

Voedingsadviezen bij inflammatoire darmziekten (IBD)

Inleiding

Wanneer je de diagnose ziekte van Crohn of Colitis Ulcerosa hebt gekregen, kan voeding soms voor problemen zorgen. Er wordt steeds opnieuw onderzoek gedaan naar het verband tussen voeding/ leefstijl en het ontstaan van darmziekte. Het is nog niet bekend wat de oorzaak is, maar er zijn aanwijzingen dat er mogelijk een verband is. Aandacht voor voeding is daarom heel belangrijk.

In de folder vind je algemene leefregels en praktische voedingsadviezen bij IBD. Het is goed om je er van bewust te zijn dat elke situatie anders is, en persoonlijke adviezen gewenst zijn.

Veel voorkomende klachten

Veel voorkomende klachten bij een opvlamming van darmziekten zijn pijn, diarree, misselijkheid, vermoeidheid en verminderde eetlust. Deze klachten kunnen ervoor zorgen dat je minder eet en drinkt, maar ook dat de darmen voedingsstoffen minder goed kunnen opnemen. Je kunt dan tekort krijgen aan ijzer, kalk, vitamine B12 en vitamine D.

Ga in gesprek met de diëtist

Op deze momenten is het verstandig om met een diëtist te kijken hoe de voeding toch voldoende voedingsstoffen levert, omdat dit een bijdrage kan leveren aan het herstel.

Ook in periode zonder opvlamming is het van belang om goed op de voeding te letten om de darmen zo gezond mogelijk te houden.

Algemene leefregels en voedingsadviezen

- Stop met roken. Voor de gezondheid is het verstand om niet te roken. Bij de ziekte van Crohn vergroot het de kans op ontstekingen en operatieve ingrepen.
- Probeer stress en spanning waar mogelijk te vermijden. Stress heeft een negatief effect op het beloop van de ziekte. Ontspanningsoefeningen zoals mindfulness of hypnotherapie kunnen hierbij helpen.
- Zorg voor voldoende beweging. Beweging heeft een positief effect op de gezondheid. Het advies is om minimaal 5 dagen per week 30 minuten matig intensief te bewegen. Matig intensief bewegen is bijvoorbeeld wandelen, rustig fietsen of zwemmen waarbij je nog kunt praten. Vraag eventueel advies aan een fysiotherapeut.
- Zorg voor een voedzame gezonde voeding. Bij een darmziekte hoef je geen speciaal dieet te volgen. Het is belangrijk om voldoende vezels te eten en 1.5 tot 2 liter te drinken. Door het volgen van de adviezen van de Schijf van 5 is de vezelinname voldoende.

- Zorg voor een regelmatig voedingspatroon:
 - Gebruik 3 hoofdmaaltijden en sla geen maaltijden over.
 - Neem kleine tussendoortjes met meer vezels zoals fruit.
- Neem rustig de tijd voor de maaltijden en kauw goed. Op deze manier wordt er in de mond al goed gestart met de vertering van ons voedsel.
- Stel toiletbezoek niet uit, dit kan voor verstopping van de darm zorgen

Vezels

Voldoende vezels in de voeding zorgen voor een goede darmwerking en stoelgang. Het afwisselen van de inname van verschillende soorten vezels is van belang, omdat elke soort weer een eigen werking heeft op de darm.

Klachten als verstopping van de darm en diarree kunnen o.a. optreden wanneer er te weinig vezels en vocht in de voeding zitten.

Het is normaal als u tussen de 3x per dag en 2-3x per week ontlasting heeft. Indien u minder dan 3x per week ontlasting heeft en/of de ontlasting erg hard is (nummer 1 en 2 van de afbeelding), dan noemen we dit verstopping van de darm. Indien de ontlasting dun en ongevormd is én vaker is dan 3 keer per dag, dan noemen we dit diarree. Als de ontlasting alleen minder vast is dan normaal, dan is dat niet direct diarree.

We kunnen vezels verdelen in twee groepen: de 'oplosbare' vezels en de 'niet-oplosbare' vezels.

- De oplosbare vezels komen onverteerd in de dikke darm terecht waar de darmbacteriën ze bewerken. Hierbij komen stoffen vrij die de darmwerking prikkelen, waardoor de stoelgang verbetert en sneller kan verlopen.
Oplosbare vezels zitten met name in voedingsmiddelen zoals groenten, fruit (bij voorkeur met schil) en peulvruchten (zoals bruine en witte bonen, kapucijners, erwten en linzen)
- De niet-oplosbare vezels hebben een andere werking. Ze werken als een soort spons en nemen veel vocht op. Dit zorgt ervoor dat (te) dunnen ontlasting dikker wordt, en dat harde, droge ontlasting juist weer zacht en soepel wordt. Niet-oplosbare vezels zitten met name in volkoren granen, zoals brood, zilvervliesrijst en volkoren pasta, maar ook roggebrood, volkoren muesli, havermout, boekweit, tarwevlokken en noten en zaden.

Hoeveel voedingsvezel iemand moet gebruiken om een goede stoelgang te krijgen, verschilt per persoon. Een volwassene heeft voor een gezonde spijsvertering minimaal 25 gram voedingsvezel per dag nodig; hoe meer calorieën je eet, des te meer voedingsvezel u nodig heeft. Bij een vezelverrijkte voeding is het goed om te streven naar **30-40 gram** voedingsvezel per dag. Meer dan 40 gram vezels per dag is niet wenselijk omdat dit de opname van bepaalde mineralen uit de voeding kan verstoren.

In de eerste periode van een vezelrijke voeding kunnen klachten als windrigheid, gasvorming en krampen ontstaan. Dit komt doordat de bacteriën in de dikke darm bij het verwerken van de vezels extra gas vormen. Deze klachten verdwijnen wanneer de darmen gewend zijn aan een vezelverrijkte voeding.

Bristol Stool Chart

Type 1		Losse harde keutels, zoals noten (moeilijk uit te scheiden)
Type 2		Als een worst, maar klonterig
Type 3		Als een worst, maar met barstjes aan de buitenkant
Type 4		Als een worst of slang, glad en zacht
Type 5		Zachte keutels met duidelijke randen (makkelijk uit te scheiden)
Type 6		Zachte stukjes met gehavende randen, een papperige uitscheiding
Type 7		Waterig, geen vaste stukjes. Helemaal vloeibaar

Voeding tijdens opvlamming

Tijdens een actieve ziekte periode kun je meer problemen hebben met de voeding, waarbij een licht verteerbare voeding kan helpen. In deze voeding zitten fijne voedingsvezels (geen grove volkorenproducten met pitten en zaden, grof gesneden rauwkost, draderige groenten, noten en pinda's), zonder scherpe kruiden. Vraag zo nodig advies aan een diëtist om te zorgen dat u voldoende voedingsstoffen binnen krijgt

Ondervoeding / gewichtsverlies

Het lichaam heeft tijdens een opvlamming meer voedingsstoffen nodig om te vechten tegen ontstekingen en bacteriën. Door klachten zoals buikpijn, diarree, koorts en verminderde eetlust kan het gewicht ongewenst afnemen. Ook kan door de opvlamming de darm minder goed de voedingsstoffen opnemen, of zelfs verliezen (zoals bij diarree).

Tips bij ongewenst gewichtsverlies

Door ziekte kan het voorkomen dat u onbewust gewicht verliest, met afname van spieren tot gevolg. Als u afvalt als gevolg van minder eetlust en/of pijnklachten, is het belangrijk dat u contact op neemt met een diëtist. Daarnaast kunt u zelf al starten door gebruik te maken van onderstaande adviezen:

- Door de ontsteking heb je meer energie en eiwit nodig dan normaal.
 - Maak gebruik van eiwitrijke voedingsmiddelen zoals vlees(waren), kaas, ei, vis, en melkproducten
 - Om extra energie binnen te krijgen kun je kiezen voor margarine/roomboter, dubbel beleg, volle zuivelproducten, extra jus
- Probeer naast de 3 hoofdmaaltijden, ook 3 energie- en eiwitrijke tussendoortjes te nemen om zo voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen
- Soms is het nodig om tijdelijk gebruik te maken van speciale dieetproducten zoals drinkvoeding. De diëtist kan daar meer over vertellen.

Aanhoudende darmklachten

In sommige gevallen is een voeding met vezelrijke voedingsmiddelen alleen niet voldoende om de aanhoudende darmklachten te verhelpen. Winderigheid, een opgeblazen buik of diarree zijn klachten die veel voorkomen bij IBD.

Opgeblazen gevoel en/of winderigheid

Gasvormende producten versnellen de darmwerking en kunnen daardoor een opgeblazen gevoel of winderigheid veroorzaken. Waar kun je rekening mee houden?

- Lucht inslikken: hoe meer lucht wordt ingeslikt, hoe meer gasvorming er ontstaat in de darmen. Eet rustig, en praat niet teveel tijdens het eten.
- Kauwgom eten, en drinken via een rietje, leiden vaak tot het inslikken van meer lucht
- Koolzuurhoudende dranken, zoals frisdrank of bier, geven meer kans op winderigheid
- Een aantal voedingsmiddelen kunnen meer gasvorming geven zoals: koolsoorten, prei, ui, paprika, peulvruchten, nieuw aardappelen, vruchtensap, suiker en zoetstoffen (zoals Sorbitol)

Belangrijk om niet teveel voedingsmiddelen voor langere tijd weg te laten. Vermijd ze enkel in perioden van klachten. Zoek bij voorkeur hulp van een gespecialiseerd diëtist om de kans op tekorten te verminderen.

Diarree

Diarree wordt tijdens een actieve ziekte bijna altijd veroorzaakt door de ontsteking in de darm. Door de ontsteking kan de darm bloed en vocht verliezen. Daarnaast zorgt de ontsteking ervoor, dat de dikke darm niet voldoende vocht uit de voeding kan opnemen, waardoor een dunne, waterige ontlasting ontstaat. Wat is hierbij belangrijk?

- Blijf goed drinken: drink 2-2,5 liter per dag, in kleine hoeveelheden verspreid. Drink bij voorkeur kleine slokjes per keer, over de dag verdeeld. Drink 13-17 kopjes van 150 ml.

- Zorg voor voldoende voeding. Hierbij kan het helpen om kleine porties verdeeld over de dag te eten
- Grote hoeveelheden vruchtensap en koffie kunnen de diarree juist verergeren
- Het is belangrijk om voldoende vezels te eten. Vroeger dacht men dat bepaalde (vezelarme) voedingsmiddelen een stoppende werking hadden. Daarom werd aangeraden om wit brood, beschuit, witte rijst en bananen te eten. Dit zijn verouderde adviezen. Bij IBD is een normale hoeveelheid, 30-40 gram, vezels in de voeding belangrijk.
- Bij ernstige en langdurige diarree kan het nodig zijn om mineralen zoals zout aan te vullen. Je kunt dan extra zout nemen, zoals drinkbouillon, of ORS (Oral Rehydration Solution). ORS is een poeder met zouten en suikers dat verkrijgbaar is bij de apotheek. Neem in deze situatie altijd contact op met uw arts.

FODmap dieet

Bij aanhoudende klachten kan een eliminatie dieet zoals het FODmap dieet worden toegepast. Het is belangrijk om niet op zonder begeleiding van een diëtist bepaalde voedingsmiddelen weg te laten, gezien de kans op tekorten. Begeleiding van een gespecialiseerde diëtist is hierin heel belangrijk. FODmap is een afkorting van verschillende slecht verteerbare koolhydraten (verzamelnaam voor suikers). Hierbij kun je denken aan bepaalde graansoorten, honing, melkproducten, bepaalde groenten en fruit, en producten met zoetstoffen (zoals Sorbitol). Tijdens het FODMAParm dieet worden de FODMAPrijke producten gedurende een periode van 4-6 weken weggelaten, waarna er bij goed resultaat gestart wordt met het opnieuw testen van de verschillende groepen. Op deze manier kan er achterhaald worden welke groepen klachten geven

Pro- en prebiotica

Probiotica zijn levende bacteriën en kunnen worden ingezet om de darmsamenstelling te verbeteren. De resultaten wisselen per persoon, er is geen overtuigend bewijs dat probiotica een positieve bijdrage leveren aan het beloop van de ziekte van Crohn of colitis Ulcerosa. In overleg met de arts / verpleegkundig specialist kan dit gestart worden.

Prebiotica zijn onverteerde koolhydraten of voedingsvezels en werken als voedingsbron voor de darmbacteriën, waardoor zij de samenstelling en darmfunctie positief kunnen beïnvloeden. Net als een vezelrijke voeding zijn prebiotische voedingsmiddelen dus aan te raden om te gebruiken.

Speciale diëten

Er worden frequent onderzoeken gedaan naar voedingsmiddelen die een opvlamming van de ziekte van Crohn of Colitis kunnen voorkomen of kunnen verminderen. Onderzoeken die bij proefdieren goed resultaat laten zien, laten tot heden onvoldoende bewijs bij mensen zien. Gebruik ook geen kruidensupplementen zonder te overleggen met uw arts.

Meer lezen over maag-, darm- en leverziekten in Amphia?

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