

Voedingstherapie bij ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa

De MDL-(kinder)arts, IBD verpleegkundigen en/of diëtist heeft met je/u gesproken over twee opties van voedingstherapie als behandeling voor de Ziekte van Crohn of Colitis Ulcerosa. Dit wordt in het Engels ook wel IBD genoemd; inflammatoire bowel disease. Deze folder biedt informatie over ziekte en de verschillende voedingstherapieën.

Chronische darmziekte

De Ziekte van Crohn is een chronische darmziekte. Daarbij kunnen er ontstekingen in het hele maagdarmkanaal voorkomen, van mond tot anus. De ontstekingen zitten vaak in de dunne en/of dikke darm. Veel voorkomende klachten zijn slechte eetlust, vermoeidheid, pijn in de buik, diarree, afvallen en bij kinderen slecht groeien. Colitis ulcerosa is een chronische ontsteking van het slijmvlies van de dikke darm.

De periode van de darmontsteking 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 is bereikt en de ontstekingen weg zijn, bespreekt de maag-darm-lever (kinder)arts met je/u welke onderhoudstherapie (medicatie en/of voeding) het beste bij jouw/uw situatie past om de ziekte zo lang mogelijk in remissie te houden.

Doel voedingstherapie

Het doel van voedingstherapie is om de darmen tot rust te brengen zodat de ontstoken darm zich kan herstellen. In grote lijnen is de werking van de voedingstherapie:

- het vermijden van schadelijke of irriterende voedingsmiddelen;
- het veranderen van de samenstelling van de darmflora;
- en het verminderen van klachten.

Welke voedingstherapie?

Er bestaan momenteel 2 soorten voedingstherapie die bij een opvlaming van de ziekte geadviseerd kunnen worden. Hieronder worden ze kort uitgelegd. Afhankelijk van welke therapie je/u gaat volgen, geeft de diëtist aanvullende uitleg.

1. Voedingstherapie EEN (Exclusive Enteral Nutrition)

Dit is 6-8 weken een volledig vloeibaar dieet op basis van drink - en/of sondevoeding. Daarnaast alleen water en thee drinken. Na deze periode gedurende 1-2 weken de normale voeding weer uitbreiden naar een normaal en gezond voedingspatroon.

2. Voedingstherapie CDED + PEN (Crohn's Diseases Exclusion Diet + Partial Enteral Nutrition)

Het CDED dieet is een nieuw dieet als alternatief voor dieet EEN, sinds 2020. In dit dieet worden producten die veel in een westerse voeding worden gebruikt uitgesloten, zoals: Voeding rijk aan dierlijke vet, taurine, gluten, onoplosbare vezels, gist of alcohol. En bewerkte producten met toevoegingen zoals emulgatoren, maltodextrine, carrageen (E407) en titaandioxide (E171).

Het CDED dieet bestaat uit 3 fases:

- Fase 1 (duurt 6 weken): Dit is een strikt eliminatie dieet met vaste voedingsmiddelen dat bestaat uit verplichte, toegestane en verboden voedingsmiddelen. Daarnaast bestaat de helft van de behoefte aan voedingsstoffen (energie, eiwit en vitamines) uit het gebruik van drinkvoeding Modulen IBD of een alternatief.
- Fase 2 (duurt 6 weken): In dit dieet wordt de lijst met toegestane voedingsmiddelen uitgebreid en wordt het gebruik van de drinkvoeding afgebouwd tot een kwart van de nodige behoefte aan energie en eiwit.
- Fase 3: Dit is de onderhoudsfase en laatste fase. Het dieet wordt uitgebreid naar een normale voeding met dieetvrije dagen ertussen.
- Het is de bedoeling dat dit dieet een leefstijl wordt die lange tijd volgehouden kan worden om een nieuwe opvlamming van darmontsteking te voorkomen.

Opbouw voeding na voedingstherapie of voeding als ondersteunende therapie

Na het CDED of EEN dieet is het advies om een gezonde leefstijl na te streven. Dit houdt in: op een gezond gewicht blijven, voldoende beweging en ontspanning en een gezond voedingspatroon.

Uit de literatuur blijkt het Mediterrane dieet gunstig is voor mensen met IBD.

Dat werkt zo:

- Gebruik voeding met ruime hoeveelheden voedingsvezel. Dat helpt ontstekingen te verminderen doordat hier natuurlijke ontstekingsremmende voedingsstoffen in zitten. Deze vezels zitten in groente, fruit, volkorengraanproducten, peulvruchten en noten.
- Eet dagelijks een ruime portie (150-300 gram) groente en 2 stuks fruit. Is er een vernauwing in de darm? Mijd dan grove vezels zoals noten, popcorn, zaden, pitten, velletjes en fruit met schil. De diëtist bespreekt dit met jou/u.
- Gebruik zoveel mogelijk vers en zo min mogelijk bewerkte voedingsmiddelen om additieven (emulgatoren, maltodextrine, carrageen(E407) en titaandioxide(E171)) te beperken. Denk aan gebruik van snoep, koek, gebak, kant en klaar snacks, pakjes en zakjes voor soepen en sauzen, kant- en klaar maaltijden, bewerkte vleessoorten,

bewerkte vleesvervangers, vleeswaren, vissticks enz. Maak de gerechten op smaak met verse kruiden in plaats van kant en klare kruidenmengsels.

- Gebruik (olijf)olie voor bakken en braden in plaats van vast bak- en braadvet.
- Eet volkoren graanproducten zoals brood, crackers, pasta en (zilervlies)rijst. Vervang krokante cruesli door gewone muesli en verrijk deze eventueel met extra pitten, zaden en onbewerkte noten.
- Eet regelmatig peulvruchten zoals bruine bonen, kikkererwten, groene erwten, kapucijners, linzen enz. 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.
- Drink geen frisdrank, energydrinks en (>18 jaar) alcohol.
- 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 zoals peulvruchten.

Supplementen

Over de rol van supplementen zoals kurkuma of probiotica is bij de Ziekte van Crohn op dit moment onvoldoende bewijs dat dit bijdraagt aan het tot rust brengen van de darm bij een opvlamming. Gebruik deze dus niet.

Meer informatie

- www.voedingscentrum.nl
Biedt informatie over gezonde voeding en gezonde recepten (ook vegetarisch of veganistisch)
- 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 kan je/u hiervoor aanmelden als je/u start met het CDED dieet om een account aan te maken.
- Crohn-colitus.nl
Patiëntenvereniging; biedt informatie over voeding en dieet bij de Ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze brochure vragen? Dan kunt u terecht bij de diëtisten van Gelre ziekenhuizen:

Naam diëtist:Datum:

- **Gelre Apeldoorn**, tel: 055 - 581 80 80
maandag t/m vrijdag 9.00 – 12.00 uur en 13.00 – 14.00 uur
- **Gelre Zutphen**, tel: 0575 - 592 487
maandag t/m vrijdag: 8.30 - 10.00 uur en 13.00 - 14.00 uur

Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.