

Voeding bij darmklachten

Dietetiek



Beter voor elkaar

Voeding bij darmklachten

Inleiding

Deze brochure geeft u informatie over voeding bij het prikkelbare darmsyndroom en chronische darmziekten. Er wordt uitgelegd wat de verschillende ziektebeelden inhouden en welke rol voeding hierin kan spelen. Daarnaast staan er praktische leefstijladviezen in. Ook vindt u adviezen voor verschillende problemen die u kunt ervaren zoals diarree, obstipatie, misselijkheid en gasvorming.

1. Het prikkelbare darmsyndroom

De darmaandoening Prikkelbare Darmsyndroom (PDS) wordt ook wel Irritable Bowel Syndrome (IBS) of spastisch colon genoemd. Bij deze darmaandoening kunnen verschillende klachten voorkomen zoals buikpijn, afwisselend obstipatie (verstopping) en diarree, slijmvorming bij de ontlasting, een opgeblazen gevoel, winderigheid of gasvorming. Men denkt dat de klachten van PDS/ IBS/ spastisch colon worden veroorzaakt door het abnormaal, krampachtig samentrekken van de dikke darm.

Bij ieder mens trekt de dikke darm samen om de ontlasting voort te duwen maar bij mensen met PDS zijn deze samentrekkingen onregelmatig en krampachtig. Bovendien trekt de darm veel vaker samen dan normaal. Er zijn ook mensen met PDS bij wie de bewegingen van de dikke darm normaal zijn maar zij hebben juist een overgevoelige darmwand die reageert op prikkels waar een normale darmwand niet op reageert.

De combinatie van een gevoelige darmwand en krampachtige darmbewegingen komt ook vaak voor. Beide oorzaken kunnen klachten geven.

De werking van de darmen wordt beïnvloed door:

- voeding, vooral door:
 - de regelmaat van de maaltijden;
 - het gebruik van voedingsmiddelen met veel voedingsvezel;
 - prikkelende of gasvormende voedingsmiddelen;
 - de hoeveelheid drinkvocht.
- stress en hevige emoties;
- uitstellen van het toiletbezoek;
- roken;
- beweging.

Het is niet mogelijk om bij darmklachten een éénduidig voedingsadvies te geven, juist omdat de klachten van tijd tot tijd kunnen wisselen. U zou kunnen denken dat u bepaalde voedingsmiddelen niet goed verdraagt, maar meestal blijkt het om een toevallige, éénmalige reactie te gaan. Het is belangrijk om te weten dat u een voedingsmiddel de ene keer beter kunt verdragen dan een andere keer. Blijf daarom regelmatig uitproberen of u voedingsmiddelen waar u eerst niet tegen kon na verloop van tijd wel kunt verdragen. Sommige mensen met PDS/ IBS/ spastisch colon schrappen zoveel voedingsmiddelen uit hun menu, dat ze op den duur erg eenzijdig en ongezond eten. Daarom neemt hun weerstand af en krijgen ze steeds vaker klachten. Dat is onverstandig. Het is daarom belangrijk om gezond, gevarieerd, vezelrijk te eten en veel te drinken.

1.1 Leefstijladviezen bij PDS

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

- Een glas water, thee of ander drinken op de nuchtere maag brengt de darmen op gang;
- Begin de dag vervolgens met een stevig ontbijt. Een ontbijt is noodzakelijk voor een goede darmwerking. Een kop koffie of een bakje yoghurt is niet voldoende;
- Sla geen maaltijd over. Verstoring van de regelmaat (bijvoorbeeld in het weekend) kan de klachten verergeren;
- Neem voldoende de tijd om rustig te eten en goed te kauwen;
- Zorg voor veel lichaamsbeweging. Dit kan verstopping (= obstipatie)

voorkomen of verhelpen. Voor volwassenen wordt aangeraden om tenminste 5 dagen per week 30 minuten matig intensief te bewegen. Probeer bijvoorbeeld dagelijks een half uur te wandelen, te fietsen of een andere vorm van lichaamsbeweging te beoefenen;

- Neem de tijd om naar het toilet te gaan. Stel het toiletbezoek niet uit als u aandrang heeft. Wanneer u niet reageert op de aandrang heeft u kans dat deze helemaal verdwijnt, waardoor obstipatie kan ontstaan;
- Krampen, gasvorming of winderigheid kunnen ontstaan doordat u veel lucht inslikt, bijvoorbeeld door het kauwen van kauwgom, drinken met een rietje en roken. Het is belangrijk niet tegelijk te eten en te drinken. Door het eten met drinken 'weg te spoelen', kan veel lucht worden ingeslikt. Ook bij het tegelijkertijd eten en praten, slikt u lucht in;
- Wees consequent in het toepassen van de adviezen. Tijdelijke aanpassing van uw voedings- en leefgewoonten geeft ook slechts tijdelijk verbetering van de klachten. Verstoring van de regelmaat zult u meteen merken in uw ontlastingspatroon;
- Breng rust en regelmaat aan in uw leven. Voorkom stresssituaties.
- Gebruik geen laxeremiddelen of stoppende middelen op eigen initiatief. De darmwerking kan hierdoor nog meer verstoord worden. Overleg over het gebruik hiervan met uw (huis)arts.
- Indien de reguliere adviezen niet helpen zou het FODMAP dieet in bepaalde situaties een optie kunnen zijn. Het FODMAP dieet is een dieet voor mensen met PDS. De letters staan voor bepaalde groepen koolhydraten die in de darm slecht of niet opgenomen kunnen worden en klachten kunnen veroorzaken. Het is een dieet waarin tijdelijk deze FODMAP's worden weggelaten en één voor één opnieuw worden geïntroduceerd om te achterhalen welke FODMAP's klachten geven. Het is een intensief dieet waarbij begeleiding van een diëtist belangrijk is.

2. 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).

2.1. Colitis Ulcerosa

Colitis Ulcerosa beperkt zich tot ontstekingen van het slijmvlies (de binnenste laag) 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.

2.2 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.

2.3. 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. 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.

2.4. 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

2.5. 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.

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. Een aantal voedingsmiddelen kunnen de darm prikkelen of voor gasvorming zorgen. Voedingsadviezen bij verschillende klachten worden verderop in de brochure besproken.

2.6 Leefstijladviezen bij IBD

Naast 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.

3. Voedingsadviezen bij PDS en IBS

3.1 Gezonde voeding

Zowel bij mensen bij PDS als bij mensen met IBD in de rustige fase (remissie) is er geen specifiek dieet. Het advies is daarom om een gezond voedingspatroon aan te houden en producten uit te proberen. Denk hierbij aan gevarieerd eten met volop groente, fruit en brood.

Wat heeft u dagelijks nodig?

Uw lichaam gaat uw hele leven mee, dus is het verstandig om daar zo goed mogelijk voor te zorgen. Maar hoe doet u dat? Als u volgens de Schijf van Vijf eet, neemt u genoeg van alle producten die gezondheidswinst opleveren, plus alle benodigde voedingsstoffen om u fit te laten voelen. De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken vol goede producten om uit te kiezen. Kies elke dag genoeg uit elk vak en varieer daarbij volop, dan krijgt uw lijf wat het nodig heeft.

Om te kijken welke producten goed voor u zijn en hoeveel u van deze producten kan eten, verwijzen wij u naar www.voedingscentrum.nl waar u de Schijf van Vijf kan bekijken.

3.2 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 als 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 darmontsteking 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;
- 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 gewinning 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.

Het heeft de voorkeur om met gewone voedingsmiddelen voldoende vezels binnen te krijgen maar soms lukt dit niet. 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 vezeldrankjes te koop. Deze zijn vooral geschikt voor oudere mensen omdat ze er niet zoveel bij hoeven te drinken.

In het volgende schema staat de vezelrichtlijn. Hoeveel vezels heeft u per dag nodig? Bron: Gezondheidsraad 2006

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
14-18 jaar	M	40 gram
	V	30 gram
19-50	M	40 gram
	V	30 gram
51-70 jaar	M	35 gram
	V	25 gram
71 jaar en ouderen	M	30 gram
	V	25 gram
Zwangere en lacterende vrouwen		35 gram

3.3 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 2 liter vocht per dag. De tabel is onderverdeeld in productgroepen.

Voedingsmiddel			
Brood en graanproducten	Eenheid	Gram	Vezel (gram)
Beschuit	1 stuk	10	0.3
Beschuit, volkoren	1 stuk	10	1.0
Boekweitmeel	1 eetlepel	10	0.6
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
Brood, spelt	1 snee	35	1.8
Cracker	1 stuk	10	0.4
Cracker, volkoren	1 stuk	10	1.0
Croissant	1 stuk	40	1.0
Knäckebröd	1 stuk	10	1.0
Knäckebröd, vezelrijk	1 stuk	10	2.5
Krentenbrood	1 snee	35	1.0
Krentenbrood, volkoren	1 snee	35	2.5
Liga, Fruitkick	1 stuk	20	1.0
Ontbijtkoek	1 plak	20	0.5
Ontbijtkoek, volkoren	1 plak	20	1.3
Rijstwafel	1 stuk	7	0.3
Roggebrood, donker	1 stuk	45	3.7
Roggebrood, licht	1 stuk	25	2.0
Zuurdesumbrood, volkoren	1 snee	35	2.1

Ontbijtproducten	Eenheid	Gram	Vezels (gram)
Brinta	5 eetlepels	25	2.5
Cornflakes	6 eetlepels	25	0.5
Fruitontbijt	1 glas	150	1.7
Havermout	5 eetlepels	25	2.0
Muesli	3 eetlepels	30	2.5

Vezelproducten	Eenheid	Gram	Vezels (gram)
Lijnzaad	1 eetlepel	7	2.5
Tarwekiemen	1 eetlepel	6	1
Zemelen	1 eetlepel	5	2.2

Aardappelen en vervangers	Eenheid	Gram	Vezels (gram)
Aardappelen, gekookt	1 stuk	50	0.8
Macaroni/ spaghetti, gekookt	1 grote lepel	50	0.7
Macaroni/ spaghetti, volkoren, gekookt	1 grote lepel	50	2.0
Pannekoeken, bereid	1 stuk	70	0.4
Witte rijst, gekookt	1 grote lepel	50	0.4
Zilverliesrijst, gekookt	1 grote lepel	50	1.0

Peulvruchten	Eenheid	Gram	Vezels (gram)
Bruine/ witte bonen, gekookt	1 grote lepel	50	4.5
Groene erwten, gekookt	1 grote lepel	50	4.0
Kikkererwten, gekookt	1 grote lepel	50	4.4
Kapucijners, gekookt	1 grote lepel	50	4.5
Linzen, gekookt	1 grote lepel	50	2.5

Groente	Eenheid	Gram	Vezels (gram)
Groente, gekookt	1 grote lepel	50	1.2
Groente, rauw	1 schaalkje	50	0.5

Fruit	Eenheid	Gram	Vezels (gram)
Appel met of zonder schil	1 stuk	120	2.5
Blauwe bessen, gemiddeld	1 schaalkje	100	2.4
Bramen	1 schaalkje	125	4.0
Dadels, gekonfijt	10 stuks	60	4.5
Dadels vers	10 stuks	60	2.0
Frambozen	1 schaalkje	125	3.1
Gedroogd, abrikozen	1 schaalkje	125	18.0
Gedroogd, krenten	1 eetlepel	10	1.0
Gedroogd, pruimen	1 schaalkje	125	20.0
Gedroogd, peren	1 schaalkje	125	12.0
Gedroogd, rozijnen	1 eetlepel	10	0.5
Gedroogd, tutti frutti	1 schaalkje	125	15.5
Grapefruit	1 stuk	150	2.0
Mandarijn	1 stuk	60	0.5
Overig fruit, gemiddeld	1 stuk	125	3.0
Sinaasappel	1 stuk	130	2.6
Vijgen, gedroogd	3 stuks	60	6.0
Vijgen, vers	3 stuks	60	1.0
Vruchtensap, puur	1 glas	150	0.3

Diversen	Eenheid	Gram	Vezels (gram)
Chips	1 zakje	25	1.0
Kokosmakron	1 grote	50	3.0
Mueslireep	1 stuks	25	1.3
Mueslikoek	1 grote	30	1.0
Noten, pinda's	1 eetlepel	20	1.5
Pindakaas	Voor 1 snee	20	1.5
Popcorn	1 zakje	25	1.3
Sesamzaad	1 eetlepel	10	0.3
Studentenhaver	1 eetlepel	20	1.1
Volkorenbiscuitje	1 stuks	10	0.5
Zonnebloempitten	1 eetlepel	15	1.0

3.4 Drink veel, minimaal 2 liter per dag

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 (14–16 kopjes of 13 limonadeglazen) 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 water, thee, melkproducten, soep of bouillon (niet bij hoge bloeddruk) te drinken. Koffie, vruchtensap en koolzuurhoudende dranken worden niet aanbevolen in verband met het mogelijk veroorzaken van een vol gevoel, darmkrampen en gasvorming.

3.5 Laxerende of stoppende voedingsmiddelen

Het is niet mogelijk aan te geven welke voedingsmiddelen laxerend of stoppend werken. Het effect van voedingsmiddelen kan van persoon tot persoon verschillen. Alleen wanneer u merkt dat uw klachten toenemen door bepaalde voedingsmiddelen is het zinvol deze tijdelijk te beperken.

3.6 Gasvormende voedingsmiddelen

Gasvormende voedingsmiddelen versnellen de darmwerking. Daarnaast zorgen ze voor een opgezetten 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, maar dit is individueel erg verschillend:

- vezelrijke producten (met name bij een recente vezelverrijking) zoals zemelen, vezelpreparaten;
- scherpe kruiden en specerijen;
- nieuwe aardappelen, gekookte afgekoelde aardappelen (slaatje);
- peulvruchten, prei, koolsoorten, ui, paprika, spruitjes, knoflook, komkommer, radijs;
- pruimen, meloen, radijs, komkommer, onrijp of grote hoeveelheden fruit, tuttifrutti, gedroogde vijgen, kokos;
- grote hoeveelheden suiker en/of vet;
- zoetstof sorbitol in lichtproducten zoals kauwgom, frisdrank, bakkerswaren;
- koolzuurhoudende (fris)dranken, bier;
- (te veel) melk- en melkproducten (gaat vaak samen met krampen en diarree);
- slagroom, soufflé, versgebakken/warm brood, omelet.

Een algemeen dieetadvies is niet te geven. Dit komt omdat er veel verschillen zijn tussen mensen in hoe ze reageren op voedingsmiddelen. Producten die het lichaam niet goed verdragen, kunnen (tijdelijk) vermeden worden. Zorg wel voor een alternatief,

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 gaat uw lichaam aan de hoeveelheid voedingsvezels en neemt de winderigheid af.

4. Voedingsadviezen bij klachten

Mensen met een opvlamming (exacerbatie) van hun darmziekte en bij mensen met PDS kunnen klachten als gewichtsverlies, misselijkheid, diarree en obstipatie ontstaan. Hierbij kan voeding een rol spelen. In dit hoofdstuk worden praktische adviezen gegeven hoe u het beste met deze klachten om kunt gaan met betrekking tot voeding.

4.1 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 zijn:

- 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 regelmatig 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 hoofdstuk 4.2;
- 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.

4.2 Voeding bij obstipatie

Van obstipatie spreken we als een persoon 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 er vezelrijk wordt gegeten, drink dan minimaal 2 liter vocht per dag.

Adviezen bij obstipatie zijn;

- Eet op regelmatige tijden en sla geen maaltijden over;
- Eet vezelrijke producten en varieer. Eet zowel brood als groente en fruit;
- Neem een groot vezelrijk ontbijt om de darmen in werking te zetten. Bijvoorbeeld 2 volkoren boterhammen met een glas water 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.

4.3 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.

4.4 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;
- 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.

4.5 Voedingsmiddelen vermijden

Mensen met PDS en IBD met een opvlamming (exacerbatie) kunnen klachten krijgen. Gevoelsmatig geeft men vaak de schuld van klachten, als buikpijn en diarree, aan voeding. Hierdoor kan het voorkomen dat er veel voedingsmiddelen uit de voeding worden weggelaten en kan er een eenzijdig voedingspatroon ontstaan en komen niet alle voedingsstoffen binnen die het lichaam nodig heeft. Door een eenzijdig voedingspatroon kunnen tekorten ontstaan welke een ongunstige invloed hebben op de 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.

Bij mensen met IBD in de rustige fase (remissie) is het belangrijk om geen onnodige beperkingen van voedingsstoffen en/of voedingsmiddelen te hebben. Probeer alle voedingsmiddelen die niet goed gingen in de periode van opvlamming weer te gaan eten.

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.

5. Probiotica

Tegenwoordig treft u in de supermarkt veel 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 bacteriën zijn lactobacillen of bifidobacteriën. Ieder probioticum bevat zijn eigen stam. Probeer het minstens 2 weken dagelijks uit alvorens conclusies te trekken. Als het niet werkt kan een ander probioticum worden geprobeerd.

Sommige producten met toegevoegde bacteriën zijn effectief bij diarree, zoals:

- Vifit
- Actimel
- Yakult
-

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

- Activia

Bovenstaand kan worden geprobeerd bij zowel PDS als IBD. 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 en online.

Pepermuntolie en Iberogast zijn zelfzorggeneesmiddelen die zonder recept te koop zijn bij drogist of apotheek. Pepermuntolie kan effectief bij darmklachten werken. Tempocol is het enige geregistreerde geneesmiddel dat wetenschappelijk is onderbouwd. Als u last heeft van een of meer van de volgende klachten, kunt u pepermuntolie uitproberen: buikpijn, diarree, een opgeblazen gevoel, krampen, obstipatie. Kijk op de verpakking hoe u pepermuntolie moet gebruiken. Als u allergisch bent voor pepermunt, menthol of als u al last heeft van brandend maagzuur, als u een middenrifbreuk heeft en/of last van galstenen of uw lever, kan u beter niet beginnen met pepermuntoliecapsules. Voor de zekerheid ook niet als u zwanger wilt worden of zwanger bent.

Iberogast is een kruidengeneesmiddel om natuurlijk en effectief maag- en darmklachten, zoals maag- en darmkrampen, misselijkheid, vol en/of opgeblazen gevoel, maagpijn en maagzuur te verlichten. Dit middel wordt niet geadviseerd bij zwangerschap. Kijk op de verpakking hoe u dit middel moet gebruiken. Overleg met uw (huis)arts wanneer u dit wilt gebruiken.

6. Vitamines en mineralen bij IBD

Vitamines 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.

7. Meer informatie

Het Voedingscentrum biedt betrouwbare informatie over voeding en wilt u helpen om gezonder, duurzamer en veiliger te kiezen. Kijk op www.voedingscentrum.nl voor meer informatie.

De patiëntenvereniging **Crohn en Colitis Ulcerosa Vereniging Nederland** geeft u meer informatie over de ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa.

website: www.crohn-colitis.nl

mail: info@crohn-colitis.nl

De **Maag Lever Darm Stichting** zet zich in voor de bestrijding van ziekten van het hele spijsverteringskanaal en geeft onder andere voorlichting en steun aan patiënten.

website: www.mlds.nl

mail: info@mls.nl (niet voor medische vragen)

De **Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging** is de patiëntenvereniging voor mensen met het prikkelbare darm syndroom:

website: www.pdsb.nl

mail: info@pdsb.nl

Afdeling Diëtetiek Ikazia Ziekenhuis

diëtetiek@ikazia.nl

Deze tekst is gemaakt en herzien door afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam (augustus 2020) aan de hand van de volgende bronnen:

- Dieetbehandelingsrichtlijn nr. 2: 'Divertikelziekte en IBS (Irritable Bowel Syndrome)
- Dieetbehandelingsrichtlijn nr. 31: Inflammatoire darmziekten (Inflammatory Bowel Disease, IBD): Colitis Ulcerosa en de ziekte van Crohn (2019);
- "Voeding en IBD" en "De rol van voeding bij (het ontstaan van) inflammatoire darmziekten", artikelen op www.crohn-colitis.nl."
- "Ziekte van Crohn – hoe nu verder?", brochure van de Maag Lever Darm Stichting (2020);
- "Colitis Ulcerosa – hoe nu verder?", brochure van de Maag Lever Darm Stichting (2020);
- "Prikkelbare Darm Syndroom, hoe nu verder?" brochure van de Maag Lever Darm Stichting (2020);
- "Prikkelbare Darm Syndroom en voeding, hoe nu verder?" brochure van de Maag Lever Darm Stichting (2020);
- Informatie van: www.voedingscentrum.nl.
- Informatie van www.fodmapfoodies.nl.



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.