

**VOEDING BIJ ZIEKTE VAN CROHN EN
COLITIS ULCEROSA (IBD)**

Inhoudsopgave

Inleiding	3
De functie van het maagdarmsstelsel	4
Ziekte van Crohn	5
Colitis ulcerosa.....	5
Beweging bij IBD	6
Voeding bij IBD.....	6
Voedingsvezels	7
Voedingsmiddelen vermijden	8
Voedingsmiddelen die de darm prikkelen	10
Gasvormende voedingsmiddelen:	10
Voeding bij opvlamming (exacerbatie)	12
Gewichtsverlies en verminderde eetlust	12
Misselijkheid.....	12
Diarree.....	13
Obstipatie	13
Pre- en probiotica	15
Handige websites.....	16
Vragen?.....	17
Meer informatie.....	17

Inleiding

Deze informatie is bestemd voor patiënten die bekend zijn met Inflammatory Bowel Diseases (IBD), in het Nederlands: inflammatoire (ontstekingsachtige) darmziekten, is de meest gebruikte benaming voor chronische ontstekingen van het maag-darmkanaal. De ziekte van Crohn en colitis ulcerosa vallen beide onder de noemer IBD.

Voor mensen met een chronische darmziekte (IBD) is het extra 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 effectieve behandeling en sneller herstel na ziekte of een operatie.

De functie van het maagdarmstelsel

Maag:

De maag kneedt het voedsel fijn en mengt het met maagzuur als voorbereiding op de verdere vertering. Daarnaast doodt het bacteriën die met het voedsel mee uw lichaam in komen. De gemiddelde duur van voeding in de maag is ongeveer 2-3 uur. Een vetrijke maaltijd duurt langer om te verteren. De voeding gaat hierna door naar de dunne darm.

Dunne darm

Als de voedselbrij in de dunne darm aankomt, wordt het eten gemengd met verteringssappen en kneed de dunne darm het voedsel zodat het goed mengt. Hierdoor kunnen de voedingsstoffen opgenomen worden. Eten blijft gemiddeld 4-8 uur in de dunne darm. De onverteerde voedingsresten gaan verder naar de dikke darm.

Dikke darm

De meeste voedingsstoffen zijn er al uitgehaald als de resten aankomen in de dunne darm. Vezels zorgen in de dikke darm voor het soepel houden van de ontlasting. De functie van de dikke darm is het opnemen van vocht en zouten uit de ontlasting. Hierdoor dikt de ontlasting in. Door de knijpbewegingen van de dikke darm wordt de ontlasting naar de endeldarm geduwd.

Endeldarm

Het laatste gedeelte van het maagdarmstelsel is de endeldarm. De functie van de endeldarm is de opslag van ontlasting. Zodra de endeldarm vol is, krijgen de hersenen een seintje waardoor u aandrang krijgt om naar het toilet te gaan.

Microbioom

Microbioom zijn alle bacteriën, schimmels en gisten in onze darmen. Deze helpen mee bij de vertering van voedsel, ondersteunen de afweer, helpen bij de bewegingen van de darm en beschermen de darmwand. De bacteriën spelen een grote rol in de dikke darm bij de vertering van vezels en voedingsmiddelen die niet in de dunne darm verteerd kunnen worden (zie pagina 8).

Ziekte van Crohn

Bij de ziekte van Crohn kan de ontsteking voorkomen in het maag-darm kanaal. Meestal zit de ontsteking aan het eind van de dunne darm of in de dikke darm en bij de anus. Maar het kan dus ook voorkomen in een ander deel van het maag-darm kanaal zoals de maag, slokdarm of mond. De precieze oorzaak van de ziekte van Crohn is niet bekend.

Klachten bij ziekte van Crohn

Door deze ontsteking ontstaan verschillende klachten. De ernst van de klachten verschillen per persoon.

De meest voorkomende klachten zijn:

- Buikpijn;
- Koorts;
- Vermoeidheid;
- Diarree/dunne ontlasting;
- Moeite met poepen.

In enkele gevallen komen ook klachten buiten de darm voor zoals ontsteking van de ogen, gewrichten en van de huid.

Colitis ulcerosa

Bij Colitis Ulcerosa zit de ontsteking alleen in de dikke darm. De ontsteking begint in de endeldarm en kan zich verder uitbreiden door de dikke darm. Bij een groot deel van de patiënten beperkt de ontsteking zich tot het linkerdeel van de dikke darm. Bij sommige patiënten is er alleen sprake van een ontsteking van de endeldarm.

Klachten bij Colitis Ulcerosa

Door de ontsteking ontstaan verschillende klachten. De ernst van de klachten bij Colitis Ulcerosa verschillen per persoon en zijn afhankelijk van welk deel van de dikke darm ontstoken is.

De meest voorkomende klachten zijn:

- Diarree;
- Bloed- en slijmverlies bij poep;
- Buikpijn;
- Minder eetlust;
- Vermoeidheid.

In enkele gevallen komen ook klachten buiten de darm voor zoals ontsteking van de ogen, gewrichten en van de huid.

Beweging bij IBD

Om in goede conditie te komen of te blijven is het belangrijk om minimaal 30 minuten lichaamsbeweging te hebben. Hiermee zorgt u voor spierbehoud/-ontwikkeling wat goed is voor uw algehele gezondheid.

Voeding bij IBD

Er is geen specifiek dieet bij chronische darmziekten. Het advies is daarom om een gezond voedingspatroon aan te houden. Indien de ziekte bij u in een rustige fase verkeert (remissie), dan is een volwaardige voeding zonder extra aanpassingen voldoende. Belangrijk is dat u in een goede voedingstoestand komt en blijft. Denk hierbij aan:

- Minimaal 200-250 gram groente en 2 porties fruit;
- Een handje ongezouten noten. Elke dag een handje ongezouten noten is goed voor de gezondheid. Ze bevatten eiwitten, vezels en gezonde vetten. Eet ze tussendoor of voeg ze toe aan een salade, strooi ze over de pasta of door de stampot;
- Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten;
- Minimaal 1,5 tot 2 liter vocht. Bijvoorbeeld: kraanwater, thee en koffie;
- Vooral volkoren producten zoals volkorenbrood, -pasta en -couscous en zilvervliesrijst. Wanneer u een opvlamming heeft, dan is het verstandig om licht volkoren producten te gebruiken en de grove vezels te vermijden;
- Minder vlees en gebruik meer plantaardige producten. Varieer met vis, noten, eieren, vegetarische producten of peulvruchten (let op: kan wel winderigheid veroorzaken);
- Minimaal 2 tot 3 porties zuivel. Bij voorkeur karnemelk of yoghurt. Deze producten zijn gefermenteerde zuivel en dat heeft een gunstig effect op de darmbacteriën.

Voedingsvezels

Voedingsvezels 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 hiermee een gunstig effect op de ontlasting. Voor een gezonde spijsvertering zijn voedingsvezels erg belangrijk. Bij IBD hebben voedingsvezels een positief effect door het herstellende en beschermende effect op de darm.

Er zijn twee soorten voedingsvezels; oplosbare en niet-oplosbare vezels.

1. Oplosbare vezels

Oplosbare vezels komen onverteerd in de dikke darm terecht. Hier worden ze door bacteriën afgebroken. De oplosbare vezels 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 of rauw;
- Alle soorten fruit;
- Peulvruchten zoals witte/bruine bonen en linzen (let op: kan wel winderigheid veroorzaken).

Varieer binnen de groepen groente en fruit om de verschillende oplosbare vezels binnen te krijgen.

2. Niet-oplosbare vezels

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 ontsteking 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 zoals zemelen en muesli;
- Volkoren- en meergranenpasta;
- Zilvervliesrijst;
- Noten en zaden.

Het is belangrijk dat de 2 soorten vezels ruim en goed verdeeld over de dag in uw voeding voorkomen. Wanneer u van plan bent meer vezels te gaan gebruiken, dan kunnen de eerste weken de klachten verergeren. Dit heeft te maken met gewenning van de darmen aan de grotere hoeveelheid vezels. Dit gaat vrijwel altijd weer over na 1 tot 2 weken. Na deze weken kan u een verbetering merken. Ook uw darmkrampen kunnen minder worden. U kunt deze klachten voorkomen door geleidelijk aan meer vezel te gaan eten.

Soms lukt het niet om met reguliere voedingsmiddelen voldoende vezels te eten. In dat geval kan uw diëtist u aanraden een vezelproduct te gebruiken, Denk aan zemelen of een vezelrijk preparaat. Deze producten nemen in de darmen veel vocht op en maken de ontlasting soepel. Drink nog meer als u deze producten gebruikt.

Voedingsmiddelen vermijden

Vaak krijgt voeding de schuld wanneer u klachten heeft als buikpijn en diarree. Veel voedingsmiddelen kunnen hierdoor onnodig uit uw voedingspatroon verdwijnen. Zo kan er een eenzijdig voedingspatroon ontstaan, waardoor u niet alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt. Door een eenzijdig voedingspatroon kunnen tekorten ontstaan. Dit heeft weer een ongunstige invloed op uw voedingstoestand.

Een goede voedingstoestand draagt bij aan het algemeen welzijn en een goede weerstand. Dit is belangrijk bij herstel tijdens en na ziekte.

Het is niet mogelijk om precies aan te geven welke voedingsmiddelen laxerend of verstoppend werken. Het effect van voedingsmiddelen kan per persoon verschillen. Wanneer klachten vaak optreden na het eten van bepaalde producten, kunt u dit tijdelijk weglaten uit uw voedingspatroon. Probeer na vier weken het product nogmaals te eten. Als uw klachten terugkomen, kunt u het product weglaten uit uw voedingspatroon. Zorg wel voor een goed alternatief.

Lactose-intolerantie

Zowel bij lactose-intolerantie als bij IBD komen klachten als buikpijn, diarree en winderigheid voor. Soms lijkt het alsof zuivelproducten de klachten veroorzaken. Toch is het vaak de ontsteking die de klachten veroorzaakt.

Bij colitis ulcerosa komt lactose-intolerantie weinig voor. Lactose wordt namelijk al in de dunne darm verteerd, door het enzym lactase wat in de dunne darm wordt aangemaakt. Bij ontstekingen in de dunne darm, wat alleen voorkomt bij de ziekte van Crohn, kan er (tijdelijk) te weinig lactase aangemaakt worden. Hierdoor kan lactose niet goed worden verteerd en kunnen klachten ontstaan.

Mensen met IBD kunnen natuurlijk wel lactose-intolerant zijn. Net als mensen zonder IBD. De lactose-intolerantie heeft dan niets met IBD te maken. Als u lactose-intolerant bent, dan is het belangrijk om te kiezen voor alternatieve zuivelproducten óf om gebruik te maken van lactase tabletten. Alternatieven zijn:

- Zure (gefermenteerde) melkproducten. Denk aan kwark, karnemelk en yoghurt. Boter, oude kaas, margarine en zure room bevatten vaak minder lactose;
- Lactosevrije producten of alternatieven zoals erwtendrink, sojadrink of kefir;
- Lactosevrije zuivel, aan deze zuivel is al lactase toegevoegd.

Voor lactosevrije recepten of voorbeelden van lactase tabletten, zie bijlage 2. Vermoed u lactose-intolerantie en wilt u het graag zeker weten? Vraag dan uw arts naar informatie over de lactose-ademtest.

Voedingsmiddelen die de darm prikkelen

Gevoeligheid van de darm is voor iedereen verschillend. Maar er zijn producten die de darm mogelijk prikkelen. Dit kan voor klachten zorgen. Een algemeen dieetadvies is niet te geven. Dit komt omdat iedereen anders reageert op bepaalde voedingsmiddelen. Ga daarom voor uzelf na welke producten voor u prikkelend zijn en vermijd deze producten, eventueel tijdelijk.

Voedingsmiddelen die de darm kunnen prikkelen zijn:

- Pittig en kruidig eten. Denk aan gerechten met peper, sambal, kerrie of knoflook;
- Gefrituurd eten;
- Alcohol;
- Sterke koffie en thee en cacao (vooral op een lege maag);
- Koolzuurhoudende dranken.

Kruiden en specerijen:

Kruiden zijn soms vers te koop als plant en zelf te kweken.

Voorbeelden van kruiden zijn:

- Peterselie, tijm, selderij, oregano, lavas en basilicum.

Specerijen zijn aromatische of scherp smakende gedroogde delen van planten. Specerijen van wortel zijn onder andere gember en geelwortel. Specerijen van vruchten en bloemen onder andere kruidnagel, nootmuskaat, peper en paprika.

Gasvormende voedingsmiddelen:

Gasvormende voedingsmiddelen versnellen de darmwerking. Daarnaast zorgen ze voor een opgezette buik en winderigheid. Niet iedereen heeft last bij alle producten. Het is daarom goed om dit te testen.

Gasvorming kan deels voorkomen worden door rustig te eten. Op deze manier wordt het inslikken van lucht verminderd. Wanneer het lichaam niet gewend is aan voeding met veel vezels, kan dat in het begin zorgen voor winderigheid. Dat komt doordat de bacteriën in de dikke darm bij het verwerken van vezels extra gas vormen. Na verloop van tijd went uw lichaam aan de hoeveelheid voedingsvezels en neemt de winderigheid weer af.

Het volgende kán zorgen voor gasvorming:

- Roken;
- Drinken door een rietje;
- Kauwgom kauwen;
- Koolsoorten (bloemkool en broccoli vallen hier niet onder);
- Ui;
- Paprika;
- Prei;
- Peulvruchten, denk hierbij aan witte/bruine bonen, kikkererwten, kapucijners en linzen;
- Koolzuurhoudende dranken;
- Bier;
- Vruchtensap (ook ongezoete vruchtensap);
- Onrijp fruit;
- Suiker en zoetstoffen.

Voeding bij opvlamming (exacerbatie)

Bij klachten als gewichtsverlies, misselijkheid, diarree en obstipatie speelt voeding een belangrijke rol.

Gewichtsverlies en verminderde eetlust

Wanneer u last heeft van buikklachten kan het voorkomen dat u minder eet en daardoor gewicht verliest. Buikklachten hebben vaak niet met het soort eten te maken. Het is meer het feit dát 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 à 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. Denk aan groenten uit pak, blik of glas.

Is het voor u niet mogelijk om de aanbevolen hoeveelheid voeding te eten? Of valt u ondanks goede voeding af? Dan is het verstandig om meer voedingsmiddelen te eten die rijk zijn aan energie en eiwitten. U kunt hiervoor de eiwitrijke tussendoortjes lijst gebruiken of advies vragen aan uw diëtist.

Misselijkheid

Bij misselijkheid is het belangrijk dat u toch kleine hoeveelheden blijft eten en drinken. Vaak wordt de misselijkheid namelijk erger als u een lege maag heeft en niets eet.

Tips bij misselijkheid:

- Eet kleine maaltijden en 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 zorgen vaak voor meer misselijkheid. Denk aan koffie en vlees. Gebruik dan koude en geurloze producten, bijvoorbeeld brood en crackers.

Diarree

Bij diarree is het heel belangrijk dat u goed drinkt. U verliest namelijk veel vocht en mineralen. We spreken van diarree als u meer dan 4 keer per dag waterdunne ontlasting heeft.

Aandachtspunten bij diarree:

- Drink 2 tot 3 liter per dag in kleine hoeveelheden tegelijk. Drink bijvoorbeeld bouillon, slappe thee 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 en drogisterijen;
- Eet kleine porties;
- Probeer wat te eten. Bijvoorbeeld een cracker of brood. Pas in eerste instantie op met suikerrijke en vette voedingsmiddelen;
- Eet voldoende producten met voedingsvezels. Dit zorgt ervoor dat het vocht in uw darmen wordt geabsorbeerd en gebonden (voor meer informatie over voedingsvezels zie het hoofdstuk Voedingsvezels);
- Producten met probiotica kunnen helpen bij diarree (zie hoofdstuk Probiotica);
- Let extra op goede hygiëne en was goed uw handen.

Obstipatie

Van obstipatie spreken we als u minder dan 3 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 u vezelrijk eet, drink dan minimaal 2 liter vocht per dag.

Adviezen bij obstipatie:

- Eet op regelmatige tijden en sla geen maaltijden over;
- Eet vezelrijke producten en varieer uw keuze. Eet zowel graanproducten als groente en fruit;
- Neem een groot vezelrijk ontbijt om de darmen in werking te zetten:
Bijvoorbeeld 2 volkoren boterhammen met een stuk fruit en koffie of thee;
- Neem voldoende tijd om naar het toilet te gaan en ga direct als u aandrang heeft;
- Drink veel, minimaal 2 liter op een dag. Bijvoorbeeld water, thee of koffie;
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging, dit helpt bij de darmwerking;
- Producten met probiotica kunnen de passagesnelheid van de darm bevorderen (zie hoofdstuk probiotica);
- Gebruik alleen laxermiddelen op advies van een arts.

Voeding bij een vernauwing van de darm

Als uw arts heeft vastgesteld dat u een vernauwing in de darm heeft, dan is het extra belangrijk om:

- Rustig en langzaam te eten;
- Goed te kauwen (minimaal 15 keer per hap);
- Voldoende te drinken (1,5 tot 2 liter per dag).

Sommige voedingsmiddelen kunnen een afsluiting van de vernauwing in de darm veroorzaken. Vermijd bij een vernauwing daarom:

- Grove vezelige en draderige voedingsmiddelen die u met kauwen niet fijn krijgt. Denk aan:
 - asperges, bleekselderij, zuurkool, champignons en taai en draderig vlees;
- Voeding met velletjes, harde stukjes, pitjes en vezelige producten zoals citrusvruchten;
- Noten en pinda's;
- Brood met zaden en pitten (fijn volkoren is beter).

Soms is het nodig, in overleg met de diëtist, om (tijdelijk) drink- of sondevoeding te gebruiken.

Pre- en probiotica

Prebiotica is een verzamelnaam voor stoffen die de groei van bepaalde bacteriesoorten in het lichaam bevorderen. Vaak zijn het onverteerbare koolhydraten of voedingsvezels. Hieraan worden gunstige effecten voor de gezondheid toegeschreven. Het is raadzaam om tijdens remissie voedingsmiddelen of supplementen te gebruiken die rijk aan prebiotica zijn. Ook tijdens een opvlamming kunnen ze het afweersysteem en de functie van de darm gunstig beïnvloeden.

Prebiotica zijn onverteerbare koolhydraten of voedingsvezels. Prebiotica zitten in voedingsmiddelen zoals graanproducten, groenten, fruit, noten en peulvruchten.

Probiotica zijn levende micro-organismen, meestal melkzuurbacteriën. Het gunstige effect van probiotica wisselt per persoon. Uit onderzoek blijkt dat probiotica bij de ziekte van Crohn geen overtuigend gunstig effect hebben. Mensen met colitis ulcerosa of een pouch ervaren vaak wel een gunstig effect als de ziekte in remissie is. Het blijkt dat probiotica net zo goed kunnen werken als een lage dosering mesalazine (medicijn voor colitis ulcerosa) bij patiënten die in remissie zijn. Bij actieve colitis ulcerosa werkt de probiotica minder goed.

Probiotica is onder andere te vinden in de vorm van capsules of sachets. Deze zijn te koop bij de apotheek of drogisterij. Voorbeelden zijn VSL#3, Ecologic Pro.IB, Orthiflor, Acidophilus en Aciforce.

Overweegt u probiotica te gaan gebruiken in verband met de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa, overleg dan altijd met uw arts of diëtist of dit zinvol is.

Handige websites

Een website waarop u uw voeding bij kunt houden en uw intake van onder andere kcal, eiwitten, vezels en vocht:

<https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/>

Eiwitrijke recepten:*

- <https://www.fit.nl/gezonde-recepten> (zorg wel dat u het vinkje van eiwitrijk heeft aangevinkt)
- <https://www.eiwitrijkerecepten.nl/>
- <https://www.ah.nl/allerhande/recepten/eiwitrijke-voeding#eiwitrijke-recepten>

Eiwitrijke supplementen:

- <https://upfront.nl/>
- <https://nl.myprotein.com/>
- <https://www.bodyandfit.com/nl-nl>

Lactosevrije recepten:*

- <https://www.lactosevrijeten.nl/>
- <https://www.ah.nl/allerhande/recepten/lactosevrije-recepten>

Lactase-enzymen:

- <https://www.deonlinedrogist.nl/drogist/aov-1132-lactase-vegacaps-60vcp.htm>
- <https://www.vitaminesperpost.nl/lactase>
- <https://www.deonlinedrogist.nl/drogist/kerutabs-4600-fcc-tabletten-100tb.htm>
- <https://www.hollandandbarrett.nl/shop/product/holland-barrett-lactase-enzymen-60018952>

** Deze websites zijn niet gericht op chronische darmpatiënten, dus zorg ervoor dat u prikkelende- en gasvormende producten probeert te mijden bij een actieve ontsteking.*

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u op werkdagen contact opnemen met de medewerkers van de afdeling Diëtetiek.

- Franciscus Gasthuis, Rotterdam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 – 461 6547
(telefonisch spreekuur: 09.00 – 10.00 uur en 13.30 – 14.00 uur) of dietetiekgasthuis@franciscus.nl
- Franciscus Vlietland, Schiedam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 - 893 1710
(telefonisch spreekuur: 9.00 – 10.00 uur en 13.00 – 13.30 uur) of dietetiekgasthuis@franciscus.nl

Meer informatie

Crohn & Colitis NL

Houttuinlaan 4b

3447 GM Woerden

T 0348 – 43 29 20 (ma t/m do: van 10.00 tot 14.30 uur)

www.crohn-colitis.nl

Maag Lever Darm Stichting

Postbus 430, 3430 AK Nieuwegein

0900 - 2025625

www.mlds.nl

Voedingscentrum

Postbus 85700, 2508 CK Den Haag

070 – 306 8888

www.voedingscentrum.nl

Februari 2024

17896