

Voeding bij IBD

Maag-Darm-Levercentrum



Beter voor elkaar

Inleiding

U heeft de diagnose ziekte van Crohn of colitis ulcerosa.(IBD). Soms kan voeding voor problemen zorgen. Oplammingen kunnen gepaard gaan met klachten als diarree, pijn en misselijkheid, vermoeidheid en verminderende eetlust, deze klachten kunnen ervoor zorgen dat u minder eet en drinkt. En dat uw darmen voedingsstoffen uit de voeding minder goed kunnen opnemen. U kunt dan tekort krijgen aan ijzer, kalk, vitamine B12 en vitamine D.

Het is niet wetenschappelijk bewezen dat voeding een rol speelt bij het ontstaan van de ziekte en de daarbij behorende darmklachten.

Toch is aandacht van voeding wel belangrijk. Een gezonde voeding draagt onder andere bij aan een goed gewicht, een hoge weerstand en aan een snel herstel na een opvlamming van de ziekte of een operatie. Het volgen van een speciaal dieet is volgens de huidige wetenschappelijke inzichten niet nodig

In deze folder vindt u algemene leefregels en specifieke voedingsadviezen bij IBD . Om goed te functioneren heeft u voldoende voedingsstoffen nodig. Op elk moment van de dag moet uw lichaam over deze stoffen kunnen beschikken. op het moment dat u ziek bent, wordt de behoefte aan bouw- en brandstoffen groter. Het lichaam moet als het ware vechten tegen de bacteriën, schimmels en virussen en ontstekingen. Dit kost extra energie, daarom is gezond eten en drinken erg belangrijk.

In deze folder staan ook praktische voedingsadviezen, maar ook adviezen voor verschillende problemen die u kunt ervaren zoals gewichtsverlies, diarree, obstipatie/verstopping en winderigheid. Tot slot een aantal leefstijladviezen welke u helpen in het dagelijkse leven.

Algemene leefregels en voedingsadviezen/ leefstijladviezen

- stop met roken. Voor uw algehele gezondheid is het verstandig om niet te roken. Bij de ziekte van Crohn vergroot het de kans op ontstekingen en chirurgische ingrepen
- probeer stress en spanning te vermijden. Stress heeft een negatief effect op uw gezondheid. Ontspanningsoefeningen kunnen u daarbij helpen
- Neem voldoende lichaamsbeweging. Beweging heeft een positief effect op uw gezondheid, maar vermijd extreme inspanningen
- eet gezond en drink 1 ½ tot 2 liter per dag, liefst water
- gebruik vezelrijke voeding: bij chronische darmziekten hebben voedingsvezels een positief effect door het herstellende en beschermende effect op de darm
- Eet minder Verzadigd (=Verkeerd) vet, dit verhoogd de kans op hart- en vaatziekten, meer Onderzadigd (=Oké) zoals vette vis
- eet langzaam en kauw goed
- stel toiletbezoek niet uit: dit kan voor obstipatie zorgen
- breng rust en regelmaat in je leven
- 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.

Wat is gezonde voeding?

Uw lichaam heeft elke dag een bepaalde hoeveelheid eiwitten, vetten, koolhydraten (suikers en zetmeel), vitamines, mineralen, vezels en vocht nodig. Probeer gevarieerd te eten door gebruik te maken van de Schijf van Vijf (voedingscentrum.nl)

De basis van de Schijf van Vijf bestaat uit producten die goed voor uw lichaam zijn.

- veel groente (250 gr per dag) en fruit (2 stuks of 200 gr per dag)
- dagelijks een handje ongezoeten noten
- zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
- voldoende vocht, zoals kraanwater. Beperk het gebruik van koffie en zwarte thee

- vooral volkorenproducten, zoals volkorenbrood, volkorenpasta, couscous en zilvervliesrijst
- minder vlees en meer plantaardige producten. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
- genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas



Deze adviezen zijn voor “gezonde” mensen die alles verdragen. Heeft u last van peulvruchten, zuivel of noten., dan kunt u beter deze producten laten staan. Op de website van het Voedingscentrum www.voedingcentrum.nl, vindt u tips en adviezen hoe u uw eigen Schijf van Vijf kunt samenstellen. Elke voedingsstof heeft een eigen functie!

- koolhydraten en vetten leveren energie
- eiwitten zijn nodig voor de opbouw en het onderhoud van de lichaamscellen
- mineralen zorgen voor het bevorderen van de opbouw en onderhoud van spieren, botten en weefsel.

- vitamines beschermen tegen bepaalde ziekten en aandoeningen
- vocht zorgt voor de circulatie van voedingsstoffen in het lichaam en de afvoer van afvalstoffen
- Vezels zijn goed voor de darmfunctie en stoelgang: er zijn 2 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 allerlei soorten groenten zowel gekookt of rauw, alle soorten fruit, peulvruchten zoals witte/bruine bonen en linzen.
- Niet-oplosbare vezels werken anders en worden niet afgebroken in de darm. De functie van deze vezels is het vergroten van het volume van de darminhoud, waardoor de stoelgang wordt bevorderd. Daarnaast heeft het een verzadigend effect. Niet oplosbare vezels zitten in: bruin- en volkoren brood, volkoren crackers, ontbijtgranen, zemelen, zilvervliesrijst, noten en zaden, volkoren- en meergranen pasta

Voedingsvezels gebruiken

Tijdens een opvlamming is het verstandig om minder niet-oplosbare vezels tot je te nemen, niet-oplosbare vezels zitten in volkoren producten, zilvervliesrijst, noten en zaden.

Wanneer u meer voedingsvezels gaat gebruiken, kunnen de eerste weken de klachten verergeren. Dit heeft te maken met gewenning van de darmen aan een grote hoeveelheid voedingsvezels. Dit gaat vrijwel over na ongeveer 1 á 2 weken en laat dan juist een verbetering zien. De darmkrampen zullen minder worden. U kunt dit voorkomen door geleidelijk meer vezels te gaan gebruiken

Soms lukt het niet om met de gangbare voedingsmiddelen voldoende vezels binnen te krijgen. In die situatie wordt geadviseerd om een vezelproduct te gebruiken, zoals zemelen, lijnzaad of een vezelrijk preparaat. Deze producten nemen in de darmen veel vocht op en maken de ontlasting soepel. Drink daarom nog meer vocht, wanneer u deze preparaten gebruikt. Als richtlijn kunt u aanhouden: 1 glas water extra wanneer u een vezelproduct gebruikt

Hoeveel vezels u nodig heeft per dag, ziet u in het volgende schema:

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 vrouwen en borstvoeding		35 gram

Vezeltabel

Bij een vezelrijke voeding is het van belang om voldoende vezels per dag te gebruiken (zie vezelrichtlijn). Daarnaast is ook het gebruik van minimaal hoeveelheid drinkvocht van groot belang. Drink minimaal 1 ½ – 2 liter per dag

VOEDINGSMID- DEL	EENHEID	GRAM	VEZELGRAM
Brood- en graanproducten			
Beschuit	1 stuk	10	0,0
Volkoren beschuit	1 stuk	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
Cracker	1 stuk	10	0,0
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	1,0
Rijstwafel	1 stuk	7	0,0
Brood, volkoren	1 snee	35	2,5
Roggebrood, donker	1 snee	50	4,5
Roggebrood, licht	1 snee	50	4,0
Ontbijtproducten			
Brinta	4 eetlepels	25	2,5
Cornflakes	6 eetlepels	25	0,5
Fruitontbijt	1 glas	150	3,0
Havermout	5 eetlepels	25	2,0
Muesli	3 eetlepels	25	1,5

Vezelproducten

Lijnzaad	1 eetlepel	5	1,5
Stmulance	1 pakje	200	7,0
Tarwekiemen	4 eetlepels	25	4,0
Zemelen	5 eetlepels	25	11,0

Aardappels en vervangers

aardappelen, gekookt	1 stuk	50	1,5
Macronie/ spagetti, volkoren	1 grote lepel	50	2,0
Macronie/ spagetti	1 grote lepel	50	0,5
Pannenkoeken, bereid	1 stuk	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 schaaltje	50	0,5

Fruit

Appel met of zonder schil	1 stuk	120	2,5
Bosbessen, gemiddeld	1 schaaltje	100	7,5
Bramen	1 schaaltje	125	9,0
Dadels, gekonfijt	10 stuks	60	4,5
Dadels, vers	10 stuks	60	2,0
Frambozen	1 schaaltje	125	9,0
abrikozen,gedroogd	1 schaaltje	125	18,0
Krenten, gedroogd	1 eetlepel	10	1,0
Pruimen, gedroogd	1 schaaltje	125	20,0
Peren, gedroogd	1 schaaltje	125	12,0
Rozijnen, gedroogd	1 eetlepel	10	0,5
Tutti Frutti, gedroogd	1 schaaltje	120	15,5
Grapefruit	1 stuk	60	1,5
Mandrijnen	1 stuk	60	1,0
Sinasappelen	1 stuk	120	2,0
Vijgen, gedroogd	3 stuk	60	11,0
Vijgen, vers	3 stuk	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 stuk	25	1,0
Mueslikoek	1 grote	50	1,5
Noten, pinda's	1 eetlepel	20	1,5
Pindakaas	voor 1 sneetje	15	1,0
Popcorn	1 zakje	25	1,0
Sesamzaad	1 eetlepel	12	0,5
Studentenhaver	1 eetlepel	20	1,5
Volkorenbiscuit-tje	1 stuk	10	0,5
Zonnebloempit-ten	1 eetlepel	15	1,0

Extra informatie:

www.spijvertering.info

www.voedingscentrum.nl

www.mlds.nl

www.vezeltest.info

Welke voeding gebruiken als u een opvlamming heeft?

Problemen met de voeding treden meestal op als de darmen ontstoken zijn. Voeding heeft een ondersteunende rol bij de behandeling. Wat u kunt eten, beslist u zelf het beste, afhankelijk van uw klachtenpatroon. Een licht verteerbare maatlid kan u daarbij helpen, hierin zitten fijne voedingsvezels. In deze voeding is verder niet scherp gekruid en er zit weinig vet in. U probeert hiermee te voorkomen dat de buikklachten verergeren door de voeding.

Fijne voedingsvezels komen voor in:

- fijn volkorenbrood, bruinbrood, (volkoren)beschuit, (volkoren) knäckerbröd, (volkoren)ontbijtkoek, Bambix, Brinta, griesmeel
- zachte groente zoals wortelen, bloemkool, broccoli, fijne doperwten, sperziebonen, andijvie, spinazia, bietjes, courgette, postelein
- zacht, rijp en eventueel geschild fruit zoals een peer, banaan, perzik, pruim, abrikoos, aarbeie en kersen
- aardappelpuree, witte rijst, pasta en mie

Neem vooral geen grove volkorenproducten met pitten en zaden, grof gesneden rauwkost, draderige groenten, noten en pinda's

Veel voorkomende klachten bij IBD (M. Crohn en colitis ulcerosa)

Hieronder worden de verschillende klachten benoemd die kunnen voorkomen bij IBD en wordt beschreven hoe deze eventueel te beïnvloeden door aanpassingen in uw voeding

Diarree

Diarree is een veel voorkomende klacht bij IBD. Vaak wordt er gedacht dat de diarree ontstaat door verkeerd eten, maar vaak wordt de diarree veroorzaakt door ontstekingen in de darm. Deze ontstekingen kunnen ervoor zorgen dat de dikke darm niet voldoende vocht en voedingsstoffen opnemen. Het gevolg hiervan is een dunne waterige ontlasting, vaak met bloed en slijm erbij. Het is juist heel belangrijk dat u goed blijft eten en drinken. Minder eten zorgt er niet voor dat de diarree minder wordt, maar zorgt dan juist voor uitdroging en vermoeidheid. Normaal gesproken heeft een volwassene 1 ½ – 2 liter vocht per dag nodig. Omdat de diarree bij de ziekte colitis ulcerosa en M. Crohn niet ontstaat door verkeerd eten, is het niet nodig om uw voeding aan te passen. Een volwaardige voeding met enkele aandachtspunten is voldoende.

- Verhoog uw vochtinname, zorgt dat u genoeg (extra) drinkt; drink minimaal 2– 3 liter per dag (15–17 glazen); drink bijvoorbeeld een glas water of een andere drank, elke keer als u waterdunne ontlasting hebt gehad.
- Gebruik meer zout dan normaal, bijvoorbeeld door het drinken van bouillon of soep.
- eet producten met voldoende voedingsvezels; vezels zorgen voor het indikken van de ontlasting
- eet kleinere porties verspreid over de dag
- gebruik eventueel probiotica: van nature leven er veel verschillende bacteriën in de darm. als deze bacteriën wordt de darmflora genoemd. De darmflora bestaat uit “goede” en “slechte” bacteriën. als het evenwicht verstoord is, krijgen de “slechte” bacteriën de overhand. Probiotica zijn producten waar veel “goede” bacteriën zijn toegevoegd. Er zijn aanwijzingen dat sommige probiotica het evenwicht van de darmflora kan herstellen. Het effect van probiotica is echter niet in alle wetenschappelijke studies overtuigend aangetoond. Mogelijk hebben

probiotica een positief effect bij diarree.

- Gebruik ORS (=rehydratiezouten); dit is een speciaal poeder dat bestaat uit suikers, zout en mineralen, die verloren gaan bij ernstige diarree. ORS gaat de diarree niet tegen, maar kan wel uitdroging voorkomen. U moet het poeder in water oplossen. Met deze ORS-oplossing vult u het verlies van vocht, zouten en mineralen aan. ORS is vrij verkrijgbaar bij de apotheek
- let op extra hygiëne en was goed uw handen.

Reizigersdiarree

Een veelvoorkomend probleem in het buitenland, vooral in warme streken, is reizigersdiarree

Tips om dit te voorkomen:

- drink geen leidingwater. Gebruik u het toch, kook het dan minstens 5 minuten
- gebruik geen ijsblokjes
- koop mineraalwater en poets daar ook de tanden mee
- houdt er rekening mee dat de spizen in het buitenland vetter en scherper zijn dan dat u gewend bent
- eet niet teveel
- drink geen verse ijsthee of jus d'orange
- eet geen schepijs, maar verpakt ijs
- vermijd vooraf klaargemaakt eten
- vermijd ongekookte zuivelproducten
- schil alle fruit en eieren zelf
- eet nooit eten dat op straat wordt verkocht
- wees matig met alcohol
- probeer water waarin u zwemt niet door te slikken. Dit geldt voor zwembaden, zee en meren

Gewichtsverlies en verminderde eetlust

wanneer u last heeft van buikklachten kan het voorkomen dat u minder eet en daardoor gewicht verliest. Buikklachte, 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 voldoende voeding binnen te krijgen, volg dan de volgende adviezen op:

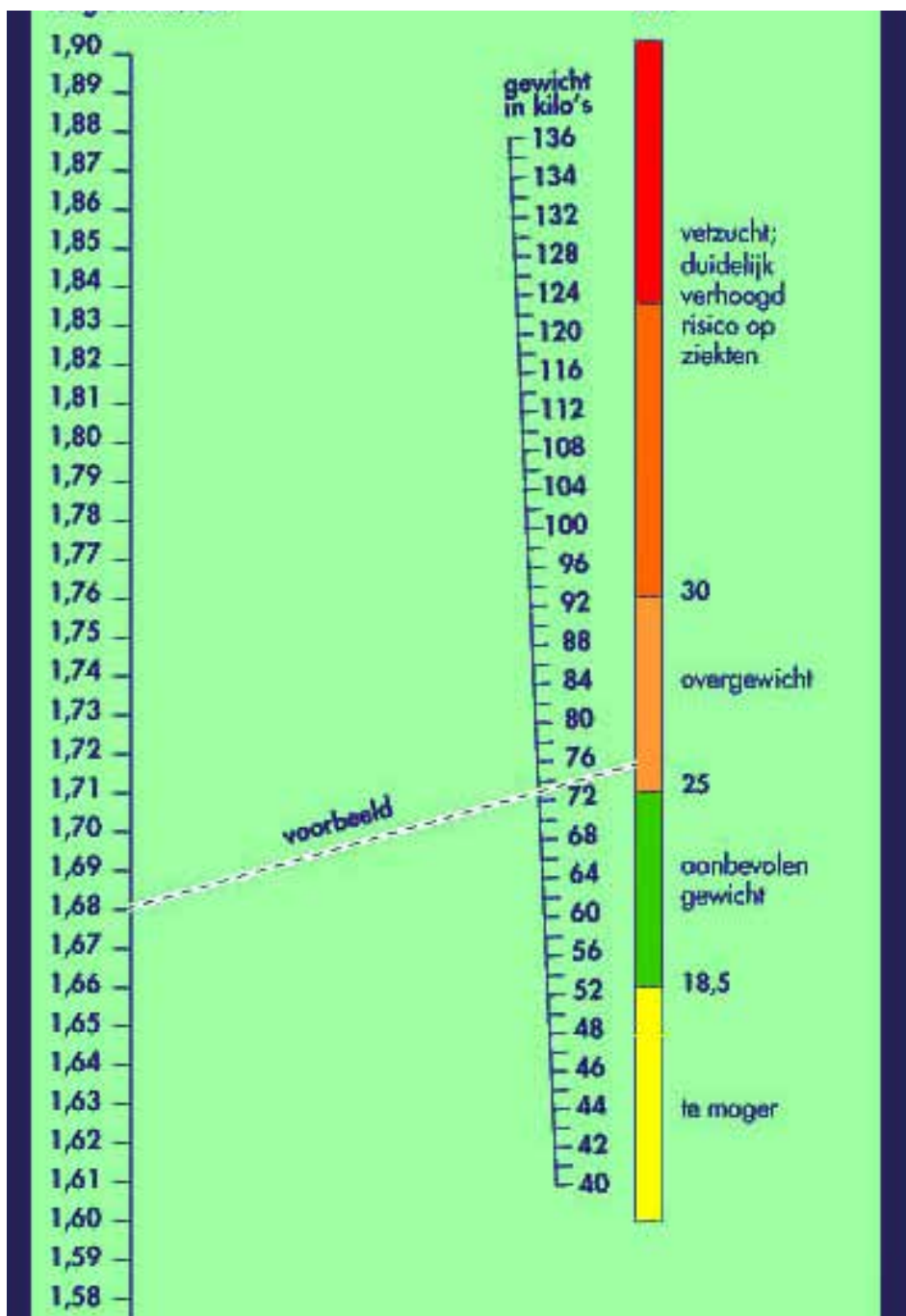
- verdeel de voeding over de dag in meerder kleine maaltijden
- kies voor 3 á 4 energierijke tussendoortjes per dag
- neem de tijd en maak het gezellig door aan tafel te zitten
- maak het uzelf makkelijker door kant-en-klare producten te kiezen uit de koeling, zoals pak, blik of glas

Ondervoeding

Mogelijke oorzaak van ondervoeding is dat de patienten tijdens een opvlamming minder eten en drinken. Vaak komt dit doordat zij het gevoel hebben snel “vol” te zitten of door een verminderende eetlust. Ook door de opvlamming kan de darm minder goed de voedingsstoffen opnemen of zelfs verliezen. Ondervoeding is niet altijd zichtbaar

We spreken van ondervoeding als iemand **binnen 1 maand 3 kilo, of in 6 maanden 6 kilo** ongewenst gewicht verliezen. Verder is er ook sprake van ondervoeding bij een Bod Mass Index (BMI) kleiner is dan 18,5. Bij ouderen ligt dit punt op 22. Ondervoeding gaat veelal samen met afname van de conditie, lusteloosheid en vermoeidheid. Bij ondervoede patienten duurt het herstel langer.

Is dit het geval, neemt dan contact op met uw MDL-verpleegkundige.



Voorbeeld: persoon van 1.68 meter en een gewicht van 73 kilogram:
overgewicht

Overgewicht

Overgewicht wil zeggen dat het lichaam teveel weegt in verhouding met de lengte. Dit kan de gezondheid schade. We spreken van overgewicht bij een BMI > 25. Bij Crohn en colitis patienten kan het overgewicht veroorzaakt worden door medicatie gebruik, zoals prednison. Prednison geeft een verhoging van de eetlust, door meer te eten kan het lichaam teveel energie binnenkrijgen. Als de reservevoorraad te groot wordt en alle stoffen worden niet gebruikt. Dan wordt dit omgezet in vet.

Een verminderende lichaamsbeweging kan ook een oorzaak van overgewicht zijn. Let ook op de dranken die u drinkt. Melkproducten, (vruchten)sappen, frisdrank of alcohol leveren veel calorieën. Thee of water zijn calorie-arm

Voor patienten met een te hoog gewicht is het verstandig om kritisch naar het eetpatroon te kijken. Welke voeding heeft het lichaam daadwerkelijk nodig. Daarnaast is het goed opletten op de hoeveelheid calorieën
Lees de brochure: Voedingsadviezen bij overgewicht van www.voedingscentrum.nl

Winderigheid en opgezette buik

Winden laat iedereen, er namelijk altijd darmgas in de darmen aanwezig, dat zijn weg zoekt. Gemiddeld zijn dit 10 – 15 winden per dag. Meer gasvorming is erg vervelend. De IBD zorgt vaak voor extra gasvorming door de verminderende darmwerking. Er zijn echter een aantal zaken waar men rekening mee kan houden

Luchtslikken

hoe meer lucht ingeslikt wordt, hoe meer gasvorming er in de darmen ontstaat. Eet dus regelmatig, rustig en niet te vet. Praat niet teveel tijdens de maaltijden. Pas op met frisdranken, bier, vers brood, soufflé, slagroom. Deze producten bevatten veel koolzuur of lucht. Kauw geen kauwgom en stop met roken

voedingsadviezen

er zijn voedingsmiddelen die extra gasvorming in de darm kunnen veroorzaken. Denk daarbij aan koolsoorten, ui, prei, paprika, nieuwe aardappelen, peulvruchten en (te) veel fruit en vruchtensap. De zoetstoffen sorbitol en xylitol (veel voorkomend in snoep en kauwgom) kunnen extra rommelingen en gasvorming veroorzaken

Obstipatie

winderigheid kan ook voorkomen bij obstipatie/verstopping. Probeer juist dan gevarieerd te eten met vezels en veel te drinken

voeding bij misselijkheid

als u last heeft van misselijkheid, kan dit verergeren door een lege maag en door niet te 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 overgeeft, probeer toch te drinken (ORS) 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

Gebruik van voedingssupplementen

Bij de IBD kunnen door de ontstekingen tekorten ontstaan aan calcium, vitamine D, ijzer, foliumzuur en vitB12. Tekorten kunnen ook ontstaan door het mijden van de voedingsmiddelen uit angst voor klachten. als u extra vitamines en mineralen wilt gebruiken, is het belangrijk om dit altijd in overleg te doen met uw arts of dietiste.

calcium en vitD

een tekort aan calcium (kalk) is slecht voor de botten en kan op den duur leiden tot botontkalking. Zuivelproducten zijn de belangrijkste bronnen van

calcium. Gebruik dagelijks enkele glazen of porties zuivel per dag om voldoende calcium binnen te krijgen.

Bij langdurige gebruik van ontstekingsremmende medicijnen (vb prednison) raden wij u aan om een extra zuivelproduct te gebruiken. Dit omdat deze medicijnen de botafbraak versnellen en de botopbouw remmen. Naast deze medicatie zal de arts vaak extra calcium en vitD voorschrijven. Vit D zorgt ervoor dat calcium goed wordt opgenomen. VitD zit in vette vissoorten (paling, zalm en makreel) Ook in vloeibare bak- en braadproducten (met uitzondering van olie) en smeerboters. En we doen vit D op via de huid door de zon

Vitamine D wordt ook vaak voorgeschreven bij mensen die weinig buitenkomen, gesluierd zijn en vrouwen > 50 jaar en mannen ouder dan 70 jaar.

Vitamine B12

Wanneer de ontsteking in het laatste gedeelte van de dunne darm (ileum) zit of u heeft een operatie gehad in dat gebied, zal de arts vitB12 voorschrijven. VitB12 wordt in het laatstegedeelte van de dunne darm opgenomen. Zit voornamelijk in dierlijke producten zoals melk, vlees (waren), vis en eieren

VitB12 wordt toegediend via injecties als blijkt dat via bloedonderzoek de waardes te laag blijven in het bloed.

Ijzer

Ijzergebrek kan leiden tot bloedarmoede en de daarbij behorende vermoeidheid. Het ijzergebrek kan ontstaan doordat het minder goed opgenomen wordt, bloedverlies via de ontlasting of (ongemerkt) bloeden van zweertjes in de darm. Het is belangrijk dat u voldoende ijzer via de voeding binnenkrijgt

Ijzer komt voor in dierlijke producten zoals vlees, vis en gevolgelte, voornamelijk rund- en lamsvlees, peulvruchten, gedroogd fruit, noten, eieren, rinse appelstroop, roosvicee Ferro of floradix

Tip; www.ikazia.nl: zie folder dietiek Ikazia: voedingsadvies bij ijzertekort

Conclusie

Het laatste woord over de rol van voeding en IBD is nog niet gezegd. Er wordt veel onderzoek gedaan en dat betekent dat de inzichten kunnen veranderen. Het is van belang om te weten dat er momenteel geen specifiek dieet is dat de IBD kan voorkomen of genezen. Bij IBD is het van belang dat er gevarieerde voeding die alle belangrijke voedingsstoffen bevat en het voorkomen van ondervoeding.

Bij specifieke klachten kan het van belang zijn om de voeding aan te passen, tijdelijk, waardoor symptomen soms verminderen.

Heeft u toch behoefte aan een persoonlijk voedingsadvies bij IBD, neem dan contact op met een diëtist. Zonder verwijzing van een arts, kunt u terecht bij een diëtiste in uw eigen omgeving. In uw ziektenkostenpolis kunt u zien hoeveel uur er vergoed wordt.

Op internet is veel informatie te vinden over IBD en de rol van voeding. Wanneer u zoekt, wees dan kritisch op de bron van de informatie die u gevonden heeft. Als iemand een persoonlijk verhaal schrijft over een goede of een slechte ervaring, wil dat niet zeggen dat dit ook voor u geldt. Iedereen is immers anders, ieder ziekteverloop is anders en ervaringen met voeding verschillen ook van persoon tot persoon

Aanvullende informatie en patiëntenverenigingen

Crohn en colitis vereniging
www.crohn&colitis.nl
info@crohn-colitis.nl
0348-432920

Maag Lever Darm Stichting
info@mlds.nl
033-7523500

Voedingscentrum
www.voedingscentrum.nl
070-3068810

Tot slot/ vragen

Deze informatie is bedoeld als algemene informatie en niet ter vervanging van een persoonlijk advies van uw eigen arts/mdl-verpleegkundige. Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u via e-mail of telefonisch contact opnemen met de MDL-verpleegkundigen:

Lenny de Jong

T: 010-2975063 ---> maandag tot en met donderdag van 10.30 – 11.30 uur

E: lw.de.jong@ikazia.nl

Conny Nuis

T: 010-2975958 ---> maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 09.00 – 10.00 uur

E: c.nuis@ikazia.nl

Indien u gebruik maakt van e-mail: altijd uw geboortedatum vermelden, anders wordt uw mail niet beantwoord

Bij dringende vragen en/of problemen buiten deze tijden en voor het maken van afspraken. Of voor herhaalrecepten neemt u contact op met het Maag-Darm- en Levercentrum

T: 010-2975374

bereikbaar maandag tot en met vrijdag van 08.15 tot 16.30 uur



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.