

Voedingstherapie bij IBD (ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa)

De arts, IBD verpleegkundige (specialist) en/of diëtist heeft met je/u gesproken over voedingstherapie als behandeling voor de ziekte van Crohn of Colitis Ulcerosa. In deze brochure staat informatie over de verschillende voedingstherapieën.

De ziekte van Crohn is een chronische darmziekte, waarbij de ontstekingen in het hele spijsverteringsstelsel kunnen voorkomen, van mond tot anus. De ontsteking zit vaak in de dunne darm of in de dikke darm. Hierbij kunnen klachten optreden, zoals een slechte eetlust, vermoeidheid, pijn in de buik, diarree, afvallen en (bij kinderen) slecht groeien. De periode waarin er actieve darmontsteking is, en er meer klachten zijn, wordt ook wel ‘opvlamming’ of ‘exacerbatie’ fase genoemd. De fase waarin er geen actieve ontstekingen zijn, wordt de ‘remissie’ fase genoemd. De behandeling bij een exacerbatie is gericht op verminderen of laten verdwijnen van de ontstekingen, zodat de darm zich kan herstellen. Dit kan met medicatie en/of met voedingstherapie. Zodra de remissie fase bereikt is, zal er met de maag-darm-lever arts worden besproken welke onderhoudstherapie (medicatie en/of voeding) het beste bij je/uw situatie past om de ziekte zo lang mogelijk in remissie te houden.

Doel

Het doel van voedingstherapie is om de darmen tot rust te brengen zodat de ontstoken darm zich kan herstellen. De werking van de voedingstherapie berust in grote lijnen op het vermijden van schadelijke of irriterende voedingsmiddelen en voedingsstoffen, het veranderen van de samenstelling van de darmflora en het verminderen van klachten.

Soorten voedingstherapie

Er bestaan momenteel 2 soorten voedingstherapie die ten tijde van een opvlamming geadviseerd en gevolgd kunnen worden. Ze worden hieronder kort toegelicht. Afhankelijk van welke soort voedingstherapie er gevolgd gaat worden zal er door de diëtist nog aanvullende informatie/uitleg worden gegeven.

1. **EEN (Exclusive Enteral Nutrition);** Dit is een volledig vloeibaar dieet op basis van drinken/of sondevoeding gedurende 6-8 weken. Daarnaast mag alleen water en thee zonder toevoegingen gedronken worden. Na deze periode is het belangrijk stapsgewijs gedurende 1-2 weken de normale voeding weer uit breiden naar een normaal en gezond voedingspatroon.

2. **CDED + PEN (Crohn's Disease Exclusion Diet + Partial Enteral Nutrition)**; het CDED dieet is een nieuw dieet dat sinds 2020 als alternatief voor EEN gebruikt kan worden. In dit dieet worden voedingsmiddelen uitgesloten die rijk zijn aan dierlijk vet, taurine, gluten, onoplosbare vezels, gist of alcohol, als ook bewerkte producten met additieven, zoals emulgatoren, maltodextrine, carrageen (E407) en titaandioxide (E171). Daarnaast wordt juist de nadruk gelegd op het gebruik van onbewerkte producten en groente en fruit. Het CDED dieet bestaat uit 3 fases. In fase 1, duur 6 weken, wordt een strikt eliminatie dieet aangeboden volgens vaste aanbevelingen (soort en hoeveelheid voedingsmiddelen bestaande uit verplichte, toegestane en verboden voedingsmiddelen). Daarnaast bestaat de helft van de benodigde voedingsstoffen zoals energie en eiwit uit het gebruik van drinkvoeding Modulen IBD of alternatief. In fase 2, duur 6 weken, wordt de lijst met toegestane voedingsmiddelen uitgebreid en wordt het gebruik van de drinkvoeding afgebouwd tot een kwart van de benodigde hoeveelheid energie en eiwit. In fase 3, de onderhoudsfase, en laatste fase wordt het dieet weer verder uitgebreid, worden er dieetvrije dagen opgenomen en is het de bedoeling dat het een leefstijl wordt die langdurig volgehouden kan worden om een nieuwe opvlamming te voorkomen.

Opbouw voeding na voedingstherapie of voeding als ondersteunende therapie

Na de voedingstherapie (EEN of CDED), en in het algemeen is het aan te raden om een gezonde leefstijl na te streven. Dit houdt onder andere in om te zorgen voor een gezond gewicht, voldoende beweging en ontspanning en een gezond voedingspatroon. Er zijn aanwijzingen in de literatuur dat het Mediterrane dieet gunstig is voor mensen met IBD. De volgende adviezen kunnen daarom ondersteunend zijn:

- Een voedingspatroon met ruime hoeveelheid voedingsvezel helpt ontstekingen te verminderen door het leveren van natuurlijk voorkomende ontstekingsremmende voedingsstoffen. Voedingsvezels zitten in groente, fruit, volkoren graanproducten, peulvruchten en noten.
- Eet dagelijks een ruime portie groente en fruit, dat wil zeggen circa 250-300 gram groente en 2 stuks fruit. Eet fruit liefst in zijn geheel en niet als sap. Als er sprake is van een vernauwing in de darm, kunt u soms het advies krijgen om grove vezels (zoals bijvoorbeeld in noten, popcorn, zaden, pitten, velletjes, fruit met schil) te vermijden. Een diëtist kan u hierover advies geven.
- Gebruik zoveel mogelijk verse voedingsmiddelen en zo min mogelijk bewerkte voedingsmiddelen om additieven, zoals emulgatoren, maltodextrine, carrageen (E407) en titaandioxide (E171) te beperken. Denk hierbij aan beperkt gebruik van snoep, koek, gebak en kant-en-klare snacks, pakjes/potten/zakjes voor soepen en sauzen, kant-en-klaarmaaltijden, maar ook bewerkte vleessoorten (of vleesvervangers) /vleeswaren/vissticks etc. Maak bij voorkeur het eten en sauzen zelf van verse ingrediënten. Maak de gerechten op smaak met verse kruiden in plaats van kant en klare kruidenmengsels en zakjes.
- Gebruik zo mogelijk olie (bijvoorbeeld olijfolie) voor bakken en braden in plaats van een 'hard' bak- en braadvet.
- Eet bij voorkeur volkoren graanproducten als brood, crackers, pasta en (zilvervlies)rijst. Vervang krokante muesli/cruelsli door gewone muesli en verrijk deze zo nodig met extra pitten (bijvoorbeeld zonnebloempitten, pompoenpitten), zaden (zoals lijnzaad, sesamzaad, chiazaad) en onbewerkte noten (maar zie advies hierboven om deze te vermijden als er vernauwing van de darm is).

- Eet regelmatig peulvruchten zoals bruine bonen, kikkererwten, groene erwten, kapucijners, zwarte bonen, linzen, etc. Eet ze vers of spoel ze af onder de kraan als ze uit blik of pot komen.
- Gebruik zo min mogelijk gefrituurd eten, fastfood of chinees.
- Beperk het gebruik van frisdrank, energy drinks en alcohol en vermijd het liever helemaal. Onder de 18 jaar wordt het altijd afgeraden om alcohol te drinken.
- Beperk het eten van vlees tot 500 gram per week, waarvan maximaal 300 gram rood vlees, zoals rundvlees en varkensvlees. Dit is inclusief vleeswaren. Eet bij voorkeur verse vis of gevogelte (kip, kalkoen) of een vleesvervanger als noten of peulvruchten.

Indien er sprake is van (veel/onbedoeld) gewichtsverlies kan het nodig zijn om (nog gedurende een bepaalde periode) medische drinkvoeding te gebruiken.

Supplementen

Over de rol van supplementen, zoals kurkuma of probiotica bij de ziekte van Crohn is er op dit moment onvoldoende bewijs dat het bijdraagt aan het tot rust brengen van de darm bij een opvlamming of bij het voorkomen van een opvlamming. Daarom wordt het gebruik hiervan niet actief geadviseerd.

Handige websites:

- Voor informatie over gezonde voeding en gezonde recepten (ook vegetarisch of veganistisch) kunt u de website van het voedingscentrum raadplegen: www.voedingscentrum.nl.
- Ook de website van het diabetesfonds (diabetesfonds.nl) heeft informatie over het Mediterrane dieet.
- De Modulife app is te downloaden via de App-store of Google Play en geeft diverse informatie over het CDED dieet, inclusief recepten en weekmenu's. De diëtist zal je hiervoor aanmelden als er gestart wordt met het dieet, zodat je/u een account kunt aanmaken in de app.
- Crohn & Colitis vereniging; voeding en dieet bij Crohn en colitis. [Voeding en dieet bij Crohn en colitis - Crohn en Colitis NL \(crohn-colitis.nl\)](http://Voeding%20en%20dieet%20bij%20Crohn%20en%20colitis%20-%20Crohn%20en%20Colitis%20NL%20(crohn-colitis.nl))

Naam diëtist :

Telefoonnummer :

Datum :