

Voedingsadvies bij inflammatoire darmziekten

Diëtetiek



Beter voor elkaar

Inhoudsopgave

1. IBD	5
1.1. Colitis Ulcerosa	5
1.2. Ziekte van Crohn	5
1.3. Verschillen tussen de ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa	6
1.4. Ontstaan van IBD	6
1.5. Rol van voeding bij IBD	7
2. Voedingsadviezen bij remissie (rustige fase)	8
2.1. Schijf van Vijf	8
2.2. Gebruik een vezelrijke voeding	13
2.3. Drink veel, minimaal 2 liter	18
3. Voedingsadviezen bij exacerbatie (opvlamming) en klachten	19
3.1. Voeding bij gewichtsverlies en verminderde eetlust	19
3.2. Voeding bij misselijkheid	20
3.3. Voeding bij diarree	21
3.4. Voeding bij obstipatie	21
4. Voedingsmiddelen vermijden	22
4.1. Voedingsmiddelen die de darm prikkelen	23
4.2. Gasvormende voedingsmiddelen	23
5. Vitaminen en mineralen	24
6. Probiotica	25
7. Leefstijladviezen	26
8. Meer informatie	26

Deze brochure geeft u informatie over voeding bij chronische darmziekten. Er wordt uitgelegd wat uw ziektebeeld inhoudt en welke rol voeding hierin speelt. Daarnaast staan er praktische voedingsadviezen in de brochure voor een gezond voedingspatroon. Ook vindt u adviezen voor verschillende problemen die u kunt ervaren zoals gewichtsverlies, diarree, obstipatie en winderigheid. Tot slot een aantal leefstijladviezen welke u helpen in het dagelijks leven.

1. IBD

De afkorting IBD staat voor inflammatory bowel disease, ook wel chronische darmontstekingen. Deze darmziekten zijn opgesplitst in de ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa. Bij beide ziektebeelden raken delen van de darm ontstoken.

Hierbij wisselen perioden van ontsteking en rust elkaar af. De ontstekingen in de darm zijn ontstaan door een fout in het afweersysteem, waardoor het afweersysteem zonder reden de darmcellen aanvalt. Daarom wordt IBD een auto-immuunziekte genoemd. Colitis Ulcerosa en de ziekte van Crohn zijn niet te genezen maar wel te behandelen. De behandeling is gericht op het verkrijgen van remissie (rustige fase zonder ontstekingen).

1.1. Colitis Ulcerosa

Colitis Ulcerosa beperkt zich tot ontstekingen van het slijmvlies (de binnenste laag van de darm) van de dikke darm. Het begint meestal bij de endeldarm (laatste deel van de darm). Daarna kan de ontsteking zich uitbreiden naar de rest van de dikke darm. Ontstekingen zullen zich niet verder uitbreiden naar andere delen van het spijsverteringsstelsel, zoals de dunne darm of de maag. Veel voorkomende klachten bij Colitis Ulcerosa zijn diarree en bloed bij de ontlasting. Verder komen buikpijn, vermoeidheid en koorts vaak voor.

1.2. Ziekte van Crohn

Bij de ziekte van Crohn kunnen er ontstekingen door het hele spijsverteringsstelsel ontstaan. Vaak wordt de diagnose tussen het 15e en het 30e levensjaar gesteld. Alle lagen van de darm kunnen worden aangedaan. Hierdoor kunnen er vernauwingen of fistels (openingen) ontstaan in de darm. Veel voorkomende klachten bij de ziekte van Crohn zijn diarree, gewichtsverlies, vermoeidheid, buikpijn, gewrichtspijn en bloedarmoede.

Naast bovengenoemde klachten kunnen er nog andere afwijkingen optreden bij zowel de ziekte van Crohn als Colitis Ulcerosa. Dit zijn bijvoorbeeld huid-, gewrichts- en oogafwijkingen en ontstekingen van het leverweefsel

1.3. Verschillen tussen de ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa

De ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa lijken in veel opzichten op elkaar. Toch zijn er enkele belangrijke verschillen. In de tabel hieronder staan de verschillen opgesomd.

Ziekte van Crohn

- Kan overal in het spijsverteringskanaal optreden.
- De zweren zijn dieper en er kunnen zich fistels vormen.
- In de darmen kunnen vernauwingen ontstaan.
- Gezonde en ontstoken plekken wisselen elkaar af.

Colitis Ulcerosa

- Komt alleen voor in de dikke darm en de endeldarm.
- De zweren zijn oppervlakkig en vormen vrijwel nooit fistels.
- Er treden vrijwel nooit vernauwingen op.
- De ontstekingen vormen een aaneengesloten ontstoken gebied.

1.4. Ontstaan van IBD

Het is nog niet duidelijk hoe een chronische darmziekte ontstaat. Waarschijnlijk gaat het om meerdere factoren die samen leiden tot de ziekte. Erfelijke- en omgevingsfactoren lijken een rol te spelen bij het ontstaan. Sinds de twintigste eeuw komt IBD vaker voor in landen met een westerse levensstijl. Een westerse levensstijl kan daarom gekoppeld worden aan het ontstaan van IBD.

- *Afweersysteem*: het afweersysteem beschermt ons lichaam tegen schadelijke indringers, zoals bacteriën en virussen. Bij chronische darmziekten is het afweersysteem in de war. Het gevolg is dat er ontstekingen ontstaan in de darm.
- *Erfelijkheid*: bij ongeveer 5 tot 10% van de familieleden van IBD patiënten komt IBD voor. Erfelijkheid speelt dus een kleine rol bij het ontstaan van IBD.
- *Bacteriën*: die in de darm leven spelen mogelijk een rol bij het ontstaan van IBD.

- *Stress*: het is nog onduidelijk welke rol stress speelt bij het ontstaan van IBD.
Wel lijkt stress klachten te verergeren.
- *Roken*: roken is een risicofactor bij het ontstaan van de ziekte van Crohn. Stoppen met roken vermindert het aantal opvlammingen met 40%. Bij Colitis Ulcerosa zou roken een beschermende factor hebben. Dit voordeel weegt echter niet op tegen de vele nadelen van roken.
- *Voeding*: er wordt steeds meer onderzoek gedaan naar voeding en het ontstaan van IBD. Een ongezond voedingspatroon zou een rol kunnen spelen in het ontstaan van IBD

1.5. Rol van voeding bij IBD

Voor mensen met een chronische darmziekte is het belangrijk om een gezond voedingspatroon aan te houden. Een goede voedingstoestand is namelijk belangrijk voor een goede weerstand. Dit kan mogelijk opvlammingen voorkomen. Daarnaast zorgt een goede voedingstoestand voor een sneller herstel na ziekte of een operatie. Bij ziekte wordt de behoefte naar voedingsstoffen groter omdat het lichaam moet vechten tegen bacteriën en ontstekingen, dit kost extra energie. Gezond eten en drinken zijn daarom voor IBD patiënten extra belangrijk. Hoe u gezond eet kunt u in het volgende hoofdstuk lezen.

Er zijn een aantal voedingsmiddelen welke de darm kunnen prikkelen of voor gasvorming kunnen zorgen. Hierover kunt u meer lezen in hoofdstuk vier.

Bij IBD kunnen verschillende klachten optreden waarbij voeding een rol speelt. Zoals bij gewichtsverlies, voedingstekorten, bloedarmoede, buikpijn, diarree, obstipatie en misselijkheid. Door middel van de juiste voeding kunnen deze klachten worden verholpen of verzacht. Voedingsadviezen bij verschillende klachten worden verderop in de brochure besproken.

2. Voedingsadviezen bij remissie (rustige fase)

Er is geen specifiek dieet bij chronische darmziekten. Het advies is daarom om een gezond voedingspatroon aan te houden. Denk hierbij aan gevarieerd eten met volop groente, fruit en brood. Voor het aanhouden van een gezond voedingspatroon maakt u gebruik van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum.

2.1. Schijf van Vijf



Om fit en gezond te leven is het belangrijk om gezond te eten. Gezond eten is samen met voldoende bewegen de basis voor een gezond gewicht. Het verkleint het risico op ziekten. Maar wat is gezond eten? Hiervoor is de Schijf van Vijf een eenvoudige leidraad. De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken en vijf regels. De vijf vakken zijn de groepen voedingsmiddelen. U eet gevarieerd als u iedere dag eet uit ieder vak. Gebruik de aanbevolen hoeveelheden uit de tabel als richtlijn. Op die manier krijgt u alle voedingsstoffen binnen die nodig zijn om uw lichaam gezond te houden. De vijf regels geven aan waar u extra op moet letten.

1. Eet gevarieerd

Gevarieerd eten is nodig om uw lichaam gezond te houden. Eet u steeds hetzelfde, dan is het lastig om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen.

U kunt variëren door elke dag iets te eten uit alle vakken van de Schijf van Vijf. Varieer ook binnen de 5 vakken.

Variatie is vooral belangrijk als het gaat om groente en fruit. Kies verspreid over de week voor verschillende soorten. Het is ook goed om af te wisselen tussen vlees, vis en vleesvervangers.

Kies elke dag uit elk vak:

1. Groente en fruit
2. Brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten
3. Zuivel, vlees(waren), vis, ei of vleesvervangers
4. Vetten, olie
5. Drinken (vocht)

2. Eet niet te veel en beweeg

Eten is de brandstof voor uw lichaam. Als u meer eet dan uw lichaam verbrandt, dan komt u aan. Daarom zijn eten en bewegen onlosmakelijk met elkaar verbonden. Wilt u op gewicht blijven, dan biedt regelmaat in uw eetpatroon houvast. Dat betekent 3 hoofdmaaltijden en 3 à 4 keer iets tussendoor (zoals fruit of een boterham). Verspreid die hoofdmaaltijden goed over de dag, hoe uw planning er ook uit ziet. Sla geen ontbijt, lunch of warme maaltijd over.

Anders is de kans groot dat u te veel extra's gaat eten. Beweeg zo veel mogelijk, ten minste 30 minuten per dag.

Gebruik niet te veel suiker- en vetrijke producten en alcohol. Met die producten krijgt u al snel te veel calorieën binnen. Kies in plaats van producten met veel suiker (zoals snoep en frisdrank) of vet (zoals koek, gebak, roomijs, snacks), wat vaker voor brood, fruit, (vruchten)thee, (mineraal)water of (licht) frisdrank zonder calorieën.

3. Eet minder verzadigd vet

Verzadigd vet = **V**erkeerd, **O**nverzadigd vet = **O**ké

Dit ezelsbruggetje is een handig hulpmiddel voor een gezonder eetpatroon. Als u veel verzadigd vet eet, verhoogt dat het risico op hart- en vaatziekten. De regel is: hoe vloeibaarder het vet, hoe gezonder. Denk aan halvarine in kuipjes voor op brood en vloeibaar bak- en braadvet in knijpflessen voor bakken en braden. Ook alle soorten olie zijn gezond. Verzadigd vet kan ook verborgen zitten in koek, gebak, chocola, snacks, kaas, volle melk, worst en zoutjes. Kies magere melk(producten), 20+ of 30+ kaas en mager vlees/ magere vleeswaren.

Eet twee keer per week vis, waarvan ten minste één keer vette vis. Vis is goed voor de gezondheid. Vooral vanwege de visvetzuren die goed zijn voor hart- en bloedvaten. Gebruik ook eens vis (sardines, haring, gerookte zalm) als broodbeleg. Dat kan ook vis uit blik zijn.

4. Eet veel groente, fruit en brood

Groente, fruit en brood bevatten veel goede voedingsstoffen. Vezels uit groente, fruit en brood zorgen voor een goede darmwerking en spijsvertering. Ze bevatten in verhouding weinig calorieën, veel voedingsstoffen en ze geven een verzadigd gevoel.

Eet 200 gram groente per dag en varieer daarbinnen zo veel mogelijk. Het maakt hierbij niet uit of u kiest voor verse groente of groente uit blik, pot of diepvries. Vervang per dag niet meer dan de helft door bewerkte groente, zoals appelmoes, knijpfruit of wortelsap. Ook alle soorten peulvruchten zijn een prima vezelbron.

Eet elke dag twee stuks fruit. Vervang daarbij niet meer dan de helft per dag door een glas vruchtensap. Nederlanders eten te weinig brood. Per dag één tot twee sneetjes (volkoren) brood méér eten is beter om voldoende vezels binnen te krijgen. Eet liever volkorenbrood dan witbrood; volkorenbrood bevat meer vezels. Vezels bevorderen de stoelgang en geven een verzadigd gevoel. Het eten van vezelrijke voeding helpt om uw gewicht op peil te houden. Denk ook aan brood voor tussendoor en bij de warme maaltijd.

5. Eet veilig

Jaarlijks lopen bijna een miljoen mensen een voedselinfectie op. Vaak gebeurt dit thuis en is het met eenvoudige maatregelen te voorkomen:

Voorkom een voedselvergiftiging



Houd alles schoon en droog

- Was regelmatig je handen met zeep onder stromend water en droog ze af met een schone handdoek of papier.
- Was je handen zeker voordat je eten bereidt en na toiletbezoek.
- Verschoon regelmatig hand- en theedoeken. Vaatdoekjes kunnen het beste elke dag verschoond worden.
- Maak alle oppervlakken en keukengerei schoon voordat je eten bereidt.
- Was groente en fruit grondig onder stromend water, zeker als ze rauw worden gegeten.



Scheid rauw en bereid voedsel

- Houd 'vuile' rauwe producten, zoals vlees, kip en vis, apart van 'schoon' bereid eten.
- Gebruik voor rauw vlees, kip en vis een andere snijplank of snijmes.



Verhit je eten goed

- Verhit warm eten goed, vooral vlees, kip, eieren en vis.
- Verhit ook restjes door en door.



Koel bederfelijk eten goed

- Bewaar bederfelijk eten in de koelkast, bij voorkeur bij 4 °C.
- Koel producten snel terug.
- Bewaar producten niet te lang, ook niet in de koelkast.
- Ontdooi bevroren voedsel in de koelkast.



Let op bij wat je koopt

- Let op de houdbaarheidsdatum, vooral bij bederfelijke producten.
- Volg de bereiding- en bewaaradviezen.
- Koop producten die er vers en gaaf uitzien.
- Koop bederfelijke en diepvriesproducten als laatste.

Wat u dagelijks nodig heeft

Voor de groepen voedingsmiddelen uit de Schijf van Vijf zijn aanbevolen hoeveelheden opgesteld per leeftijdsgroep en per geslacht. Oftewel: wat heeft u nodig op een dag? De aanbevolen hoeveelheden geven aan hoeveel iemand gemiddeld per dag nodig heeft om voldoende eiwitten, vitamines en mineralen binnen te krijgen.

Per leeftijdsgroep gelden de kleinste hoeveelheden voor de vrouwen en de grootste voor de mannen. Bij alle genoemde hoeveelheden gaat het om het gewicht van producten zoals ze worden gegeten.

	12-20 jaar	20-50 jaar	50-70 jaar	70+-ers
Groente	200 gram 4 opscheplepels	200 gram 4 opscheplepels	200 gram 4 opscheplepels	150 gram 3 opscheplepels
Fruit	200 gram (2 stuks)	200 gram (2 stuks)	200 gram (2 stuks)	200 gram (2 stuks)
Brood	6-7 sneetjes	6-7 sneetjes	5-6 sneetjes	4-5 sneetjes
Aardappelen (of rijst, pasta, peulvruchten)	200-250 gram 4-5 opscheplepels	200-250 gram 4-5 opscheplepels	150-200 gram 3-4 opscheplepels	100-200 gram 2-4 opscheplepels
Melkproducten	600 ml	450 ml	500-550 ml	650 ml
Kaas	20 gram kaas (1 plak)	30 gram kaas (1,5 plak)	30 gram kaas (1,5 plak)	20 gram kaas (1 plak)
Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers	100-125 gram	100-125 gram	100-125 gram	100-125 gram
Halvarine/ Margarine	5 gram/sneetje	5 gram/sneetje	5 gram/sneetje	5 gram/sneetje
Boter, bak- en braadproducten	1 eetlepel bak- en braadproduct	1 eetlepel bak- en braadproduct	1 eetlepel bak- en braadproduct	1 eetlepel bak- en braadproduct
Drinken	1-1,5 liter	1,5-2 liter	1,5-2 liter	1,5-2 liter

2.2. Gebruik een vezelrijke voeding

Een aantal voedingsmiddelen bevat van nature voedingsvezels. Dit zijn plantaardige bestanddelen die in de maag en de darm niet worden verteerd. Door de vocht aantrekkende functie hebben voedingsvezels een positief effect op de beweeglijkheid van de darm en de ontlasting. Voor een gezonde spijsvertering zijn voedingsvezels erg belangrijk. Bij chronische darmziekten hebben voedingsvezels een positief effect door het herstellende en beschermende effect op de darm.

Er zijn twee soorten voedingsvezels, namelijk oplosbare en niet-oplosbare vezels. Oplosbare vezels komen onverteerd in de dikke darm terecht en worden daar door bacteriën afgebroken. Ze houden de massa in de darm soepel, zorgen voor een goede doorstroom en bevorderen de stoelgang.

Oplosbare vezels zitten in:

- Alle soorten groenten zowel gekookt of rauw
- Alle soorten fruit
- Peulvruchten zoals witte/bruine bonen en linzen (let op: kan winderigheid veroorzaken)

Varieer binnen de groepen groente en fruit om de verschillende oplosbare vezels binnen te krijgen.

Niet-oplosbare vezels worden niet afgebroken in de darm. Hun functie is het vergroten van het volume van de darminhoud. Daarmee bevorderen ze de stoelgang. Daarnaast heeft het een verzadigend effect. Wanneer u een heftige ontsteking heeft, kan het verstandig zijn tijdelijk minder niet-oplosbare vezels in te nemen.

Niet-oplosbare vezels zitten in:

- Bruin- en volkorenbrood
- Volkoren crackers
- Volkoren ontbijtkoek
- Volkoren koeken
- Ontbijtgranen: zemelen en muesli
- Zemelen
- Volkoren- en meergranenpasta
- Zilvervliesrijst
- Noten en zaden

Het is belangrijk dat beide soorten vezels ruim en goed verdeeld over de dag in uw voeding voorkomen.

Wanneer u meer voedingsvezel gaat gebruiken, kunnen de eerste weken de klachten verergeren. Dit heeft te maken met gewenning van de darmen aan de grotere hoeveelheid voedingsvezel. Dit gaat vrijwel altijd weer over na 1 tot 2 weken en laat dan juist een verbetering zien. Darmkrampen worden minder.

U kunt deze klachten voorkomen door **geleidelijk** aan meer vezel te gaan gebruiken.

Soms lukt het niet om met gewone voedingsmiddelen voldoende vezel op te nemen. In die situatie kan uw diëtist u aanraden een vezelproduct te gebruiken, zoals zemelen of een vezelrijk preparaat. Deze producten nemen in de darmen veel vocht op en maken de ontlasting soepel. Drink daarom **nog meer** wanneer u deze producten gebruikt. Als richtlijn kunt u aanhouden: 1 glas water **extra** wanneer u een vezelproduct neemt. Tegenwoordig zijn er ook vezel drankjes te koop. Deze zijn vooral geschikt voor oudere mensen omdat ze er niet zoveel bij hoeven te drinken. Hoeveel vezels u nodig heeft, kunt in het volgende schema lezen:

Vezelrichtlijn		
Leeftijdsgroep	Geslacht	Vezels per dag
1 – 3 jaar	M	15 gram
	V	15 gram
4 – 8 jaar	M	25 gram
	V	20 gram
9 – 13 jaar	M	30 gram
	V	25 gram
14 – 50 jaar	M	40 gram
	V	30 gram
51–70 jaar	M	35 gram
	V	25 gram
71 jaar en ouder	M	30 gram
	V	25 gram
Zwangere en lacterende vrouwen		35 gram

Bron: Gezondheidsraad 2006

Vezeltabel

Bij een vezelrijke voeding is het van belang om per dag voldoende vezels (zie vezelrichtlijn voor exacte hoeveelheden) te gebruiken. Daarnaast is ook het gebruik van een ruime hoeveelheid drinkvocht van essentieel belang. Drink minimaal 1,5 tot 2 liter vocht per dag.

Voedingsmiddel	Eenheid	Gram	Vezel (gram)
Brood en graanproducten			
Beschuit	1 stuks	10	0,0
Beschuit, volkoren	1 stuks	10	1,0
Brood, bruin	1 snee	35	2,0
Brood, wit	1 snee	35	1,0
Brood, wit met vezels	1 snee	35	2,5
Brood, volkoren	1 snee	35	2,5
Cracker	1 stuks	10	0,0
Cracker, volkoren	1 stuks	10	1,0
Croissant	1 stuks	40	1,0
Knäckebröd	1 stuks	10	1,0
Knäckebröd, vezelrijk	1 stuks	10	2,5
Krentenbrood	1 snee	35	1,0
Krentenbrood, volkoren	1 snee	35	2,5
Liga, Fruitkick	1 stuks	20	1,0
Ontbijtkoek	1 plak	20	0,5
Ontbijtkoek, volkoren	1 plak	20	1,0
Rijstwafel	1 stuks	7	0,0
Roggebrood, donker	1 stuks	50	4,5
Roggebrood, licht	1 stuks	50	4,0
Ontbijtproducten			
Brinta	4 eetlepels	25	2,5
Cornflakes	6 eetlepels	25	0,5
Fruitionbijt	1 glas	150	3,0
Havermout	5 eetlepels	25	2,0
Muesli	3 eetlepels	25	1,5

Voedingsmiddel	Eenheid	Gram	Vezel (gram)
Vezelproducten			
Lijnzaad	1 eetlepel	5	1,5
Stimulance (Nutricia)	1 pakje	200	7,0
Tarwekiemen	4 eetlepels	25	4,0
Zemelen	5 eetlepels	25	11,0

Aardappelen en vervangers			
Aardappelen, gekookt	1 stuks	50	1,5
Macaroni/ spaghetti, gekookt	1 grote lepel	50	0,5
Macaroni/ spaghetti, volkoren, gekookt	1 grote lepel	50	2,0
Pannenkoeken, bereid	1 stuks	70	0,0
Witte rijst, gekookt	1 grote lepel	50	0,0
Zilvervliesrijst, gekookt	1 grote lepel	50	1,0

Peulvruchten			
Bruine/ witte bonen, gekookt	1 grote lepel	50	5,5
Groene erwten, gekookt	1 grote lepel	50	4,0
Kikkererwten, gekookt	1 grote lepel	50	3,5
Kapucijners, gekookt	1 grote lepel	50	4,0
Linzen, gekookt	1 grote lepel	50	2,5

Groente			
Groente, gekookt	1 grote lepel	50	1,5
Groente, rauw	1 schaalkje	50	0,5

Fruit			
Appel met of zonder schil	1 stuks	120	2,5
Bosbessen, gemiddeld	1 schaalkje	100	7,5
Bramen	1 schaalkje	125	9,0
Dadels, gekonfijt	10 stuks	60	4,5
Dadels vers	10 stuks	60	2,0
Frambozen	1 schaalkje	125	9,0
Gedroogd, abrikozen	1 schaalkje	125	18,0

Voedingsmiddel	Eenheid	Gram	Vezel (gram)
Gedroogd, krenten	1 eetlepel	10	1,0
Gedroogd, pruimen	1 schaalpje	125	20,0
Gedroogd, peren	1 schaalpje	125	12,0
Gedroogd, rozijnen	1 eetlepel	10	0,5
Gedroogd, Tutti Frutti	1 schaalpje	125	15,5
Grapefruit	1 stuks	120	1,5
Mandarijnen	1 stuks	60	1,0
Overig fruit, gemiddeld	1 stuks	125	3,0
Sinaasappelen	1 stuks	120	2,0
Vijgen, gedroogd	3 stuks	60	11,0
Vijgen, vers	3 stuks	60	1,0
Vruchtensap	1 glas	150	0,5
Vruchtensap met vruchtvlees	1 glas	150	1,0

Diversen			
Chips	1 zakje	30	1,5
Kokosmakronen	1 grote	50	4,5
Mueslireep	1 stuks	25	1,0
Mueslikoek	1 grote	50	1,5
Noten, pinda's	1 eetlepel	20	1,5
Pindakaas	Voor 1 snee	15	1,0
Popcorn	1 zakje	25	1,0
Sesamzaad	1 eetlepel	12	0,5
Studentenhaver	1 eetlepel	20	1,5
Volkorenbiscuitje	1 stuks	10	0,5
Zonnebloempitten	1 eetlepel	15	1,0

2.3. Drink veel, minimaal 2 liter

Bij het eten van vezelrijke producten is het extra belangrijk om voldoende vocht binnen te krijgen. Op die manier kunnen de voedingsvezels voldoende opzwellen. Drink daarom 2 liter vocht op een dag. Om voldoende vocht binnen te krijgen is het verstandig om altijd een flesje water bij de hand te houden. Verder kunt u vocht binnenkrijgen door thee, melkproducten, soep, bouillon en vruchtensap te drinken. Koffie en koolzuurhoudende dranken worden niet aanbevolen in verband met het veroorzaken van darmkrampen en gasvorming.

3. Voedingsadviezen bij exacerbatie (opvlamming) en klachten

Bij klachten als gewichtsverlies, misselijkheid, diarree en obstipatie speelt voeding een rol. In dit hoofdstuk worden praktische adviezen gegeven hoe u het beste met deze klachten om kunt gaan met betrekking tot voeding.

3.1. Voeding bij gewichtsverlies en verminderde eetlust

Wanneer u last heeft van buikklachten kan het voorkomen dat u minder eet en daardoor gewicht verliest. Buikklachten, zoals krampen en diarree, hebben vaak niet met het soort eten te maken, maar met het feit dat er gegeten wordt. Meestal zijn de buikklachten heftiger bij grotere maaltijden.

Om toch voldoende binnen te krijgen volg dan de volgende adviezen op:

- Verdeel de voeding over de dag in meerdere kleine maaltijden.
- Kies voor 3 á 4 energierijke tussendoortjes per dag (voor suggesties zie hieronder).
- Neem rustig de tijd en maak het gezellig door aan tafel te zitten.
- Maak het voor uzelf gemakkelijk door kant-en-klare producten uit de koeling te gebruiken zoals groenten uit pak, blik of glas.

Als het voor u niet haalbaar is om de aanbevolen hoeveelheid voeding zoals eerder beschreven te nuttigen, of u valt ondanks goede voeding af, is het raadzaam om voedingsmiddelen te gebruiken met extra energie en eiwitten.

Volg de volgende adviezen op om extra energie en eiwitten binnen te krijgen:

- Gebruik volle melkproducten zoals volle melk of yoghurt, roomkaas en vla.
- Gebruik dubbel beleg op brood zoals roomkaas met ham, kaas met jam of chocoladepasta met banaan.
- Gebruik vette vleessoorten zoals spek, paté, gehakt en slavink.
- Gebruik vette vissoorten zoals makreel, paling, zalm en lekkerbekje.
- Gebruik energierijke tussendoortjes zoals blokjes kaas en stukjes worst, noten, zoutjes, toastjes met salade, koek, chocolade, milkshake of yoghurt/kwark.

Mocht u desondanks deze adviezen niet voldoende voedingsmiddelen binnenkrijgen, kan de diëtist u aanbevelen speciale energierijke drinkvoeding te gebruiken.

3.2. Voeding bij misselijkheid

Als u last heeft van misselijkheid, kan dit verergeren door een lege maag en door niet eten. Probeer daarom toch (kleine hoeveelheden) te eten en te drinken.

- Eet kleine maaltijden, meerdere keren per dag.
- Drink voldoende, een tekort aan vocht verergert de misselijkheid.
- Wanneer u ook overgeeft is drinken extra belangrijk om het verloren vocht weer aan te vullen.
- Voeding met een sterke geur zoals koffie en vlees zorgen vaak voor meer misselijkheid. Gebruik dan koude producten, brood en crackers.
- Maak het eten aantrekkelijk en makkelijk.

3.3. Voeding bij diarree

Wanneer u last heeft van diarree is het erg belangrijk dat u goed drinkt. U verliest namelijk veel vocht en mineralen. We spreken van diarree als u meer dan vier keer per dag waterdunne ontlasting heeft.

Aandachtspunten bij diarree:

- Drink 2 tot 3 liter per dag in kleine hoeveelheden tegelijk. Drink bijvoorbeeld bouillon, slappe thee met honing of water (zonder prik).
- Om vocht en mineralen weer aan te vullen kunt u gebruik maken van ORS (Oral Rehydration Solution). ORS is een poeder met zouten en suikers dat verkrijgbaar is bij de apotheek.
- Probeer wat te eten. Bijvoorbeeld een cracker of brood. Pas in eerste instantie op met suikerrijke en vette voedingsmiddelen.
- Eet kleine porties.
- Eet voldoende producten met voedingsvezels. Dit zorgt ervoor dat het vocht in uw darmen wordt geabsorbeerd en gebonden (voor meer informatie over voedingsvezels zie het hoofdstuk 2.2 Voedingsvezels).
- Producten met probiotica kunnen helpen bij diarree, zoals Vifit, Yakult of Actimel. Deze producten zijn verkrijgbaar bij uw supermarkt.
- Let extra op goede hygiëne en was goed uw handen.

3.4. Voeding bij obstipatie

Van obstipatie spreken we als u minder dan drie keer per week ontlasting heeft en/of als dit alleen lukt door hard te persen. Bij obstipatie zorgen voedingsvezels ervoor dat er vocht in de ontlasting wordt opgenomen en vastgehouden. Hierdoor wordt de ontlasting zachter en soepeler. Wanneer u vezelrijk eet, drink dan minimaal 2 liter vocht per dag.

Adviezen bij obstipatie:

- Eet op regelmatige tijden en sla geen maaltijden over.
- Eet vezelrijke producten en varieer je keuze. Eet zowel brood als groente en fruit (voor meer informatie over voedingsvezels zie het hoofdstuk 2.2 Voedingsvezels).
- Neem een groot vezelrijk ontbijt om de darmen in werking te zetten. Bijvoorbeeld 2 volkoren boterhammen met een glas sinaasappelsap en koffie of thee.
- Neem elke ochtend voldoende tijd om naar het toilet te gaan.
- Drink veel, minimaal 2 liter op een dag. Bijvoorbeeld water, thee, koffie of sap.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging, dit helpt bij de darmwerking.
- Producten met probiotica kunnen de passagesnelheid van de darm bevorderen, zoals Activia.
- Gebruik alleen laxeermiddelen op advies van een arts.

4. Voedingsmiddelen vermijden

Gevoelsmatig geeft men vaak de schuld van klachten, als buikpijn en diarree, aan voeding. Hierdoor kunnen veel voedingsmiddelen uit uw voedingspatroon verdwijnen. Zo kan er een eenzijdig voedingspatroon ontstaan en krijgt u niet alles binnen wat u nodig hebt. Door een eenzijdig voedingspatroon kunnen tekorten ontstaan welke een ongunstige invloed hebben op uw voedingstoestand. Een goede voedingstoestand draagt bij aan het algemeen welzijn en een goede weerstand. Dit is belangrijk bij herstel na ziekte. Het is niet mogelijk aan te geven welke voedingsmiddelen laxerend of stoppend werken. Het effect van voedingsmiddelen kan van persoon tot persoon verschillen.

Wanneer er toch klachten ontstaan na het eten van een bepaald voedingsmiddel, kunt u dit tijdelijk weglaten uit uw voedingspatroon. Na vier weken probeert u het voedingsmiddel nogmaals. Als uw klachten terugkomen, kunt u het product weglaten uit uw voedingspatroon. Zorg dan wel voor een goed alternatief.

4.1. Voedingsmiddelen die de darm prikkelen

Gevoeligheid van de darm is voor iedereen verschillend. Maar er zijn producten die de darm mogelijk prikkelen en voor klachten kunnen zorgen.

Voedingsmiddelen die de darm kunnen prikkelen zijn:

Pittig en kruidig eten (zoals gerechten met peper, sambal, kerrie of knoflook)

- Gefrituurd eten
- Alcohol
- Sterke koffie en thee en cacao (vooral op een lege maag)
- Koolzuurhoudende dranken
- Melkproducten (u kunt deze vervangen door soja producten)
- Laxerende producten zoals ontbijtkoek of appelsap
- Rood vlees

Een algemeen dieetadvies is niet te geven. Dit komt omdat er veel verschillen zijn tussen mensen in hoe ze reageren op voedingsmiddelen. Ga daarom voor uzelf na welke producten voor u prikkelend zijn en vermijdt deze producten, eventueel tijdelijk. Wees wel voorzichtig met het vermijden van voedingsmiddelen en zorg voor een goed alternatief.

4.2. Gasvormende voedingsmiddelen

Gasvormende voedingsmiddelen versnellen de darmwerking. Daarnaast zorgen ze voor een opgezette buik en winderigheid. Niet iedereen heeft last bij alle producten. Het is daarom goed om dit te testen bij uzelf.

De volgende producten kunnen zorgen voor gasvorming:

- Koolsoorten (behalve bloemkool en broccoli)
- Ui
- Paprika
- Prei
- Peulvruchten (zoals witte en bruine bonen, kapucijners en linzen)
- nieuwe aardappelen;
- komkommer;
- Koolzuurhoudende dranken
- Bier
- Vruchtensap

- Onrijp fruit
- Suiker en zoetstoffen.
- Verder kan gasvorming voorkomen worden door rustig te eten. Op deze manier wordt het inslikken van lucht verminderd. Roken, drinken door een rietje en het kauwen van kauwgom zorgen ook voor het inslikken van lucht.

Wanneer het lichaam niet gewend is aan voeding met veel vezels, kan dat in het begin leiden tot winderigheid. Dat komt doordat de bacteriën in de dikke darm bij het verwerken van vezels extra gas vormen. Na verloop van tijd went uw lichaam aan de hoeveelheid voedingsvezels en neemt de winderigheid af.

5. Vitaminen en mineralen

Vitaminen en mineralen tekorten komen regelmatig voor bij chronische darmziekten, voornamelijk bij de ziekte van Crohn. Veel voorkomende tekorten zijn vitamine B12, ijzer, vitamine D en foliumzuur tekorten. Bij tekorten kan uw arts tabletten voorschrijven.

Door middel van voeding kunt u deze tekorten aanvullen.

- Vitamine B12 zit in dierlijke producten zoals melk(producten), vlees(waren), vis en eieren.
- IJzer komt in dierlijke producten zoals vlees, vis en gevogelte voor, voornamelijk in rund- en lamsvlees.
- Vitamine D zit voornamelijk in halvarine, margarine en bak- en braadproducten. Daarnaast zit vitamine D in vis, zoals zalm, makreel en haring. Onder invloed van zonlicht wordt in de huid vitamine D gevormd.
- Foliumzuur komt van nature voor in groenten, vooral de groene soorten, volkorenproducten, brood, vlees en zuivel. Echter wordt foliumzuur uit een pil gemakkelijker opgenomen dan uit voeding.
- Wanneer u corticosteroiden, zoals hydrocortison en prednison, slikt is het belangrijk dat u voldoende calcium en vitamine D binnenkrijgt. Calcium zit in kaas, melk en melkproducten. Maar ook in groente, noten en peulvruchten. Uw arts kunt u eventueel calciumtabletten voorschrijven.

Door het vermijden van voedingsmiddelen kunnen ook tekorten ontstaan. Mocht u bepaalde producten toch weglaten uit uw voedingspatroon, is het belangrijk dat u voor een goede vervanging zorgt. U kunt een multivitamine nemen voor een goede weerstand.

6. Probiotica

Tegenwoordig treft u in de supermarkt veel nieuwe melkproducten aan waar extra bacteriën aan toegevoegd zijn. Dit zijn de zogenaamde probiotica. Deze levende bacteriën hebben een positieve invloed op de darmflora, het immuunsysteem en de algemene gezondheid.

Er zijn veel verschillende soorten probiotische bacteriën. De meest bekende zijn bacteriën zijn lactobacillen of bifidobacteriën. Sommige producten met toegevoegde bacteriën zijn effectief bij diarree, zoals:

- Vifit, drinkyoghurt van Campina
- Actimel, drinkyoghurt van Danone
- Yakult, drinkyoghurt van Yakult

Andere producten met probiotica met andere soorten bacteriën zijn juist effectief bij obstipatie, namelijk:

- Activia, yoghurt van Danone

Er lopen nog veel onderzoeken over de rol van probiotica bij chronische darmziekten.

De meningen over probiotica zijn nog verdeeld. Vooralsnog kunnen probiotica voornamelijk behulpzaam zijn bij Colitis Ulcerosa. Hiervoor is specifiek het probioticum VSL#3[®] geschikt. Dit probioticum is zonder recept verkrijgbaar bij de apotheek.

7. Leefstijladviezen

Naast alle voedingsadviezen kunt u door middel van leefstijlgewoonten klachten voorkomen of verzachten.

Breng regelmaat aan in uw voedingspatroon. Sla geen maaltijden over, vooral het ontbijt niet.

- Eet langzaam en kauw goed.
- Stel toiletbezoek niet uit, dit kan voor obstipatie zorgen.
- Niet roken: roken heeft een nadelig effect op de ziekteactiviteit. Bij de ziekte van Crohn vergroot het de kans op ontstekingen en chirurgische ingrepen. Roken heeft geen positief effect op Colitis Ulcerosa.
- Beweeg regelmatig: het hebben van overgewicht heeft een nadelig effect op het beloop van de ziekte. Tevens is bewegen goed voor uw algemeen welbevinden en bevordert het de darmwerking.
- Breng rust en regelmaat aan in uw leven.
- Voorkom situaties met stress. Stress kan een factor zijn die de kans op ontstekingen vergroot.
- Pijnstillers: veelgebruikte ontstekingsremmers zoals ibuprofen, diclofenac en naproxen kunnen een nadelig effect hebben op het beloop van de ziekte. Paracetamol kunt u veilig gebruiken als alternatief.

8. Meer informatie

Voor meer informatie kunt u terecht op de website van het Voedingscentrum:
www.voedingscentrum.nl.

Bent u op zoek naar een boek, brochure of folder over voeding dan kunt u terecht in de webshop van het Voedingscentrum op bovenstaande website. De patiëntenvereniging Crohn en Colitis Ulcerosa Vereniging Nederland geeft u meer informatie over de ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa.

Crohn en Colitis Ulcerosa Vereniging Nederland

Houttuinlaan 4b

3447 GM Woerden

T 0348 42 07 80

F 0348 48 07 47

info@crohn-colitis.nl

www.crohn-colitis.nl

Ook de Maag Lever Darm Stichting biedt informatie over de ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa.

Maag Lever Darm Stichting

Stationsplein 95

3818 LE Amersfoort

T 033 752 35 00

F 033 752 35 10

info@mlds.nl

www.mlds.nl

Afdeling Diëtetiek

Voor vragen kunt u terecht bij de afdeling Diëtetiek:
diëtetiek@ikazia.nl

Deze tekst is gemaakt door de afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam (2014) aan de hand van de volgende brochures en artikelen:

- Dieetbehandelingsrichtlijn nr. 31: Inflammatoire darmziekten (Inflammatory Bowel Disease, IBD): Colitis Ulcerosa en de ziekte van Crohn
- "Eet gezond! Schijf van vijf", Voedingscentrum 2014
- "Chronische darmontsteking: De ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa", brochure van de Maag Lever Darm Stichting.
- "Voeding en IBD" en "De rol van voeding bij (het ontstaan van) inflammatoire darmziekten", artikelen op www.crohn-colitis.nl.



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Inflammatoire Darmziekten, voeding bij
800334-NL / 2014-09