

Dieetadviezen bij de ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa

Inleiding

Ziekte van Crohn

De ziekte van Crohn is een chronische ontsteking van de wand van het maagdarmkanaal. De ziekte kan zich uiten in elk deel van het maagdarmkanaal, van mond tot anus. Met name het eind van de dunne darm en het eerste deel van de dikke darm zijn vaak aangedaan. De klachten bij de ziekte van Crohn zijn zeer uiteenlopend van aard en vaak afhankelijk van de plaats, de uitgebreidheid en de ernst van de ontsteking. De volgende klachten kunnen voorkomen: buikpijn, krampen, rommelingen, diarree, maar ook obstipatie, bloed bij de ontlasting, misselijkheid, braken, vernauwingen, fistels (op basis van een ontsteking ontstaan onnatuurlijke verbindingen tussen darmen, omliggende organen en of huid), gebrek aan eetlust, groeiachterstand, gewichtsverlies, bloedarmoede, vermoeidheid, gewrichtsklachten, oogklachten, galstenen, huidklachten, aften en koorts.

Colitis Ulcerosa

Colitis Ulcerosa is een chronische ontsteking van de wand van de dikke darm. Met name het eind van de dikke darm is vaak aangedaan. De klachten zijn buikpijn, (bloederige) diarree, misselijkheid, braken, opgezette buik, groeiachterstand, gewichtsverlies, bloedarmoede, vermoeidheid, gewrichtsklachten, oogklachten, galwegontsteking, huidklachten, leverontsteking en koorts.

Algemene richtlijnen

Goede voeding

Op het moment dat uw darm niet actief ontstoken is, kunt u een normale gezonde voeding gebruiken met voldoende voedingsvezels en drinkvocht.

- Eet gezond, gevarieerd en regelmatig.

De onderstaande hoeveelheden heeft een volwassene ongeveer per dag nodig om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Uw persoonlijke behoefte hangt natuurlijk ook af van uw leeftijd en geslacht. Hiernaast is er nog ruimte voor enkele zoete en/of hartige tussendoortjes op een dag.

Brood	3-8 sneetjes
Aardappelen, rijst en pasta	3-5 stuks of opscheplepels
Groente	250 gram
Fruit	2 porties
Zuivel	2-4 porties
Kaas	40 gram

Vlees, vis, ei of peulvruchten	1 portie
Ongezouten noten	15-35 gram
Smeer- en bereidingsvetten	35-65 gram
Vocht	1.5-2 liter

- Gebruik voldoende voedingsvezels en vocht. Voedingsvezels zorgen voor een optimale darmfunctie en een goede stoelgang. Het gebruik van vezels is van belang bij zowel diarree als bij een moeizame stoelgang. Voedingsvezels komen alleen voor in plantaardige producten. De volgende producten zijn rijk aan vezels: bruine en volkoren broodsoorten, aardappelen, peulvruchten, zilver- vliesrijst, volkoren pasta, groenten, fruit, pinda's, noten, pitten en zaden. Er zijn verschillende soorten voedingsvezels waardoor het belangrijk is om uw vezelrijke producten te variëren. Ook is het van belang dat u voldoende drinkt (1,5 tot 2 liter) omdat vezels vocht binden in uw maagdarm- kanaal. Bepaal met een maatbeker eens de inhoud van uw kopjes, glazen, bekers, schaalmpjes en soep- kommen om te bepalen of u voldoende vocht op een dag gebruikt.
- Houd rekening met uw persoonlijke tolerantie Het is voor u van belang dat u zo gevarieerd mogelijk eet zodat uw voeding voldoende vitamines en mineralen bevat. Het kan zijn dat u bepaalde voedingsmiddelen weglaat omdat u klachten ervaart na het gebruik ervan. Het is per persoon verschillend welke voedingsmiddelen minder goed worden verdragen. Het is verstandig om met uw diëtist te bespreken welke producten u minder goed verdraagt zodat zij u alternatieven kan adviseren waardoor uw voeding volwaardig blijft.
- Visvetten en probiotica.
Van visvetten wordt vermoed dat ze bij colitis ulcerosa mogelijk een remmende werking hebben op de ontstekingen in uw maagdarmkanaal. Er is nog te weinig bekend om u een concreet advies te kunnen geven over de benodigde samenstelling en hoeveelheid visolie. Het kan in ieder geval geen kwaad om 2 x per week vis, waarvan minimaal eenmaal vette vis te gebruiken in uw voeding. Onder vette vis wordt verstaan zalm, makreel, tonijn, haring, regenboogfilet, sardientjes, paling. Er zijn onderzoeken gedaan naar het gebruik van probiotica bij uw ziekte. Mogelijk is er een positief effect te verwachten bij colitis ulcerosa. Op dit moment is er nog te weinig bekend om een specifieke voedingsmiddel met probiotica te adviseren.
- Neem voldoende rust en probeer spanningen en stress te vermijden. Spanningen en stress hebben een negatief effect op uw ziekte.
- Probeer dagelijks een half uurtje te bewegen U houdt uw conditie op peil door dagelijks minimaal een half uurtje actief te zijn. Wandelen, fietsen en tuinwerk zijn uitstekende vormen van beweging die tevens voor ontspanning zorgen.

Enkele specifieke klachten met richtlijnen **In periodes dat uw ziekte hevig opspeelt**

- Als u mag eten en/of drinken is het van belang dat u gebruik maakt van een voeding met voldoende energie en eiwit. De energie haalt u uit de eiwitten, vetten en koolhydraten in uw voeding. De eiwitten zijn daarnaast onmisbaar voor de opbouw en het onderhoud van spieren, botten en bloed. Ook spelen ze een belangrijke rol in ons afweersysteem. Op het moment dat uw darm

ernstig ontstoken is, heeft u een verhoogde behoefte aan energie en eiwit. Mocht uw gewicht dalen of merkt u dat uw eetlust afneemt dan gelden voor u de onderstaande adviezen. Kies voor halfvolle of volle producten zoals halfvolle of volle melk, chocolademelk, anijsmelk, koffie verkeerd, warme melk met oploskoffie, yoghurtdrink, vla, pap, pudding, halfvolle of volle kwark, roomtoetje, mousse, (room)ijs, milkshake, halfvolle of volle yoghurt, dieetmargarine, roomboter, vette vis, vette vleeswaren en kaas. Ook olie, noten en mayonaise leveren veel energie.

- Besmeer het brood dik met dieetmargarine of boter.
- Beleg het brood dik met hartig beleg of neem extra beleg los uit de hand.
- Hartig beleg op het brood kan bestaan uit: vleeswaren, kaas, pindakaas, vis, ei-, vis- en/of vleessalades.
- Voeg aan koffie, yoghurt, vla, pap, soep, jus of saus een scheutje ongeklopte slagroom toe.
- Gebruik zoveel mogelijk suiker of honing in koffie, thee, vruchtensap, yoghurt of pap.
- Drink in plaats van water eens een glas vruchtensap, sportdrink of limonade.
- Voeg geraspte kaas of een klontje dieetmargarine of boter toe aan de groenten en/of aardappelpuree.
- Wissel zoete, zure, hartige, warme en koude gerechten regelmatig af.
- Eet koude gerechten als een warme maaltijd u tegenstaat.
- In plaats van vlees kunt u ook ei, vis, gevogelte of vegetarische vleesvervangers gebruiken. Ook is het mogelijk een salade of ragout van een van de genoemde producten te gebruiken.
- In plaats van gekookte aardappelen kunt u ook gebruik maken van gebakken aardappelen, aardappelpuree, frites, pasta, rijst, stampot, pizza en/of andere menggerechten (zoals stoofpotjes, paella en ovenschotels).
- Een broodmaaltijd kunt u ook eens vervangen door een schaalje pap, muesli, cornflakes, drinkontbijt op zuivelbasis of een aardappelslaatje.
- Verdeel uw voeding over 4 tot 7 kleine maaltijden op een dag
- Gebruik naast uw hoofdmaaltijden ook tussendoor een kleine maaltijd. Geschikte tussendoortjes zijn bijvoorbeeld voedingsbiscuits (zoals bv. Evergreen, Sultana), plakje ontbijtkoek, enkele biscuits, enkele noten en/of pinda's.
- Sla geen maaltijden over.
- Gebruik in totaal minimaal 2 liter (13 glazen) drinkvocht per dag. Alle producten die u kunt drinken of met de lepel tot u neemt, mag u rekenen als drinkvocht.
- Als het niet lukt om zelf voldoende te eten en/of drinken kan het zijn dat u aanvullend drink- of sondevoeding krijgt.

Diarree

Bij diarree is het belangrijk dat u regelmatig blijft eten en drinken om tekorten aan voedingsstoffen en vocht zoveel mogelijk te voorkomen. Gebruik meerdere malen per dag kleine maaltijden die u aanstaan en drink minimaal 2 liter vocht per dag. Om te bepalen of u voldoende drinkt, is het verstandig in de gaten te blijven houden of u voldoende plast (minimaal 1 liter per dag). Ook is het verstandig de kleur van uw urine in de gaten te houden; een kleurloze of lichtgele kleur wil zeggen dat u voldoende vocht binnen krijgt. Gebruik voldoende zout (natrium) bij uw warme maaltijd of drink ook eens een kop bouillon of soep. Zoals u al eerder in deze folder heeft gelezen zorgen voedingsvezels voor het binden van vocht in het maagdarmkanaal. Ook bij diarree is het dan ook van belang dat uw voeding voldoende voedingsvezels bevat.

Lactose-intolerantie

Lactose, of te wel melksuiker, wordt in de darm gesplitst door het enzym lactase. Lactose wordt niet verteerd wanneer het enzym lactase niet of in onvoldoende mate aanwezig is in de dunne darm. Ook kan het zijn dat de voeding de dunne darm zo snel passeert dat de lactase geen tijd heeft om alle lactose te splitsen. Wanneer lactose in de darmen niet afgebroken kan worden tot verteerbare suikers dan komt de lactose ongesplitst in de dikke darm. Hier ontstaat een gisting van deze suiker die leidt tot verschijnselen als buikpijn, misselijkheid, diarree, winderigheid en/of een opgeblazen gevoel. Lactose is aanwezig in alle melk(producten) zoals melk, karnemelk, kwark, yoghurt, vla, chocolademelk, yoghurt drank. De zure varianten zoals karnemelk, kwark en yoghurt worden over het algemeen beter verdragen. Harde gerijpte Nederlandse kaas bevat geen lactose. De klachten kunt u veelal verminderen door uw melk(producten) goed te verdelen over de dag. Ook helpt het als u uw melkproducten in combinatie met een maaltijd gebruikt. Om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen heeft u minimaal 2 tot 3 glazen melkproducten en 1 tot 2 plakken kaas per dag nodig. Sojaproducten verrijkt met Calcium zijn een goed alternatief voor melkproducten.

Indien u onvoldoende melk- en/of sojaproducten per dag gebruikt, is het verstandig met uw diëtist te overleggen hoe u uw voeding het beste aan kunt vullen. Veelal is het slecht verdragen van lactose van tijdelijk aard en kunt u als u klachten verminderd zijn de lactose weer langzaam opbouwen in uw voeding.

Stenose

Een stenose, of te wel vernauwing, kan alleen optreden bij de ziekte van Crohn. Ontstekingen vormen littekenweefsel dat de darmwand dikker maakt en de doorgang vernauwt. Een stenose kan ervoor zorgen dat u last heeft van misselijkheid, braken en/of krampen. Bij een stenose dienen grofvezelige bestanddelen zoals vellen, schillen, pitten, graten en botjes te worden weggelaten uit de voeding. Ook is het belangrijk dat u het eten goed fijnsnijdt, rustig eet, goed kauwt en voldoende drinkt. Uw arts en/of diëtist informeert u over de voor u noodzakelijke aanpassingen van uw voeding. Het kan namelijk nodig zijn dat u tijdelijk overgaat op een gemalen en/of vloeibare voeding. Deze aangepaste voeding bevat over het algemeen minder voedingsstoffen. Uw diëtist adviseert u welke mogelijkheden er zijn om deze voeding aan te vullen. De doorgang van de darm kan zo gering zijn dat het nodig is tijdelijk niet zelf te eten, maar uw voeding in de vorm van drinkvoeding of sondevoeding (voeding wordt via een buigzaam slangetje (sonde)) door de neus naar de maag of darmen te geleiden. Drinkvoeding en sondevoeding zijn dun vloeibare voedingsmiddelen die alle voedingsstoffen bevatten die het lichaam elke dag nodig heeft. Indien de arts vindt dat uw darmen volledige rust nodig hebben, krijgt u parenterale voeding. Deze volledige voeding wordt via een infuus rechtstreeks in de bloedbaan gebracht.

Malabsorptie

Indien de darm dusdanig ontstoken is of een gedeelte van uw darm is verwijderd, kan het zijn dat uw voeding niet goed wordt opgenomen. Deze verteringsstoornis wordt ook wel malabsorptie genoemd. Gewichtsverlies, diarree met onverteerbare etensresten, vetdiarree, uitdroging, vitaminetekorten en/of mineraletekorten (natrium) kunnen het gevolg zijn. Indien er aantoonbare tekorten zijn, krijgt u medicijnen om deze tekorten aan te vullen. Alleen indien u voedingsmiddelen slecht verdraagt, wordt u aangeraden deze producten te beperken. De rest van de voeding kunt u ongewijzigd laten. Tevens is het

erg belangrijk dat u er nu op let dat u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Mocht u gewicht dalen of merkt u dat uw eetlust afneemt dan gelden voor u de adviezen die staan vermeld bij 'In periodes dat uw ziekte hevig opspeelt'. Informeer bij uw diëtist of het nodig is uw voeding aan te vullen met supplementen met extra energie, eiwit, vitaminen en/of mineralen. Indien uw arts vindt dat uw darmen meer rust nodig hebben, kan het zijn dat u tijdelijk niet zelf mag eten en u een volwaardige voeding krijgt met behulp van een speciale drinkvoeding of sondevoeding.

Osteoporose

Osteoporose, of te wel botontkalking, kan een bijwerking zijn. Het gebruik van bepaalde medicijnen (corticosteroiden) die regelmatig geadviseerd worden bij Colitis Ulcerosa en de ziekte van Crohn vergroot de kans op osteoporose. Ook een gestoorde vetvertering kan een oorzaak zijn voor het ontstaan van osteoporose. Om uw botten gezond te houden is het belangrijk dat u voldoende calcium en vitamine D gebruikt. Het dagelijks gebruik van 2 tot 3 glazen melk(producten) en 1 tot 2 plakken kaas levert normaal gesproken voldoende calcium. Vitamine D wordt geleverd door melk(producten), kaas, vette vis en door het gebruik van smeersel (boter, margarine, halvarine) op de boterham. Indien er reeds botontkalking bij u is vastgesteld is het verstandig met uw diëtist te overleggen of uw voeding voldoende van deze voedingsstoffen bevat.

Stoma

Wanneer u onvoldoende reageert op de behandeling met medicijnen kan het nodig zijn dat u een operatie ondergaat. Een gedeelte van uw darm wordt verwijderd en soms is het nodig een kunstmatige uitgang van uw darm op uw huid (stoma) te maken. Indien u een operatie ondergaat, ontvangt u zo nodig van uw diëtist voedingsadviezen en een aparte folder over dit onderwerp.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met uw diëtist.

Voor meer informatie kunt u terecht bij

- Crohn en Colitis Ulcerosa Vereniging Nederland
Telefoonnummer: 0348 - 42 07 80
www.crohn-colitis.nl(<http://www.crohn-colitis.nl/>)
- Maag Lever Darm Stichting
Telefoonnummer: 0900 – 202 56 25
www.mlds.nl(<https://www.mlds.nl/>)

Bronnen

- Artsenwijzer Diëtetiek
- www.voedingscentrum.nl(<https://www.voedingscentrum.nl/>)
- Dieetbehandelingsrichtlijn Inflammatoire darmziekten Elsevier, oktober 2012

Meer lezen over diëtetiek in Amphia?

[Ga naar afdeling Diëtetiek](https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek>)