerose.

Momenteel zijn er studies aan de gang om deze stellingen te toetsen. In afwachting van de resultaten wijzen experimentele en epidemiologische gegevens erop dat het nuttig kan zijn het vitamine D-gehalte van personen met MS te bepalen en aan te vullen indien er een tekort wordt vastgesteld. Of bijkomende inname van vitamine D nuttig is indien het vitamine D-gehalte normaal is, is momenteel niet geweten. In afwachting van deze gegevens kan alvast het periodisch innemen van een multivitaminenpreparaat overwogen worden."

Vitamine D en multiple sclerose

Vitamine D is een belangrijke stof voor onze gezondheid. Ze wordt maar in zeer geringe mate door de voeding aangebracht. Je vindt vitamine D vooral in vette vissoorten (tonijn, sardienen, zalm, makreel, haring...) en in niet-afgeroomde zuivelproducten. Het gros van de vitamine D die we nodig hebben, wordt echter ter hoogte van de huid gesynthetiseerd onder inwerking van de ultraviolette zonnestralen. Mensen die weinig in de zon komen (kleine kinderen, senioren die aan hun zetel of bed gekluisterd zijn...), mensen die wonen in streken met weinig uren zonneshijns en mensen met een matte of gepigmenteerde huid kunnen dus een tekort aan vitamine D vertonen.

De veronderstelde link tussen MS en vitamine D is gebaseerd op de volgende vaststelling: enerzijds komt MS minder vaak voor in zonovergoten landen en hebben de mensen in deze streken hogere vitamine D-spiegels in het bloed; anderzijds wordt een tekort aan vitamine D vaak waargenomen bij mensen met multiple sclerose.

Hoewel verschillende argumenten wijzen op een eventueel beschermende rol van vitamine D bij het optreden van multiple sclerose, is het belang ervan wanneer de ziekte zich gemanifesteerd heeft, nog niet bewezen. Momenteel zijn er proeven aan de gang om het voordeel van een systematisch supplement met vitamine D bovenop de gebruikelijke behandelingen van MS te evalueren. Los van het eventuele effect op het verloop van MS, is een normaal vitamine D-gehalte ook

van belang ter preventie van andere kwalen, zoals osteoporose. U kan dus wel de persoon met MS voorstellen om een eventueel vitamine D-tekort te laten opsporen en indien nodig dan te behandelen. Hoe dan ook mag een vitamine D-supplement nooit gebeuren in zelfmedicatie, alleen in overleg met uw arts.

Vitaminesupplementen en MS

In MS kon nooit een specifiek vitaminedekort worden aangetoond. Nochtans nemen heel wat personen met MS vitaminesupplementen in, en meer bepaald vitaminen van het B-complex. Alhoewel dit geen nadelige effecten heeft, is er onvoldoende wetenschappelijk bewijs dat het nuttig is. Het lijkt dan beter enkele malen per jaar een algemeen vitaminesupplement te nemen om nu en dan de reserves aan vitaminen en mineralen aan te vullen.

Lijdt mijn gezondheid eronder als ik geen vlees eet?



MIJN DIËTISTE ZIET HET ZO: *"Vlees is een bron van eiwitten met een hoge voedingskwaliteit. Of u nu MS hebt of niet, het is niet goed geen vlees te eten, tenzij u uw voedingspatroon zodanig aanpast dat u de hoeveelheden eiwitten die u dagelijks nodig hebt, eerbiedigt. Als u het vlees vervangt door vis en eieren, houdt u uw voeding in evenwicht. Eet u vis noch eieren, dan kunt u eiwitten vinden in zuivelproducten, granen, peulvruchten..., maar dan stelt u zich bloot aan een ijzertekort, omdat ijzer afkomstig uit planten (linzen, spinazie...) slecht wordt opgenomen door het organisme."*



Vegetarisme, veganisme en MS

Vegetariërs vervangen vlees meestal door vis en eieren om hun voeding in evenwicht te brengen. Strikte vegetariërs die ook vis en eieren bannen, moeten andere bronnen aanboren om hun eiwitten en ijzer op peil te houden.

Wat de eiwitten betreft kan men eiwitrijke voedingsmiddelen oordeelkundig combineren om het nodige evenwicht te bereiken: zuivelproducten, graanproducten (brood, bloem, pasta, griesmeel, rijst...) en peulvruchten (flageolets, linzen, soja, witte en rode bonen...)

Wat het ijzer betreft moet iemand die vis en vlees schraapt, weten dat daarmee een belangrijke bron van hoogwaardig ijzer wegvalt. Het ijzer dat wordt aangevoerd door plantaardige voedingsstoffen (peulvruchten zijn het rijkst aan ijzer), melk of eieren, wordt inderdaad veel minder goed opgenomen dan het ijzer uit vlees. Dit kan problemen met zich meebrengen voor de invulling van de ijzerbehoeften, vooral bij vrouwen en bij vegetarische kinderen. Geldt dat voor u, praat er dan over met uw arts (NB: vegetariërs die wel vis eten, hebben een aanvoer van hoogwaardig ijzer).

Bij een veganistisch eetpatroon, waarbij alle producten van dierlijke oorsprong worden geweerd - dus niet alleen vlees, vis, maar ook eieren en zuivelproducten - is het bijzonder moeilijk om de behoeften aan de onmisbare aminozuren, ijzer, calcium en bepaalde vitaminen in te vullen. Dit soort eetpatroon houdt op lange termijn risico's voor de gezondheid in.

Ik woon alleen en ben te moe om te koken: wat moet ik doen?



MIJN DIËTISTE ZIET HET ZO:

"Het is heus niet nodig uren achter het fornuis te staan om evenwichtig te eten. Fruit en groenten kan je gerust rauw eten, zonder ze te bereiden. Dat geldt ook voor melkproducten en bepaalde soorten vlees en vis die men koud kan eten (ham, kip, gerookte vis, tonijn in blik...) Het belangrijkste is gevarieerd, evenwichtig en voldoende te eten, omdat een slechte voeding uw vermoeidheid alleen maar kan verergeren."



Enkele praktische tips om evenwichtig te eten zonder te koken

Fruit en groenten zijn prima voedingsmiddelen wanneer men geen zin heeft om te koken

- Alle fruitsoorten en bepaalde groentesoorten (komkommer, tomaat, radijs...) kan je rauw eten, zonder ze te bereiden.
- Groenten koken kan snel gaan (microgolfoven): diepvriesgroenten, groenten uit blik of zakje met voorgeschilde, voorgewassen, voorgesneden of zelfs voorgegaarde en bereide groenten.
- Combinaties in een salade zijn mogelijk: mix van groenten en fruit met stukjes ham, kip, tonijn, surimi of met stukjes kaas of gedroogd fruit.

Zuivelproducten: handig om zo of in een eenvoudige bereiding te eten

- Melk, zuivelproducten en kaas kan je eten zonder dat er enige bereiding aan te pas komt.
- Je kan ze ook op een heel eenvoudige manier verwerken: als sausje bij een sandwich of in een salade (kwark of yoghurt met tuinkruiden, citroen en specerijen), in koude zoete bereidingen (kwark met honing of fruit), in warme zoute bereidingen (gesmolten kaas in pasta, in gratin of op een croque-monsieur...) en in warme zoete bereidingen (chocolademelk, thee of koffie met melk...).

Vis en vlees laten zich ook op een heel eenvoudige manier bereiden

- In een beursje in de oven (verpakt in aluminiumfolie met wat kruiden, citroen en groenten naar keuze), gegrild of gebakken in de pan, gestoomd of vis in een (court)-bouillon...

Wanneer u bereide maaltijden koopt...

- Zorg ervoor dat u afwisseling brengt in die bereidingen, zowel qua inhoud als qua bereidingswijze (diepvries, blik...).
- Bekijk eerst even de samenstelling en kies eerder bereidingen met een grotere verscheidenheid en die vooral groenten en zetmeel bevatten.
- Beperk het eten van vetrijke gerechten, zoals bereidingen op basis van bladerdeeg, sausrijke gerechten of voorgerechten op basis van mayonaise.

- Kies bij voorkeur niet-gekruides salades die u zelf op een minder vetrijke manier op smaak kunt brengen.

Kunt u zich moeilijk verplaatsen of bent u te moe: e-shoppen en thuis laten leveren is een handig alternatief!

Opgelet: wie corticoïden neemt, moet soms het gebruik van zout beperken. Daarom is het raadzaam:

- zeer zoute voedingswaren (bepaalde fijne vleeswaren, kazen, aperitiefkoekjes...) en bepaalde natriumrijke minerale waters te mijden;
- de bereidingen aan tafel niet te zouten of bij te zouten (zeker niet zonder ze vooraf geproefd te hebben) en de hoeveelheid zout in het kookvocht te verminderen;
 - de bereidingen op smaak te brengen met kruiden en aromaten in plaats van systematisch zout toe te voegen;
 - de samenstelling van bereide gerechten die u in winkel koopt, goed te lezen; meestal zijn ze zeer zoutrijk (natriumchloride).





Zich beter voelen... door te eten

Welke voedingswaren moet ik vermijden of juist meer gaan gebruiken wanneer ik door mijn ziekte last heb van mijn darmtransit?



MIJN BEHANDELLENDE ARTS ZIET HET ZO:

"Constipatie komt vrij vaak voor bij multiple sclerose. De voorschriften inzake voeding en lichaamshygiëne zijn dezelfde als voor iedereen: eet vezelrijk, drink veel en beweeg zo veel mogelijk...

Zeer belangrijk is echter dat wij er samen over praten om na te gaan of bepaalde medicijnen die u neemt deze constipatie kunnen veroorzaken of verergeren. In dat geval moeten wij op zoek gaan naar een alternatief.

Diarree is veel zeldzamer bij MS. Hebt u er last van, dan is het raadzaam de klassieke tips op te volgen - maar met de nodige omzichtigheid - om een opeenvolging van diarree en constipatie te vermijden: drink veel om het verlies aan vocht en minerale zouten als gevolg van diarree te compenseren, geef de voorkeur aan gemakkelijk te verteren voedingsmiddelen, zoals rijst en gekookte wortelen, maar vermijd rauw fruit en rauwe groene groenten, en ijskoude bereidingen of dranken. Houdt de diarree aan, dan zal ik eventueel een behandeling voorschrijven."

Enkele praktische tips bij constipatie

- Drink 's ochtends een glas vers fruitsap op uw nuchtere maag.
- Drink veel water, ook bij sluitspierstoornissen.
- Eet bij voorkeur vezelrijke voedingswaren (volkorenbrood, volkorengranen, groenten, fruit...).

- Beweeg: ga wandelen aan uw eigen tempo en zonder uw grenzen te overschrijden. Bent u rolstoelgebonden, kom dan zoveel mogelijk buiten en laat u eventueel helpen door een kinesist: de onderste ledematen (zelfs passief) mobiliseren via buig- en strekbewegingen op de romp kan de transit bevorderen.
- Neem alleen een laxermiddel als uw arts dit voorschrijft: verkeerd gebruik van die behandelingen kan schadelijk zijn.

Recept voor een betere darmtransit bij constipatie*

- **SAMENSTELLING**

Onbehandelde zemelen

Appelsap zonder toegevoegde suiker

Sap van pruim (of gedroogde pruim) zonder toegevoegde suiker

- **BEREIDING**

Neem 60 ml zemelen + 125 ml appelsap + 125 ml pruimensap.

Meng alles goed met een garde en plaats de bereiding in de ijskast (bewaarduur = 48 uur).

- **GEBRUIK**

Ijskoud gebruiken:

3 tot 5 eetlepels 's ochtends op de nuchtere maag.

De hoeveelheid moet worden aangepast aan de darmtransit (de dosis geleidelijk opvoeren met 1 eetlepel per dag).

** Recept voorgesteld door het medisch centrum Germaine Revel (Rhône-Alpes).
De verschillende ingrediënten zijn te koop in een natuurvoedingswinkel.*

Moet ik bij slikstoornissen bepaalde voedingsmiddelen vermijden?



MIJN LOGOPEDIST(E) ZIET HET ZO:

"Slikproblemen komen ook voor bij MS. Eenvoudige tips kunnen u aardig op weg helpen: eet in een correcte houding (slik met het hoofd voorovergebogen), vermijd grote stukken en al te vloeibare voedingsmiddelen, geef de voorkeur aan koolzuurhoudende (sprankelende) dranken en vermijd voedingswaren op kamertemperatuur."

Enkele praktische tips bij slikstoornissen

- Eet in een correcte houding: slik nooit met het hoofd naar achteren gebogen, alleen wanneer het hoofd voorover is gebogen (kin op de borst).
- Vermijd grote stukken: eet kleine stukjes, kauw goed en eet eventueel gemalen voedingsmiddelen.
- Vermijd vloeibare voedingsmiddelen: maak ze dikker of koop eventueel verdikte drankjes bij de apotheker.
- Drink bij voorkeur koolzuurhoudende dranken: het prikkelend gevoel stimuleert de spieren die bij het slikken actief zijn.
- Vermijd voedingsmiddelen op kamertemperatuur: ook koude of warmte stimuleert de spieren die bij het slikken actief zijn.
- Vermijd bepaalde zeer vezelachtige voedingswaren (salade) of graanvormige bereidingen (griesmeel, rijst), of bereidingen met een omhullende/kleverige textuur (compacte puree).
- Eet traag: respecteer een tussentijd van 5 tot 10 seconden tussen twee happen.
- Aarzel niet een logopedist(e) te raadplegen. Als slikspecialist kan hij of zij u aangepaste tips geven.

Er zijn mensen die klagen over een smaakverandering: heeft dat iets met de ziekte te maken?



MIJN NEUROLOOG ZIET HET ZO:

"Een van de mogelijke, maar zeldzame, symptomen van multiple sclerose, is een verminderde smaak. Zoals elk symptoom kan het deel uitmaken van een opflakking, volledig overgaan of zich blijvend vestigen. Het kan ook tijdelijk voorkomen bij een cortisonebehandeling. In dat geval kan men eventueel aanbevelen bij voorkeur sterksmakende en contrastrijke voedingsmiddelen te gebruiken."





Genieten... door te eten

Een lekkere feestmaaltijd en een glaasje alcohol, kan dat?



MIJN NEUROLOOG ZIET HET ZO:

"Multiple sclerose is geen reden om af te zien van een heerlijk tafelmoment en verbiedt u niet om nu en dan te genieten van een feestmaaltijd. Het belangrijkste is dat u algemeen gezien een goede levenshygiëne aanhoudt, met nu en dan ruimte voor een ietsje meer... Dat geldt trouwens ook voor alcohol: MS-behandelingen zijn niet onverenigbaar met alcoholhoudende dranken. Een matig alcoholgebruik blijkt geen impact te hebben op de evolutie van de ziekte. We moeten wel controleren of u geen andere behandelingen inneemt waarvoor het gebruik van alcohol een tegenindicatie is."

Alcohol: ja, maar met mate!*

Het is raadzaam niet meer dan 2 glazen alcoholhoudende drank per dag te gebruiken voor een vrouw * en 3 glazen voor een man. Vanaf die hoeveelheden kunnen er nefaste gevolgen optreden. Op korte termijn denken we hier bijvoorbeeld aan een toename van de moeheid, het krachtsverlies of het evenwichtsprobleem. Op langere termijn kan overmatig alcoholgebruik leiden tot hoge bloeddruk, hartfalen, kanker... Ook kunnen de calorieën in de alcohol het gewicht doen toenemen.



Al deze glazen bevatten eenzelfde hoeveelheid alcohol.

Zij komen overeen met een glas alcoholhoudende drank:

- een glas pastis (3 cl)
- een glas champagne (10 cl)
- een glas porto (6 cl)
- een glas wijn (10 cl)
- een pint bier (25 cl)
- een glas whisky (3 cl)

* *Nul alcohol tijdens de zwangerschap.*

Wist u dat?

MS en tabak zijn geen beste maatjes...

Daar waar alcohol geen invloed blijkt te hebben op de evolutie van MS, geldt dat niet voor tabak. Uit verscheidene studies blijkt dat het risico op het uitlokken van MS toeneemt met het gebruik van tabak en/of passief roken.

Wanneer multiple sclerose is vastgesteld, blijkt tabak een negatieve invloed te hebben op de evolutie van de ziekte, die sneller verergert bij rokers.

Verwen uzelf!

Vergeet vooral niet dat eten gezellig moet blijven. Het mag dan belangrijk zijn evenwichtig te eten en overgewicht te vermijden, u mag uzelf geen strikt dieet opleggen dat u toch niet kan volgen en dat alleen maar frustraties opwekt... Belangrijk is een eetgewoonte op te bouwen die bij u past en aansluit bij uw manier van leven en tafelen. U kunt hiervoor eventueel terecht bij een diëtist(e).

Misvattingen Nr. 2

SAMENGEVAT

- Geen enkel speciaal dieet heeft bewezen dat het een gunstig effect kan hebben op multiple sclerose.
- Eet evenwichtig en vermijd overgewicht (overgewicht kan uw verplaatsingen bemoeilijken en vermoeidheid doen toenemen).
- Praat met uw arts vooraleer u vitamine D neemt en laat uw vitamine D-spiegel controleren om na te gaan of u werkelijk een aanvulling nodig hebt. Het periodisch innemen van een multivitaminepreparaat kan soms een alternatief zijn.
- Hebt u last van uw darmtransit of van slikproblemen, dan kan een aangepaste voeding u op weg helpen naar een beter gevoel van welzijn.
- Vergeet vooral niet dat eten deel uitmaakt van de geneugten van het leven!



Multiple Sclerose Liga Vlaanderen vzw

✉ Boemerangstraat 4 - 3900 Overpelt

☎ **011 80 89 80**

✉ secretariaat@ms-vlaanderen.be

🌐 www.ms-vlaanderen.be