Je leefstijl verbeteren met MS doe je zo

Kies de stap die jij het eerst wil zetten en vul die in achterop deze keuzekaart.

VOEDING

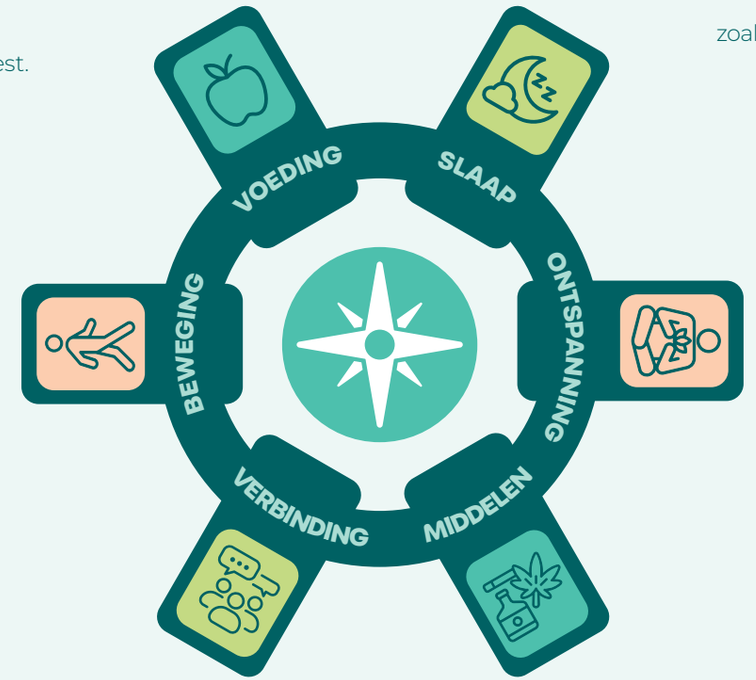
- ☐ Vers en onbewerkt voedsel is gezonder dan bewerkt voedsel uit de fabriek.
- ☐ Eet gezond en gevarieerd met de schijf van 5.
- ☐ Het mediterraan dieet is gezond, ook als je MS hebt.
- ☐ Check wat je op sociale media ziet over voeding en MS bij je arts of diëtist.
- ☐ Er is geen dieet of product waarmee je MS geneest.
- ☐ .....

BEWEGING

- ☐ 30 minuten matig intensief bewegen per dag is gezond.
- ☐ Ook als je beperkingen hebt, kun je bewegen.
- ☐ Bewegen met andere mensen helpt om het vol te houden.
- ☐ Vaste beweegmomenten werken positief.
- ☐ Zweten, moe zijn of andere klachten horen bij intensief bewegen en gaan weer over.
- ☐ .....

SOCIAAL LEVEN EN ZINGEVING

- ☐ Waar jij blij van wordt en wat je dag de moeite waard maakt, geeft zin aan jouw leven.
- ☐ Je sociale leven is belangrijk.
  Het helpt als je weet dat vrienden en familie er voor je zijn.
- ☐ Een huisdier kan zin geven aan je leven.
- ☐ Zingeving kan helpen om beter met MS om te gaan.
- ☐ Probeer in contact te blijven met anderen.
  Nodig mensen thuis uit of houd contact via de telefoon.
- ☐ .....



SLAAP

- Een koele, donkere slaapkamer helpt om in slaap te komen. ☐
- Neem je mobiele telefoon niet mee naar bed. Het licht houdt je hersenen actief. ☐
- Een vaste avondroutine helpt om gemakkelijker in slaap te komen. ☐
- Het is beter om 2 uur voordat je gaat slapen niets meer te eten. ☐
- Drink weinig of geen dranken met cafeïne erin, zoals koffie of energiedrank. Cafeïne houdt je wakker. ☐
- ..... ☐

ONTSPANNING

- Bewegen maakt je moe waardoor ontspannen beter lukt. ☐
- Doe iets waar je blij van wordt. Dit helpt om te ontspannen. ☐
- Waar je van ontspant is voor iedereen anders en kan per dag verschillen. ☐
- Plan je agenda niet te vol en zorg voor balans in activiteiten en rustmomenten. ☐
- Accepteer het ook als ontspannen soms niet goed lukt. Morgen weer een dag. ☐
- ..... ☐

ROKEN, ALCOHOL EN DRUGS

- Roken, alcohol en drugs verergeren je MS-klachten. ☐
- Probeer te minderen of te stoppen. ☐
- Bereid je voor op moeilijke momenten. ☐
  Spreek met jezelf af wat je dan doet: **ALS** dit gebeurt, **DAN** doe ik...
- Vraag je familie en vrienden om je te steunen. ☐
- Heb je sigaretten, alcohol of drugs in huis? ☐
  Leg het ergens waar je het niet steeds ziet.
- ..... ☐

MS0005 Praatplaat A4 210x297.indd 1 29-09-2026 09:48

Een eerste stap in het veranderen van je leefstijl

VRAAG	ANTWOORD	CHECK
Wat wil ik gaan aanpakken en waarom?		☐
Wat kan ik hiervoor de komende week doen? En de week daarna?		☐
Welk probleem kan ik tegenkomen? Als ik dat tegenkom, wat doe ik dan?		☐
Wie kan mij helpen om dit te bereiken?		☐
Als het mij lukt om deze stap te zetten, beloon ik mezelf op de volgende manier:		☐

MS.nl is een samenwerking tussen: MS Fonds, Vereniging ms NEDERLAND de stem van mensen met MS, Stichting MS Research

Scan de QR-code om meer doelen bij te houden.

MS0005 Praatplaat A4 210x297.indd 2 29-09-2026 09:48

Alles over voeding en MS

Wist je dat eten en drinken belangrijk is voor je energie en voor hoe je je voelt? Wat je eet en drinkt heeft invloed op je gezondheid en zelfs op sommige MS-klachten. Gezonde voeding kan een groot verschil maken.

In deze e-mail vertellen we je alles over voeding en MS. We geven handige tips en uitleg over gezonde voeding. Zo ontdek je hoe je je beter kunt voelen door gezond te eten en te drinken.

In deze mail:

- Bekijk je de video over hoe je gezonder kunt eten en drinken met MS
- Ontdek je wat de invloed van voeding op MS kan zijn
- Lees je ervaringsverhalen van deelnemers van het leefstijlprogramma Leef! met MS
- Zie je diëten voor mensen met MS op een rijtje
- Lees je meer over de vernieuwde Schijf van Vijf
- Ontdek je welke misverstanden er zijn over voeding en MS



Artikelen: De invloed van voeding op MS

Wat is de invloed van voeding op MS? En wat kun je doen om gezonder te gaan eten en drinken? Het helpt bijvoorbeeld om kleine, haalbare doelen te stellen. En om gezond eten in het zicht te leggen en ongezond eten in de kast. Wil je graag gezonder gaan eten? Op MS.nl lees je nu verschillende artikelen met handige tips en informatie over hoe je dit aan kunt pakken. Deze bijvoorbeeld:

- Welke invloed heeft voeding op MS?
- Tips en hulp voor gezonde voeding bij MS



Marjan, Brigit en Susanne in gesprek over Leef! met MS

Wist je dat er speciale leefstijlprogramma's zijn voor mensen met MS? Leef! met MS is zo'n programma. Het helpt je om je gezondheid te verbeteren met kleine veranderingen in je dagelijks leven. In dit interview vertellen 3 vrouwen over hun ervaringen: Brigit de Jong is als arts en onderzoeker betrokken bij Leef! met MS. Marjan Vriesman en Susanne Voogd hebben MS en volgden het programma. Alle 3 vertellen ze wat het leefstijlprogramma voor ze betekent.

Lees hier het interview



De invloed van diëten op MS

Er zijn verschillende diëten die een positief effect kunnen hebben op MS. Het Mediterraan dieet is 1 van de bekendste en meest onderzochte diëten voor mensen met MS. Rood vlees, suiker en bewerkte voedingsmiddelen zitten er bijna niet in. Er zijn nog meer diëten die jou misschien kunnen helpen.

Diëten met MS

Vernieuwde Schijf van Vijf

Wil je gezonder eten? De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum helpt je om gezond en gevarieerd te eten. Deze schijf is net vernieuwd en let nu ook op duurzaamheid. Zo kun je niet alleen gezond, maar ook bewust leven. Benieuwd naar wat en hoeveel je dagelijks kunt eten?

Bekijk de Schijf van Vijf

Misverstanden over voeding en MS

Over voeding en MS bestaan flink wat misverstanden. Bijvoorbeeld dat het volgen van bepaalde diëten ervoor zou zorgen dat MS verdwijnt. Of, je hebt sowieso extra vitamine D nodig als je MS hebt. Dit is allemaal niet waar. We hebben de grootste misverstanden voor je op een rijtje gezet.

Je leest het hier

Veelvoorkomende misverstanden over MS en hoe je ze kunt herkennen, zie je in deze video:



Altijd op de hoogte blijven?

Er gebeurt veel rondom MS. De ontwikkelingen gaan snel. Wil je naast leefstijl op de hoogte blijven van onderzoeken, praktische

informatie en activiteiten? Schrijf je dan in voor onze gewone nieuwsbrief en ontvang elke maand het laatste nieuws.

Ja, ik wil de nieuwsbrief krijgen

Je bent aan het einde gekomen van deze email over Voeding en MS.

De volgende mail van deze leefstijlreeks krijg je volgende week. Mail 2 gaat over sociaal leven en zingeving bij MS. Misschien verrast dit onderwerp je. Toch is het een belangrijk onderdeel van leefstijl. Lees er volgende week alles over.

Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Schrijf je uit.
Volg MS.nl ook op Facebook, Instagram of LinkedIn.

