

**VOEDING BIJ CHRONISCHE
DARMONTSTEKINGEN**

FRANCISCUS GASTHUIS

Inleiding

Deze informatie is bestemd voor patiënten die bekend zijn met chronische darmontstekingen. De meest bekende zijn: de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa. De klachten die gepaard gaan met deze ziekten zijn buikpijn en diarree. Gevoelsmatig geeft men de schuld van deze klachten aan wat er gegeten is. Op deze manier kunnen veel voedingsmiddelen uit het eetpatroon verdwijnen, waardoor de voeding eenzijdig wordt. Voeding is echter geen oorzaak van de diarree; bij chronische darmontstekingen neemt door vrijwel alle voeding de diarree toe. Dit betekent niet dat de darmontsteking ook toeneemt. Het weglaten van 'verdachte' bestanddelen uit de voeding leidt eerder tot een eenzijdige voeding dan tot het bestrijden van de diarree.

De voeding bij chronische darmontstekingen is eigenlijk niets anders dan gezonde voeding. Indien de ziekte bij u in een rustige fase verkeert, dan is een volwaardige voeding zonder extra aanpassingen voldoende. Belangrijk is dat u in een goede voedingstoestand komt en blijft.

Wat is gezonde voeding?

- Eet gevarieerd, hierdoor krijgt u de benodigde vitamines en mineralen binnen;
- Wees matig met vet;
- Gebruik voldoende bruin brood, aardappelen, groente en fruit (= voedingsvezel);
- Gebruik voldoende vocht (minimaal 1½ liter per dag);
- Wees zuinig met zout;
- Houd uw gewicht stabiel.

Aandacht voor vet

Een beperking van vet in de voeding heeft vaak een gunstige invloed op de darmklachten. Vaak eten we veel vet zonder dat we dat merken. Bij producten zoals margarine, boter en olie, is het vet duidelijk zichtbaar. Vet is vaak ook onzichtbaar, zoals in worstsoorten, kaas, chocolade, snacks, koek en gebak.

Praktische adviezen om het vet in uw voeding te beperken:

- Kies bij voorkeur magere of halfvolle melk en melkproducten in plaats van volle melkproducten;
- Gebruik bij voorkeur magere vleeswaren, mager vlees en kip zonder vel;
- Gebruik weinig olie, boter of margarine bij de bereiding van de maaltijden;
- Besmeer u brood met (dieet)halvarine;
- Maak geen gewoonte van vetrijke tussendoortjes, zoals:
 - gebak;
 - koekjes;
 - worst;
 - chips;
 - noten;
 - kaas;
 - candybars.
- Tussendoortjes die minder vet bevatten zijn:
 - ontbijtkoek;
 - Liga;
 - Sultana;
 - Popcorn;
 - Japanse Mix;
 - zoute stokjes;
 - vruchtenvlaai;
 - krentenbol;
 - vers of gedroogd fruit.

Aandacht voor voedingsvezel

Voedingsvezels zijn plantaardige voedingsbestanddelen die door het maagdarmkanaal niet verteerd worden. Deze vezels blijven dus in de ontlasting en zorgen voor een goede darmfunctie. Alleen wanneer de darm sterk vernauwd is, dit noemt men stenose, kunnen sommige vezels problemen geven. Met name lange draderige vezels die voorkomen in zuurkool en asperges, de vliezen van citrusfruit en peulvruchten, zaden en noten in brood kunnen dan obstructie geven.

Aandacht voor melk en melkproducten

In melk en melkproducten komt lactose (melksuiker) voor. Melksuiker wordt in de dunne darm afgebroken door lactase (enzym). Bij sommige patiënten kan er door de ontsteking geen lactose worden afgebroken door gebrek aan lactase. In dit geval ontstaat er diarree, dan moet u melk en melkproducten in uw voeding beperken. Aangezien melkproducten belangrijke voedingsstoffen leveren, moet er wel een vervanging worden gezocht. Neem in dit geval contact op met uw diëtist.

Tegenwoordig treft u in de supermarkt veel nieuwe melkproducten aan, waar extra levende bacteriën aan toegevoegd zijn, de zogenaamde probiotica. Deze bacteriën zouden een positieve invloed hebben op de darmflora.

Voorbeelden hiervan zijn:

- Vifit, yoghurt drank van Campina
- Yomilt, yoghurt drank van Mona
- Actimel en Activia, yoghurt dranken van Danone
- Yakult en Bifiene, yoghurt dranken van Yakult NL BV

Diarree

Zijn er veel klachten van diarree, dan gaan er veel vocht en zouten verloren. Het is belangrijk dat u deze aanvult. Dit kunt u bijvoorbeeld doen door: extra zout toe te voegen aan de maaltijd en/of gebruik te maken van soep of bouillon.

De passagetijd door de darm kan door bepaalde voedingsmiddelen versneld zijn. Herkenbaar voedsel, zoals spinazie en bietjes, kan enkele uren na consumptie een verkleuring van de ontlasting geven. Indien deze voedingsmiddelen verder geen klachten geven, is er geen reden om deze voedingsmiddelen weg te laten uit de voeding.

Indien de darmontsteking actief is, uit zich dit vaak in verminderde eetlust en/of een dalend lichaamsgewicht. De kans dat u in een slechte voedingstoestand komt, is groot. Het is raadzaam om dan contact op te nemen met uw behandelend arts.

Heeft u nog vragen?

Indien u vragen heeft over de voeding dan kunt u deze uiteraard stellen aan de diëtist, telefoonnummer 010 – 461 6547.

U heeft gesproken met: _____

Wilt u meer informatie?

Nederlandse Vereniging van Diëtisten
postbus 526, 3990 AW Houten
030 - 6346222
www.nvdietist.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