VieCuri medisch centrum

Diëtetiek / Voedingsteam

Voedingsadviezen

Bij de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa

Inleiding
U heeft van uw arts vernomen dat u de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa heeft. Deze ziekten kenmerken zich door ontstekingen van de darmen. Hierdoor kunnen voedingsproblemen optreden. In deze brochure kunt u alles rustig nalezen.

Wat is de ziekte van Crohn en wat is colitis ulcerosa?
De ziekte van Crohn en colitis ulcerosa zijn beide chronische aandoeningen met ontstekingen van het maagdarmstelsel. De ziekte van Crohn kan voorkomen in de dunne darm en in de dikke darm, maar de ontstekingen kunnen zich ook uitbreiden tot de rest van het spijsverteringsstelsel, zoals de maag.
Colitis ulcerosa beperkt zich tot de dikke darm.

Klachten bij de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa
Kenmerkend voor deze darmziekten is dat rustige periodes worden afgewisseld door periodes met hevige klachten zoals buikkrampen en diarree. In deze hevige periodes kan het eten en drinken lastiger gaan. Diarree ontstaat doordat de darmwand minder goed voedingsstoffen en water op kan nemen.

Voedingsrichtlijnen in de rustige fase
Het volgen van een speciaal dieet in de rustige perioden is volgens de huidige wetenschappelijke inzichten niet nodig. Een gezonde, volwaardige voeding volstaat. Een gezonde voeding draagt onder andere bij aan een goede groei, een goed gewicht, een hoge weerstand en aan een voorspoedig herstel na ziekte.

Het is echter wel belangrijk om voldoende variatie in uw voeding op te nemen, zodat het lichaam voorzien wordt van alle benodigde voedingsstoffen.

De schijf van vijf
Het Voedingscentrum heeft de **schijf van vijf** ontwikkeld. In deze schijf zijn vijf productgroepen opgenomen. Probeer zoveel mogelijk volgens deze richtlijnen te eten.

1. Groente en fruit; eet 250 gram groente en 2 stuks fruit per dag.
2. Graanproducten en aardappelen; kies zoveel mogelijk voor vezelrijke producten uit deze groep zoals volkorenbrood, zilvervliesrijst en volkoren pasta.
3. Vis, peulvruchten, vlees, noten, zuivel en ei; kies steeds meer voor plantaardig en kies minder vaak voor vlees.
4. Smeer- en bereidingsvetten; gebruik dagelijks een beetje olie, margarine of vloeibaar bak- en braadvet.
5. Dranken; drink minimaal 1,5 liter vocht per dag. Kies voor dranken met zo min mogelijk suiker.

Wanneer elke dag uit elke groep voedingsmiddelen gegeten en gedronken wordt, is uw voeding gevarieerd.

Voedingsrichtlijnen in de actieve fase
De actieve fase van de ziekte is met voeding helaas niet te voorkomen. In de perioden met hevige klachten verbruikt het lichaam doorgaans meer energie. Extra aandacht voor uw voeding is hierbij nodig. Afvallen is nu niet wenselijk, omdat het lichaam in dit geval de eiwitten uit uw spieren verbruikt, waardoor uw spiermassa en daarmee uw conditie afneemt en het herstel langer duurt. Ondervoeding is een veelvoorkomend probleem bij mensen met de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa.

Op het moment dat u ondervoed bent, is het belangrijk dat uw voedingstoestand verbetert. Algemene richtlijnen hiervoor zijn het nuttigen van 3 hoofdmaaltijden met 3 tussenmaaltijden per dag, ruim gebruik van eiwitrijke producten, zoals melkproducten, vlees, vis, ei, kaas, peulvruchten en noten, en het kiezen voor volle producten, zoals volle melk.
Voor een individueel advies kunt u terecht bij uw diëtist. Ook kan het nodig zijn dat een diëtist drink- of sondevoeding opstart, wanneer u niet voldoende kunt eten en/of drinken.

Drinkvoeding is een vloeibare voeding uit een flesje die een uitstekende aanvulling kan zijn op de normale voeding. Wanneer u echter vrijwel niks kunt verdragen, kan er sondevoeding gestart worden. Dit is een vloeibare voeding die via een slangetje door de neus, via de slokdarm in de maag of de dunne darm ingebracht wordt.

Voeding bij diarree
Diarree is een veelvoorkomend verschijnsel bij de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa. Diarree ontstaat bij deze ziekten namelijk vanwege een ontsteking in de darm. Hierdoor kan de darm bloed en vocht verliezen. Daarnaast kan de dikke darm niet voldoende vocht uit de voeding opnemen. Een dunne, waterige ontlasting, eventueel met wat bloed en slijm, is het gevolg. Vaak ontstaan er bijbehorende klachten, zoals misselijkheid, een verminderde eetlust en buikkrampen.

Doordat de diarree niet ontstaat door voeding, hoeft het voedingspatroon niet aangepast te worden.

Het is wel verstandig om op een aantal zaken te letten:

- Drink voldoende vocht; probeer 2 tot 2,5 liter vocht per dag te drinken, dit komt overeen met 13-17 kopjes (150ml) of 10-12 glazen (250ml).
- Gebruik een normale hoeveelheid zout. Voeg wat zout toe aan uw warme maaltijd en drink af en toe een kopje bouillon.
- Eet voldoende producten die voedingsvezels bevatten. Voedingsvezels zorgen namelijk voor het indikken van de ontlasting. Voorbeelden van vezelrijke producten zijn volkoren producten, groente, fruit en peulvruchten.

Bij langdurige diarree is de kans groot dat er te weinig voedingsstoffen in het lichaam worden opgenomen, met als gevolg ondervoeding.

Voeding bij winderigheid

U kunt last hebben van extra gasvorming door een verminderde darmwerking. Wat betreft de voeding zijn er een aantal zaken waar u rekening mee kunt houden:

- Hoe meer lucht u inslikt, hoe meer gasvorming er in de darmen ontstaat. Om dit te vermijden dient u regelmatig en rustig te eten en niet te praten tijdens de maaltijden.
- Wat betreft voedingsmiddelen kunt u het beste vermijden:
  - Koolsoorten en spruiten met uitzondering van bloemkool en broccoli
  - Koolzuurhoudende dranken en bier, vruchtensappen
  - Paprika
  - Peulvruchten
  - Prei en ui

Ook is het belangrijk dat u geen kauwgom kauwt en niet rookt.

Ruim gebruik van zoetstoffen zoals sorbitol en xylitol, die voorkomen in suikervrij snoep en kauwgum kunnen rommelingen geven.

Overgewicht

Bij Crohn en colitis ulcerosa wordt overgewicht vaak veroorzaakt door medicijngebruik. Bepaalde medicijnen, zoals Prednison, kunnen een verhoging van de eetlust veroorzaken. Door meer te eten kan het lichaam een te grote hoeveelheid energie binnenkrijgen. Het lichaam slaat deze extra stoffen op als reservevoorraad. Deze voorraad kan echter te groot worden, zodat er teveel vet opgeslagen wordt en overgewicht kan ontstaan.

Wanneer u overgewicht heeft, is het verstandig om kritisch naar uw voedingspatroon te kijken. Let op de hoeveelheid calorieën. Ongezonde tussendoortjes, zoals snoep en chocolade, zorgen voor veel vet en energie. Drie gezonde maaltijden per dag en meer lichaamsbeweging is een goed streven.

Stoma

De meest voorkomende stoma's bij patiënten met de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa zijn de colostoma en de ileostoma. Een colostoma is een kunstmatige uitgang van de dikke darm. Een ileostoma is een kunstmatige uitgang van de dunne darm.

Mensen met een stoma hoeven geen dieet te volgen.

Er is echter wel een aantal zaken waar u rekening mee kunt houden:

- Vochtinname: extra inname van vocht is gewenst. Doordat de dikke darm geheel of gedeeltelijk verwijderd is, wordt er minder vocht in het lichaam opgenomen. Streef naar een vochtinname van 2 tot 2,5 liter per dag. Dit komt overeen met 13 – 17 kopjes (150 ml) of 10 – 12 glazen (250 ml).
- Zout: wanneer u een ileostoma heeft, is een extra inname van zout naast een extra inname van vocht erg belangrijk. De dikke darm is helemaal verwijderd, waardoor er minder zout in het lichaam opgenomen wordt. Gebruik daarom zout bij het bereiden van uw warme maaltijd. Wanneer u klachten ervaart zoals vermoeidheid, concentratiestoornissen, slaapstoornissen en/of spierkrampen neem dan wat extra zoutrijke producten zoals bouillon.
- Verstopping: sommige producten kunnen voor een verstopping zorgen wanneer het eten niet goed wordt fijngesneden of gekauwd. Dit geldt met name voor de volgende producten:
  - Asperges
  - Bamboe
  - Bleekselderij
  - Champignons
  - Fruit zoals ananas, bessen, citrusvruchten, druiven, kiwi, kokosproducten gedroogd fruit
  - Mais / popcorn
  - Noten en zaden zoals pinda’s en pitten
  - Peulvruchten zoal doperwten en peultjes, sperzie- snij- en tuinbonen
  - Rabarber
  - Rauwkost
  - Taai en draderig vlees
  - Taugé
  - Tomaat
  - Vis met graten
  - Zuurkool
- Gasvorming: producten als koolsoorten, uien, prei en koolzuurhoudende dranken kunnen voor gasvorming zorgen.

Botontkalking bij chronisch gebruik van corticosteroïden

Bij langdurig gebruik van corticosteroïden, zoals Prednison, bestaat er een vergrote kans op osteoporose (botontkalking). Hierdoor is het belangrijk dat u voldoende calcium en vitamine D binnenkrijgt. Producten rijk aan calcium zijn bijvoorbeeld melkproducten en kaas. Vitamine D wordt in uw huid aangemaakt vanuit zonlicht. Ook vette vis, margarine, halvarine, en vloeibare bak- en braadproducten bevatten vitamine D. Er zijn groepen mensen die standaard vitamine D supplementen zouden moeten gebruiken (zie tabel volgende pagina).

	Leeftijdsgroep	Wie	Vitamine D (mcg)
Kinderen	0 t/m 3 jaar	iedereen	10
Vrouwen	4 t/m 49 jaar	Donkere (getinte) huidskleur en/of niet genoeg buitenkomen	10
	50 t/m 69 jaar	Iedereen	10
	70 en ouder	Iedereen	20
Zwangere vrouwen		Iedereen	10
Mannen	4 t/m 69 jaar	Donkere (getinte) huidskleur en/of niet genoeg buitenkomen	10
	70 jaar en ouder	Iedereen	20

Wilt u graag een individueel voedingsadvies? Vraag dan via de specialist of huisarts een verwijzing naar de diëtist.

Meer informatie

Voedingscentrum
www.voedingscentrum.nl

Nederlandse Maag Lever Darm Stichting (MLDS)
www.mlds.nl

CCUVN Crohn en colitis ulcerosa vereniging NL
☎ (0348) 42 07 80
www.crohn-colitis.nl

www.wijhebbencrohn.nl

Nederlandse Stomavereniging
☎ (0346) 634 39 10
Fout! De hyperlinkverwijzing is ongeldig.www.stomavereniging.nl

App Buikbuddy (gratis)
Met deze app houd je je eigen medisch dagboek en/of
eetdagboek bij

Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan gerust contact op met het secretariaat Diëtetiek. Via het secretariaat is het ook mogelijk om een afspraak te maken bij de diëtist.

Secretariaat Diëtetiek VieCuri en Vitaal in voeding en dieet
Bereikbaar op werkdagen van 8.30-17.00 uur
☎ (0478) 52 27 74

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo
Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎(077) 320 55 55

Locatie Venray
Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl

© VieCuri Patiëntencommunicatie
18 augustus 2022 bestelnummer 10316