

Behandeling

# Ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa, voedingsadviezen

Bij de ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa (IBD) komen er vooral in de ontstekingsfase verschillende klachten voor.

Veelvoorkomende klachten bij de ziekte van Crohn (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/crohn-ziekte-van>) en Colitis Ulcerosa (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/colitis-ulcerosa-dikke-darm-ontsteking>) zijn buikpijn, diarree, vermoeidheid en minder trek in eten. Terugkerende buikkrampen kunnen ervoor zorgen dat u minder eet en dat uw darmen voedingsstoffen minder goed kunnen opnemen. U kunt dan een tekort krijgen aan ijzer, kalk, vitamine B12 en vitamine D. Een goede voeding kan het darmslijmvlies versterken. In deze informatie vindt u algemene leefregels en specifieke voedingsadviezen bij IBD.

**(073) 553 20 19**

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 17.00 uur

## Voedingsadviezen bij de ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa

### Algemene voedingsadviezen

- Stop met roken. Voor uw gezondheid is het verstandig om niet te roken.
- Probeer stress en spanning te vermijden. Stress heeft een negatief effect op uw ziekte. Kijk hoe u hier het beste mee om kunt gaan. Ontspanningsoefeningen kunnen u daarbij helpen.
- Beweeg voldoende. Beweging heeft een positief effect op uw gezondheid, maar vermijd extreme inspanning.
- Eet gezond en drink 1.5 tot 2 liter per dag.
- Gebruik een vezelrijke voeding.

### Welke voeding gebruikt u in de rustige/stabiele fase?

U hoeft bij IBD geen speciaal dieet te volgen. Het is belangrijk om gezond te eten, zodat u voldoende voedingsstoffen binnen krijgt. De meeste voedingsadviezen hebben als doel het darmslijmvlies te versterken. Vandaar dat er speciale aandacht is voor voedingsvezels. Wij raden u aan om vooral oplosbare voedingsvezels te gebruiken, om de darmen zo goed mogelijk aan het werk te zetten.

### Voedingsvezels

Er zijn twee soorten voedingsvezels: oplosbare en onoplosbare.

### Oplosbare vezels

Oplosbare vezels worden in de dikke darm bewerkt door de darmbacteriën. Hierbij komen stoffen vrij die de darmbeweging stimuleren. Dit zorgt ervoor dat de darmen goed blijven werken of beter gaan werken als u hier problemen mee heeft. Deze oplosbare

vezels zitten vooral in peulvruchten, groente en fruit.

## Onoplosbare vezels

De onoplosbare vezels werken anders. Die werken namelijk als een soort spons in de dikke darm: ze nemen vocht op. Dit zorgt ervoor dat (te) dunne ontlasting dikker wordt en dat harde, droge ontlasting juist weer zacht en soepel wordt. Deze onoplosbare vezels zitten vooral in volkoren- en graanproducten, zoals volkoren- en roggebrood, volkoren pasta, zilvervliesrijst, muesli/cruetsli.

## Welke voeding gebruikt u in de ontstekingsfase?

Meestal krijgt u problemen met de voeding als uw darmen ontstoken zijn. Voeding werkt ondersteunend bij de behandeling. Wat u eet kunt u het beste zelf beslissen. Dit hangt af van de klachten die u heeft. Een licht verteerbare voeding kan u helpen. Hierin zitten fijne voedingsvezels. Deze voeding is verder niet scherp gekruid en er zit weinig vet in. U probeert hiermee te voorkomen dat uw buikklachten erger worden door de voeding.

## Fijne voedingsvezels

Fijne voedingsvezels komen voor in:

- Fijn volkorenbrood, bruinbrood, (volkoren)beschuit, (volkoren)knäckebröd, (volkoren)ontbijtkoek, Bambix, Brinta, griesmeel.
- Zachte groente zoals wortelen, bloemkool, broccoli, fijne doperwtten, sperziebonen, andijvie, spinazie, bietjes, courgette, postelein, fijn gesneden rauwkost.
- Zacht, rijp en eventueel geschild fruit zoals peer, banaan, perzik, pruim, abrikoos, aardbei, kers.
- Aardappel(puree), witte rijst, pasta, mie.

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

## Adviezen bij verminderde eetlust

Juist in de ontstekingsfase is het belangrijk dat uw voedingstoestand goed blijft.

- Door de ontsteking heeft u meer energie en eiwit nodig dan normaal. Maak gebruik van eiwitrijke voedingsmiddelen zoals vlees, vleeswaren, vis, kaas en melkproducten.
- Vaak heeft u minder trek in eten. Daardoor kunt u zonder dat u het wilt afvallen. Probeer dan naast de 3 hoofdmaaltijden, ook 3 tussendoortjes te gebruiken.
- Maak gebruik van voedingsmiddelen die u goed kunt verdragen.
- Soms is het nodig om tijdelijk gebruik te maken van speciale dieetproducten, zoals drinkvoeding. Uw diëtist kan u daar meer over vertellen. Meestal vergoedt uw zorgverzekeraar deze.

Heeft u vragen over deze dieetproducten? Neem dan contact op met de diëtist.

## Adviezen bij diarree

Diarree is een klacht die vaak voorkomt bij IBD. Vaak wordt er gedacht dat diarree ontstaat door verkeerd eten, maar bijna altijd wordt de diarree veroorzaakt door ontstekingen in de darm. Deze ontstekingen kunnen ervoor zorgen dat de darmen niet voldoende vocht en voedingsstoffen opnemen.

- Het is belangrijk dat u goed blijft eten en drinken. Minder eten en drinken bij diarree zorgt voor uitdroging en vermoeidheid en zorgt er niet voor dat de diarree minder wordt.
- Probeer in ieder geval 2 tot 2,5 liter per dag te drinken. Dat zijn 13 tot 17 kopjes van 150 ml.
- Grote hoeveelheden vruchtensap en koffie kunnen de diarree juist verergeren.
- Als u langere tijd last heeft van water dunne diarree, kan er een tekort aan zout in uw lichaam ontstaan. U kunt dan extra zout nemen, bijvoorbeeld drinkbouillon. Uw arts of diëtist kan u meer vertellen over het aanvullen van een mogelijk zout tekort.

- 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 achterhaalde adviezen. Bij IBD is een normaal vezelgehalte in de voeding belangrijk, ongeveer 30 tot 40 gram per dag.

## Adviezen bij winderigheid en opgeblazen buik

Als u IBD heeft kunt u last hebben van winderigheid en een opgeblazen buik. Gasvormende voedingsmiddelen versnellen de darmwerking en kunnen daardoor deze klachten veroorzaken of versterken. Een opgeblazen gevoel kan ook veroorzaakt worden door het inslikken van lucht.

Producten die extra gasvorming kunnen veroorzaken:

- koolsoorten, zoals rode kool, witte kool en boerenkool, spruiten;
- prei;
- uien en knoflook;
- paprika;
- peulvruchten;
- nieuwe aardappelen;
- onrijpe banaan;
- meloen;
- koolzuurhoudende dranken en bier;
- grote hoeveelheden vruchtensap, suiker en producten met veel suiker of gezoet met sorbitol.

Niet iedereen heeft last van al deze producten. Als u merkt dat u gevoelig bent voor een product, gebruik dit dan (tijdelijk) niet. Daarnaast is het belangrijk dat u rustig eet en niet praat tijdens het eten. Daardoor is er minder kans dat u lucht inslikt. Ook bij het kauwen van kauwgom en bij het roken wordt vaak lucht ingeslikt, zonder dat u het in de gaten heeft.

## Klachten door melkproducten?

Door uw darmziekte kan het voorkomen dat u tijdelijk weinig of geen melk(producten) kunt verdragen, bijvoorbeeld tijdens een opvlamming van de ziekte. Dit komt doordat het enzym lactase minder actief is in de dunne darm. De melksuiker kan dan niet goed worden afgebroken en gaat in de dikke darm gisten.

Klachten die u hiervan kunt hebben zijn buikkrampen, een opgeblazen gevoel en diarree na het gebruik van melkproducten zoals melk, vla, pap en ijs. Meestal worden zure melkproducten beter verdragen, zoals yoghurt en kwark. In Nederlandse harde kaas zit geen lactose.

Beoordeel zelf eerst goed of de klachten echt van de melkproducten komen. Ze zijn namelijk een belangrijke bron van eiwit, calcium en B-vitamines. In plaats van gewone melk is er ook dagverse lactosevrije melk te koop. U kunt ook melk op sojabasis drinken.

## Voeding na de ontstekingsfase

Bent u na een ontstekingsfase weer hersteld? Dan kunt u uw voeding weer uitbreiden tot een afwisselende vezelrijke voeding. Kunt u bepaalde voedingsmiddelen toch niet goed verdragen? Vermijd ze dan een tijdje en probeer ze na enkele weken nog een keer.

## Gebruik van voedingssupplementen

- Door de ontstekingen in uw darm kunnen tekorten ontstaan aan calcium, vitamine D, ijzer, foliumzuur en vitamine B12.
- Tekorten kunnen ook ontstaan door het vermijden van voedingsmiddelen uit angst voor klachten.
- Wilt u extra vitamines en mineralen gebruiken, overleg dit dan altijd met uw arts of diëtist. Aan uw bloedsuitslagen kunnen zij zien waar u een tekort aan heeft. Het principe "baat het niet dan schaadt het niet" gaat hier niet op.

## Calcium en vitamine D

Een tekort aan calcium (kalk) is slecht voor uw botten en kan uiteindelijk leiden tot botontkalking.

- Zuivelproducten zijn de belangrijkste bronnen van calcium, zoals melk, yoghurt, vla, kwark en kaas.
- Gebruik enkele glazen of porties zuivel per dag om voldoende calcium binnen te krijgen.
- Gebruikt u langere tijd ontstekingsremmende medicijnen, bijvoorbeeld Prednison®? Dan raden wij u aan om een extra zuivelprodukt te gebruiken. Deze medicijnen versnellen namelijk de botafbraak en remmen de bot opbouw.
- Naast deze medicijnen schrijft de arts vaak extra calcium en zo nodig vitamine D voor. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium goed wordt opgenomen in het lichaam.
- Vitamine D zit vooral in vette vissoorten, zoals paling, zalm en makreel. Ook in vloeibare bak- en braadproducten (behalve olie) en smeerboters zit vitamine D.

## IJzer

IJzergebrek kan leiden tot bloedarmoede en de daarbij horende vermoeidheid. IJzergebrek kan ontstaan doordat het minder goed wordt opgenomen, door bloedverlies in de ontlasting of door (ongemerkt) bloeden van zweertjes in de darm. Het is belangrijk dat u voldoende ijzer via de voeding binnen krijgt. IJzer zit bijvoorbeeld in:

- vlees(waren);
- lever(worst);
- ei;
- peulvruchten;
- gedroogd fruit;
- noten;
- volkoren brood(producten);
- aardappelen;
- (groene) groenten;
- rinse appelstroop;
- roosvicee Ferro.

Een ijzertekort is moeilijk op te heffen met alleen een ijzerrijke voeding. Meestal schrijft de arts dan ijzerpreparaten voor.

## Vitamine B12

Vaak zijn injecties met vitamine B12 nodig als u een ernstige ontsteking heeft in het laatste deel van de dunne darm of als u daar een operatie heeft gehad. Vitamine B12 wordt namelijk in het laatste deel van de dunne darm opgenomen.

## Probiotica

- Probiotica zijn 'goede' bacteriën en zitten in zuivelproducten, zoals Yakult, Actimel en Vifit. Hierin zitten vooral de Lactobacillus casei Shirota bacteriën.
- Probiotica kunt u ook krijgen als capsules of poeders bij de apotheek of drogist. In deze capsules en poeders zitten meestal meerdere bacteriestammen. Wetenschappelijke publicaties tonen aan dat probiotica inzetbaar zijn bij veel gezondheidstoepassingen. Waarschijnlijk hebben ze geen effect bij de ziekte van Crohn, maar is het wel de moeite waard om te proberen bij Colitis Ulcerosa. In de actieve fase van Colitis Ulcerosa is het effect het snelst merkbaar. Het gebruik van probiotica voor langere tijd in de rustige fase remt mogelijk een opvlamming.

## Visolie

Visolie bevat omega 3 vetten. In de meeste studies naar het effect van visolie bij de ziekte van Crohn is de conclusie dat er onvoldoende wetenschappelijk bewijs is om dit aan te bevelen. Bij Colitis Ulcerosa zijn er kleine aanwijzingen dat het gebruik van

omega 3 vetten meewerkt aan een lager prednisongebruik.

Visolie zit in vette vis, zoals zalm, forel, makreel, haring, tonijn en sardientjes. Er zijn ook plantaardige bronnen van omega 3 vetten: groene bladgroenten, noten, zaden, walnootolie, olijfolie en sesamolie. Ook visoliecapsules zijn verkrijgbaar bij drogist en apotheek.

## Merkmamen

In deze informatie staan sommige voedingsmiddelen met merknaam genoemd. Dit is alleen om de herkenbaarheid te vergroten, u mag natuurlijk ook soortgelijke producten van andere merken gebruiken.

## Vragen

Heeft u nog vragen?

Neemt u dan contact op met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer (073) 553 20 19. Zij kunnen zo nodig een afspraak met u maken voor een gesprek met de diëtist.

Heeft u tijdens uw opname al een diëtist gesproken? Geeft u dan als u belt uw naam, geboortedatum en telefoonnummer door. De diëtist waar u al eerder mee gesproken heeft, belt u dan zo snel mogelijk terug.

## Praktische tips

### MijnJBZ

Via de beveiligde website MijnJBZ (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u thuis uw persoonlijke en medische gegevens inzien zoals die in het JBZ bekend zijn.

### Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen>) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

### Bekijk uw zorgverzekering

Het is uw eigen verantwoordelijkheid na te gaan of u verzekerd bent voor de zorg waarvoor u naar het Jeroen Bosch Ziekenhuis komt. Bekijk van tevoren uw polisvoorwaarden of informeer bij uw zorgverzekeraar (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/kosten-en-zorgverzekering>).

## Betrokken afdelingen

Diëtetiek (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek>)

Maag-, Darm- en Leverziekten (MDL)

(<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/maag-darm-en-leverziekten-mdl>)

Spreekuur chronische darmontsteking (IBD)

(<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/spreekuur-chronische-darmontsteking-ibd>)

## Meer informatie

Crohn en Colitis NL (<https://www.crohn-colitis.nl/>)

Crohn en Colitis NL is de patiëntenvereniging voor patiënten met de ziekte van Crohn of Colitis Ulcerosa. Goede informatie over de ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa en voeding kunt u lezen in het patiëntenblad "Crohniek"

Maag Lever Darm Stichting (<https://www.mlds.nl/>)

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

Code DIE-027