

Voedingsadvies

BIJ

Lichen Sclerosus

Ontdek welke voeding je Lichen Sclerosus klachten triggeren en verergeren



DOOR
Bernadette Klepper

Inhoudsopgave

1. Voeding heeft invloed op je klachten
2. Het Eliminatie-Provocatie plan
3. Waarom het Eliminatie-Provocatie plan werkt?
4. Fase 1: Eliminatiefase
5. Wat vermijden we?
6. Wat kun je wel eten?
7. Fase 2: Provocatiefase
8. Stap voor stap herintroduceren
9. Volgorde van herintruductie
10. Conclusie



Ervaringen met de Lichen Herstel Methode



Na 7 behandelingen was de pijn weg en zag mijn huid er weer helemaal gezond uit. Wat een verademing! Ik ben zó blij dat ik deze stap heb gezet. Elke vrouw met LS zou dit moeten weten.”

– Inge



Na een kil gesprek bij de dermatoloog vond ik via via Bernadette. Geen jeuk meer, mijn huid is weer doorbloed en ik voel me energieker. Ook mentaal is er veel veranderd: ik voel me creatiever, lucht mijn hart en heb geen opvliegers meer. Dankzij haar weet ik dat er echt méér mogelijk is dan alleen smeren.

– Karin

Wil jij ook zulke resultaten? [Meld je aan voor de wachtlijst >>](#)

Voeding heeft invloed op je klachten

Lichen Sclerosus is een complexe aandoening, waarbij het immuunsysteem en ontstekingsreacties een grote rol spelen. Uit eigen ervaring en na jaren van onderzoek heb ik gemerkt dat sommige voedingsmiddelen een directe invloed kunnen hebben op deze reacties.



Controle terug

Met de tips uit dit eBook ontdek jij welke voedingsmiddelen jouw Lichen Sclerosus klachten triggeren of zelfs verergeren, zodat je de controle terug krijgt over je klachten

Bepaalde voedingsmiddelen kunnen ontstekingen namelijk versterken en zo de symptomen verergeren. Voeding die veel suikers, zuivel, gluten of andere vaak voorkomende ontstekingstriggers bevat, kan het lichaam als het ware 'aanwakkeren' en daarmee ook de klachten van Lichen Sclerosus.

Daartegenover staat dat er ook voedingsmiddelen zijn die juist ondersteunend werken en kunnen bijdragen aan een rustiger immuunsysteem.

Door bewust om te gaan met wat je eet, kun je ontdekken welke voeding jouw lichaam positief beïnvloedt en welke beter te vermijden is. Dit kan soms al binnen enkele weken verschil maken in hoe je je voelt en hoeveel last je hebt van je klachten.

Met het Eliminatie-Provocatie Plan in dit ebook bied ik je een eenvoudige en stapsgewijze methode om zelf te ervaren welke voeding goed bij jouw lichaam past.

Dit plan helpt je om de triggers van je klachten te identificeren door ze tijdelijk uit je voeding te halen en vervolgens gecontroleerd opnieuw toe te voegen. Door deze opbouw leer je herkennen wat voor jouw lichaam werkt en wat je misschien beter kunt vermijden.

Met de inzichten en het Eliminatie-Provocatie Plan in dit eBook kun je al veel doen om je klachten te verlichten en meer controle te krijgen over jouw Lichen Sclerosus. Veel mensen ervaren hiermee binnen enkele weken een merkbaar verschil.

Wil je echter diepgaand aan je klachten werken en de oorzaak aanpakken? Ik nodig je van harte uit voor een persoonlijke afspraak in mijn praktijk, waar ik je begeleid met de unieke Lichen Herstel Methode. Samen werken we aan langdurige verlichting en een leven met zonder klachten.

[Plan hier jouw afspraak >>](#)



Ervaringen met de Lichen Herstel Methode



Na één behandeling verdwenen de jeuk en klachten vrijwel direct. Ik ben nu klachtenvrij, voel me weer energiek en heb mijn gewone leven terug. De gesprekken met Bernadette gaven me hoop op een moment dat ik het echt even niet meer zag zitten.

– **Cindy**



Na de diagnose LS ging ik op zoek naar alternatieven en kwam bij Bernadette terecht. Al na de eerste behandeling merkte ik verlichting, en nu voel ik me weer verbonden met mijn lichaam. Door haar hulp denk ik niet meer elke dag aan LS.

– **Els**

Wil jij ook zulke resultaten? [Meld je aan voor de wachtlijst >>](#)

Het Eliminatie–Provocatie plan

Het eliminatie–provocatieplan is een krachtige aanpak die helpt bij het ontdekken van voedingstriggers voor klachten zoals die bij Lichen Sclerosus. Door systematisch bepaalde voedingsmiddelen uit je dieet te verwijderen en deze later geleidelijk opnieuw te introduceren, kun je observeren welke producten je symptomen verergeren of juist verminderen. Dit proces kan helderheid brengen en geeft jou meer regie over jouw klachten en welzijn.

1.

Eliminatie fase

In deze fase vermijd je voeding die vaak ontstekingen veroorzaakt. Deze reset van 4–6 weken geeft je lichaam rust en helpt later bij het herkennen van klachtenveroorzakende voedingsmiddelen.

2.

Provocatie fase

Na de eliminatiefase voeg je voedingsmiddelen één voor één toe om te zien hoe je lichaam erop reageert. Dit helpt je om probleemproducten te identificeren en voeding te vinden die goed bij je past.

Het doel van dit eliminatie–provocatieplan is om jou inzicht te geven in de specifieke voeding die jouw Lichen Sclerosus beïnvloedt. Zo kun je niet alleen de regie nemen over wat je eet, maar ook over de manier waarop je klachten mogelijk kunt verminderen.

Waarom het Eliminatie– Provocatie plan werkt?

- 1. Legt triggers bloot:** Door voeding op een gestructureerde manier te herintroduceren, kun je duidelijk waarnemen of een bepaald product invloed heeft op jouw symptomen.
- 2. Biedt zelfinzicht:** Ieder lichaam reageert anders op voeding. Door dit plan te volgen, krijg je inzicht in jouw unieke reacties op voedingsmiddelen.
- 3. Het controle teruggeeft:** Door helder te weten welke voeding jouw klachten verergert, kun je doelgericht keuzes maken voor een eetpatroon dat bij jou past.



Fase 1: Eliminatiefase

In de eliminatiefase vermijden we specifieke voedingsgroepen die vaak ontstekingsreacties kunnen versterken of symptomen kunnen verergeren. Deze periode van vier tot zes weken geeft jouw lichaam de kans om zonder deze potentiële triggers te functioneren. Hiermee creëren we een 'reset' van het systeem, zodat je in de volgende fase kunt ontdekken welke voedingsmiddelen mogelijk invloed hebben op jouw klachten.

Deze eliminatiefase vraagt om enige aanpassing, maar biedt ook een kans om nieuwe, voedzame keuzes te ontdekken. Het helpt om je te richten op oervoeding: natuurlijke, onbewerkte voedingsmiddelen zoals verse groenten, fruit, vlees, vis, noten en zaden. Door deze voedingsmiddelen te omarmen, geef je jouw lichaam het beste wat de natuur te bieden heeft, zonder kunstmatige toevoegingen of bewerkingen die ontstekingen kunnen verergeren.

“Oervoeding past perfect bij de eliminatiefase door de focus op pure, onbewerkte ingrediënten zoals zalm, groenten en noten. Deze voeding ondersteunt je lichaam en helpt ontstekingen te verminderen.

Wat vermijden we?

Ik heb ontdekt dat er 7 groepen voedingsmiddelen zijn, die bij veel mensen effect kunnen hebben op de klachten. Daarom gaan we in deze fase de volgende voedingsmiddelen elimineren uit ons dieet:

- **Zuivel**

- Alle soorten melk, zoals koemelk, geitenmelk en schapenmelk.
- Kaas in al zijn vormen: harde kaas, zachte kaas, roomkaas en smeerkaas.
- Yoghurt, waaronder Griekse yoghurt en skyr.
- Kwark en kefir.
- Boter, ghee, slagroom en andere roomproducten.
- IJs en chocolademelk.



- **Gluten**

- Alle granen en graanproducten die gluten bevatten, zoals tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut.
- Brood, pasta, crackers, koekjes, gebak en andere gebakken producten op basis van gluten.



- **Nachtschadegroenten**

- Aardappelen (let op: zoete aardappel valt hier niet onder en is toegestaan).
- Paprika (zowel de verse groente als in poedervorm of kruidenmixen).
- Tomaten, inclusief tomatensaus, tomatenpuree en ketchup.
- Aubergines en andere groenten uit de nachtschadefamilie.

• Suikers

- Geraffineerde suikers zoals tafelsuiker, rietsuiker en kristalsuiker.
- Siroopvarianten, waaronder ahornsiroop, agavesiroop, maïsstroop en andere geraffineerde siropen.
- Zoete snacks en bewerkte producten zoals snoep, gebak, koekjes en frisdranken.



• Chocolade

- Alle vormen van chocolade en cacao, zoals:
 - Melkchocolade, pure chocolade en witte chocolade.
 - Chocoladesnacks, chocoladedesserts en producten met cacao.



• Alcohol

- Alle vormen van alcoholische dranken, zoals wijn, bier en sterke dranken.
- Mixdrankjes, cocktails en andere alcoholhoudende dranken.
- Alcoholhoudende ingrediënten in sauzen, desserts en andere gerechten.

• Koffie

- Alle vormen van koffie, inclusief:
 - Filterkoffie, espresso, instant koffie en andere vormen van gewone koffie.
 - Cafeïnevrije koffie (deze bevat vaak chemische toevoegingen die ook reacties kunnen uitlokken).



Ervaringen met de Lichen Herstel Methode



De behandeling bij Bernadette heeft niet alleen mijn klachten verlicht, maar ook mijn opvliegers en hoofdpijn laten verdwijnen. Vrijen is weer fijn, ik kan weer wielrennen en mijn Lichen Sclerosus is rustig. Ik voel me thuis bij haar, en dat geeft zoveel rust.

– **Colinde**



Na vijf behandelingen kon ik het van de daken schreeuwen: het werkt! Ik ben zó blij dat ik ben gaan zoeken en actie heb ondernomen. Je denkt dat je er de rest van je leven aan vast zit, maar er is echt hoop.

– **Willeke**

Wil jij ook zulke resultaten? [Meld je aan voor de wachtlijst >>](#)

Wat kun je dan wel eten?

De eliminatiefase betekent dat je tijdelijk een aantal voedingsgroepen uit je dieet haalt. Gelukkig zijn er nog volop voedzame en natuurlijke alternatieven om van te genieten. Door te kiezen voor oervoeding, oftewel voeding die dicht bij de natuur staat en zo min mogelijk bewerkt is, kun je jouw lichaam voorzien van de beste bouwstoffen zonder onnodige toevoegingen. Deze pure voeding ondersteunt je lichaam optimaal en geeft je energie, vitamines en mineralen zonder de risico's van sterk bewerkte ingrediënten.

Oervoeding richt zich op onbewerkte voedingsmiddelen die zo dicht mogelijk bij hun oorspronkelijke vorm blijven. Dit betekent geen toevoegingen zoals suiker, gluten, zuivel of kunstmatige stoffen. Met oervoeding kun je genieten van maaltijden vol smaak, kleur en voedingsstoffen, terwijl je jouw lichaam helpt ontstekingsreacties te minimaliseren.



Tip

Focus je tijdens deze fase vooral op wat je WEL mag eten en probeer hier ook echt iets lekkers van te maken!

Op deze manier is het gemakkelijker vol te houden.

Toegestane voedingsgroepen en producten

Groenten

Varieer met een brede selectie van verse, kleurrijke groenten, zoals:

- Bladgroenten (spinazie, boerenkool, sla)
- Kruisbloemige groenten (broccoli, bloemkool, spruitjes)
- Wortelgroenten (wortels, bieten, radijs)
- Courgette, komkommer, asperges, en andere niet-nachtschadegroenten
- Pompoen en zoete aardappel voor natuurlijke zetmelen

Fruit

Kies vers, onbewerkt fruit in diverse kleuren, zoals:

- Bessen (blauwe bessen, frambozen, aardbeien)
- Citrusvruchten (sinaasappels, citroenen, grapefruit)
- Appels, peren, kiwi's, granaatappel etc.



Let op met overmatig zoet fruit als je daar gevoelig voor bent; matig de porties indien nodig.

Eiwitbronnen

- Vlees: Kip, kalkoen, rundvlees, lam en varkensvlees, bij voorkeur biologisch en grasgevoerd.
- Vis en zeevruchten: Vette vissoorten zoals zalm, makreel, haring en sardines, rijk aan omega-3 vetzuren. Ook schaal- en schelpdieren zoals garnalen en mosselen.
- Eieren: Een veelzijdige en voedzame eiwitbron, vrij van gluten en zuivel.



Noten en zaden

Een bron van gezonde vetten, eiwitten en vezels:

- Amandelen, walnoten, hazelnoten, cashewnoten
- Zaden zoals chiazaad, lijnzaad, zonnebloempitten, pompoenpitten

Vermijd sterk bewerkte noten en zaden (bijv. gezouten of met smaaktoevoegingen)

Plantaardige oliën

Gebruik oliën van hoge kwaliteit als vetbron voor koken en dressings:

- Olijfolie (extra vierge), kokosolie, avocado-olie en lijnzaadolie

Vermijd geraffineerde oliën, zoals koolzaad- en raapzaapolie.

Glutenvrije granen en zetmeelrijke groenten

Glutenvrije granen en pseudogranen die rijk aan vezels zijn:

- Rijst (liefst zwarte- of zilvervliesrijst), quinoa, boekweit en gierst
- Zoete aardappel, pompoen en andere wortelgroenten voor natuurlijke energiebronnen

Kruidenthee en alternatieve warme dranken:

Vermijd cafeïne, maar kies gerust voor natuurlijke dranken:

- Kruidentheeën zoals kamille, rooibos, munt, gember en kurkuma
- Chicorijwortel en dandelion koffie als cafeïnevrije koffievervangers
- Gouden melk (op basis van kurkuma, plantaardige melk en kaneel) voor een rustgevende, ontstekingsremmende drank

Groente:

Spinazie, boerenkool, sla, broccoli, bloemkool, spruitjes, wortels, bieten, radijs, courgette, komkommer, asperges, pompoen, zoete aardappel.

Fruit:

Blauwe bessen, frambozen, aardbeien, sinaasappels, citroenen, grapefruit, appels, peren, kiwi's, granaatappel.

Eiwitbronnen:

Kip, kalkoen, rundvlees, lam, varkensvlees (bij voorkeur biologisch/grasgevoerd), zalm, makreel, haring, sardines, garnalen, mosselen, eieren.

Noten & zaden:

Amandelen, walnoten, hazelnoten, cashewnoten, chiazaad, lijnzaad, zonnebloempitten, pompoenpitten.

Plantaardige oliën:

Extra vierge olijfolie, kokosolie, avocado-olie, lijnzaadolie.

Glutenvrije granen & zetmeel:

Witte en zilvervliesrijst, quinoa, boekweit, gierst, zoete aardappel, pompoen, wortelgroenten.

Kruidenthee en dranken:

Kamille, rooibos, munt, gember, kurkuma thee; chicorijwortel koffie, dandelion koffie, gouden melk.

Ervaringen met de Lichen Herstel Methode



Mijn pijn is van een 8 naar een 2 gegaan, de kloofjes zijn weg en mijn libido is terug! Sinds de behandeling heb ik geen schimmelinfecties meer gehad. Dankzij Bernadette voel ik me eindelijk weer vrouw. En... Ik heb mijn man weer besprongen!

– **Leonie (38)**



“Ik heb 90% minder last van mijn LS en voel me weer mezelf. Bernadette weet precies wat je doormaakt en gaf me het vertrouwen én de rust die ik nodig had. Ik gun elke vrouw met LS deze verlichting. Alleen al het gevoel dat je er niet alleen voor staat, is onbetaalbaar.

– **Thérèse**

Wil jij ook zulke resultaten? [Meld je aan voor de wachtlijst >>](#)

Fase 2: Provocatiefase

Na de eliminatiefase is het tijd voor de provocatiefase. In deze fase voeg je geleidelijk de voedingsmiddelen die je hebt vermeden weer één voor één toe aan je dieet, zodat je kunt ontdekken welke voeding jouw Lichen Sclerosus-klachten mogelijk beïnvloedt. Dit helpt je om een persoonlijk eetpatroon te ontwikkelen dat bijdraagt aan jouw gezondheid en comfort.

De provocatiefase vraagt om een zorgvuldige en gestructureerde aanpak. Door telkens slechts één voedingsmiddel tegelijk toe te voegen en een periode van drie tot vier dagen te observeren, krijg je een helder beeld van eventuele reacties. Dit proces kost tijd, maar het geeft inzicht in welke voedingsmiddelen je goed kunt verdragen en welke je mogelijk beter kunt vermijden.

“Je lichaam spreekt tot je in signalen. Door voeding bewust en stap voor stap te herintroduceren, leer je deze signalen te begrijpen. Zo creëer je een eetpatroon dat echt bij jou past.”

Stap voor stap herintroduceren

Om een succesvolle provocatiefase te doorlopen, volg je de onderstaande richtlijnen. Dit helpt om jouw reacties zorgvuldig en nauwkeurig te observeren.

1. Kies één voedingsmiddel per keer

Begin met één voedingsmiddel uit de lijst van geëlimineerde categorieën. Kies bijvoorbeeld voor een product uit de categorie gluten, zoals een kleine hoeveelheid speltbrood, of probeer een stukje pure chocolade. Vermijd het toevoegen van meerdere voedingsmiddelen tegelijk, zodat je reacties op elk specifiek voedingsmiddel kunt identificeren.

2. Herintroduceer het voedingsmiddel gedurende drie opeenvolgende dagen

Eet het gekozen voedingsmiddel gedurende drie dagen in een kleine, maar consistente hoeveelheid. Voorbeeld: als je speltbrood herintroduceert, eet dan elke dag één sneetje. Door drie dagen dezelfde hoeveelheid van het voedingsmiddel te eten, kun je nauwkeuriger waarnemen of er symptomen ontstaan.





3. Observeer en noteer symptomen dagelijks

Observeer gedurende en na deze drie dagen eventuele Lichen Sclerosus-klachten zoals jeuk, branderigheid, roodheid, of andere veranderingen. Gebruik hiervoor je klachtenjournal om dagelijks te noteren welk voedingsmiddel je hebt heringevoerd, de hoeveelheid, en eventuele klachten. Het bijhouden van tijdstip en intensiteit helpt om patronen te ontdekken.

4. Stop bij klachten, ga door zonder klachten

Als er symptomen optreden, stop dan direct met het geherintroduceerde voedingsmiddel. Noteer dit in je journal en vermijd dit voedingsmiddel voorlopig. Als er geen klachten optreden na drie dagen, kun je het volgende voedingsmiddel herintroduceren. Neem telkens minstens één dag rust (zonder nieuw voedsel) voordat je een volgend voedingsmiddel introduceert.

Ervaringen met de Lichen Herstel Methode



Na de eerste behandeling was de jeuk en pijn al weg. Inmiddels smeer ik nauwelijks nog, kan ik probleemloos fietsen en is vrijen weer mogelijk. Dat ik weer intiem kon zijn zónder pijn, voelde als een bevrijding.

— **Alexandra**



Na slechts een paar behandelingen werd mijn huid rustiger en stopte de jeuk volledig. Zelfs na een terugval hielpen een paar sessies weer direct.

— **Marloes**

Wil jij ook zulke resultaten? [Meld je aan voor de wachtlijst >>](#)

Aanbevolen volgorde van herintroductie

Omdat sommige voedingsmiddelen een grotere kans op reacties hebben, is het verstandig om de herintroductie te beginnen met mildere opties. Hieronder een aanbevolen volgorde:

1. **Glutenbevattende granen**
(bijvoorbeeld een kleine hoeveelheid spelt of rogge)
2. **Zuivelproducten** (begin met zachte kaas of een kleine hoeveelheid yoghurt)
3. **Nachtschadegroenten** (zoals tomaat of paprika; voeg één soort tegelijk toe)
4. **Suikers** (theelepel honing of een stukje gedroogd fruit)
5. **Koffie** (begin met een halve kop en observeer zorgvuldig)
6. **Chocolade** (start met een klein stukje pure chocolade, zoals 85% cacao)
7. **Alcohol** (bijvoorbeeld een klein glas wijn of bier)



Door deze stappen consequent te volgen, creëer je een persoonlijk voedingsplan dat rekening houdt met jouw specifieke gevoeligheden. Zo krijg je meer controle over wat je eet en kun je bewuste keuzes maken die je gezondheid en welzijn ondersteunen.

Conclusie

Luister naar je lichaam, voed het met wat het écht nodig heeft en ontdek hoe dit zorgt voor vermindering van je Lichen klachten.

Ben je er klaar voor om écht aan je klachten te werken?

Dan nodig ik je van harte uit bij mij in de praktijk voor een behandeling met de, speciaal door mij ontwikkelde, Lichen Herstel Methode.

[Meld je aan voor mijn wachtlijst >>](#)



Thank you!



www.lichenherstel.nl

Ervaringen met de Lichen Herstel Methode



Ik ben eindelijk jeuk- en pijnvrij en mijn huid voelt weer stevig en gezond. Het is zó geruststellend om te weten dat er iemand is bij wie ik terecht kan als het weer onrustig wordt. Bernadette begrijpt je met een half woord.

– **Ageeth**



Na één behandeling voelde ik al verschil, en na drie maanden ben ik genezen verklaard. Mijn gynaecoloog dacht dat het niet mogelijk was, maar Bernadette bewees het tegendeel. Dat ze dit in zo'n korte tijd voor elkaar kreeg, vind ik ongelooflijk.

– **Vera**

Wil jij ook zulke resultaten? [Maak een afspraak >>](#)