



Jolien Jongen

Jolien Jongen is getrouwd met Joris en moeder van Juul (9) en Roos (7). Ze is schrijfster van blogs en schreef het prentenboek *Nootgeval*, voor kinderen met een voedselallergie.

Haar dochter Juul heeft een ernstige allergie voor pinda, noten en sesam.

Smakelijk sociaal

Dat sociale momenten vaak samengaan met eten, wist ik. Totdat wij te maken kregen met de allergie van Juul, had ik hier verder niet echt over nagedacht. Sterker nog, ik heb weleens mensen als grapje horen zeggen dat ze wel een pilletje zouden willen nemen, precies afgestemd op wat hun lichaam nodig had om gezond en fit te zijn. Zonde van al die gezellige eetmomenten dacht ik nog... Maar zo'n pilletje zou toch wel handig of vooral veilig zijn, weet ik nu.

Dat sociale momenten samenvallen met eten, is logisch. Voor de meeste mensen is dat ook fijn, maar voor mensen met een ernstige allergie lastig en soms gevaarlijk. Als we weer eens uitgenodigd zijn voor een feestje, voel ik bij mezelf altijd een kleine kriebel. Want ik weet: voor Juul moet ik alles controleren. Zodat ik precies weet wat ze wel en niet kan eten. Of het nou kinderfeestjes zijn of familieverjaardagen, feestdagen op school, in de wijk of bij de dansles.

Gedurende de afgelopen jaren heb ik gemerkt dat er toch wel vaste routines zijn ontstaan. Zo draai ik ondertussen met gemak het stappenplan 'kinderfeestje' af als er een uitnodiging in de bus valt. De traktatiemomenten

op school of op de dansles zijn getackeld en onze familie en vrienden zijn ondertussen ook in een hogere trede van geroutineerd beland, wat betreft het checken van etiketten voordat Juul bij hen iets eet.

Toch merk ik vaak dat het spontane, wat we heerlijk vinden, een opgave is om erin te houden. Oh, zullen we even een ijsje halen, een terrasje met borrelplank doen, de kinderen een wafel geven bij de wafelkraam of even snel een snoepje tussendoor van de buurvrouw? Dat kan niet zomaar. Alles moet door de controle. Juist dan is het de kunst om er niet een te groot ding van te maken en je tassen en jassen vol te proppen met producten waarmee de wisseltruc kan worden uitgevoerd.

Gelukkig kan Juul als ze zonder ons is op feestjes, uitzonderlijk goed 'nee' zeggen. 'Nee dank je, dat mag of wil ik niet' is soms ook prima. Alhoewel, elke keer als er eten uit een of andere hoek tevoorschijn komt, sta ik paraat. Hoe knap het ook is dat Juul zo goed 'nee' kan zeggen als haar iets lekkers wordt aangeboden, toch voel ik dan soms een kleine steek in mijn hart. Ik kan niet alles voor haar wegnemen. Dat is nu eenmaal het lot van de allergiemoeder.