

Voedingsadviezen bij de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa

Deze folder geeft u informatie over voedingsadviezen bij de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

De ziekte van Crohn en colitis ulcerosa

Er zijn veel overeenkomsten tussen de klachten en behandeling van de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa. Toch zijn er ook een aantal belangrijke verschillen tussen de beide chronische darmontstekingen.

Ziekte van Crohn

Bij de ziekte van Crohn komen de ontstekingen in het hele maagdarmkanaal voor en kunnen gezonde delen afwisselen met gebieden die ontstoken zijn. De ontstekingen kunnen tot diepere lagen van de darmwand doordringen. Hierdoor kunnen diepe zweren en zogenaamde fistels ontstaan wat leidt tot meer littekenweefsel. Dit kan vernauwingen in de darm en verklevingen tot gevolg hebben.

Colitis ulcerosa

Bij colitis ulcerosa komen de ontstekingen vaak in een aaneengesloten gebied in de dikke darm voor en beperken zich tot de slijmvlieslaag. Er kunnen hierdoor alleen oppervlakkige zweren ontstaan. Bij colitis ulcerosa ontstaan geen verklevingen en vrijwel nooit vernauwingen.

De dunne darm

In de dunne darm vindt het belangrijkste deel van de voedselvertering plaats. Voedingsstoffen worden via de wand van de dunne darm aan het lichaam afgegeven. Het lichaam heeft deze voedingsstoffen onder andere nodig voor energie en als bouwstof. Het restant, een waterdunne brij van onverteerbare voedselresten, verlaat de dunne darm en komt in de dikke darm terecht.

De dikke darm

De dikke darm is het laatste deel van het spijsverteringskanaal. Hier worden vocht, zout en mineralen aan de brij onttrokken. Er ontstaat uiteindelijk een soepele ontlasting. Deze wordt tijdelijk opgeslagen in de endeldarm, het allerlaatste deel van de dikke darm, totdat er aandrang komt.

Klachten

Zowel de ziekte van Crohn als colitis ulcerosa veroorzaakt klachten als diarree, bloed bij de ontlasting, buikpijn, een opgeblazen gevoel, krampen en misselijkheid. Wanneer de dunne darm ontstoken is, kan de voeding minder goed verteerd worden met een beperkte opname van voedingsstoffen tot gevolg. Zit de ontsteking in de dikke darm, dan kan er meer vocht, zout en mineralen via de ontlasting verloren gaan.

Oorzaken

Er zijn verschillende factoren die een ziekteaanval of opvlamming kunnen uitlokken:

- Stress, spanningen en een onregelmatige leefstijl.
- Een verminderde weerstand.
- Ongezonde voeding en leefstijl, mogelijk ook alcoholgebruik.
- Roken.

Voeding

Er bestaan veel misverstanden over wat wel en niet gegeten mag worden bij de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa. Vaak worden bepaalde voedingsmiddelen vermeden, omdat men bang is dat deze klachten veroorzaken; dit is echter nooit aangetoond.

Er bestaat geen enkele reden om vette producten te vermijden. Normaal gebruik van vet is juist aan te raden, omdat dit waardevolle energie en vitaminen levert. Een extreem vette voeding is niet aan te raden; dit is voor niemand gezond. Hiervoor geldt dat dit met mate gebruikt dient te worden. Denk hierbij aan:

- Broodbeleg zoals worstsoorten, buitenlandse kaas (brie, camembert e.d.).
- Snacks zoals saucijzenbroodje, ragoutbroodje, kroket, frikadel, chips, noten en koekjes.
- Vlees met grote vetranden.

Het is belangrijk om een gezonde en regelmatige leefstijl aan te houden om opvlammingen en klachten te voorkomen. Voldoende nachtrust, regelmatig bewegen en een gezond en gevarieerd voedingspatroon* spelen hierbij een belangrijke rol.

** Op de website van het Voedingscentrum zijn de aanbevolen hoeveelheden per leeftijdscategorie en geslacht terug te vinden.*

De behoefte aan voedingsstoffen is verhoogd op het moment dat de darm (ernstig) ontstoken is. Een verminderde eetlust, pijn en afname van de darmfunctie belemmeren de inname en opname van voedingsstoffen. Voor het herstel en behoud van gewicht en spiermassa is het juist belangrijk om extra energie en eiwitten binnen te krijgen.

Energie- en eiwitverrijkte voeding

Inname van voldoende energie is belangrijk om ongewenst gewichtsverlies te voorkomen. Vetten en koolhydraten zijn de voornaamste leverancier van energie. Bij onvoldoende inname hiervan worden de eiwitten als energiebron gebruikt, terwijl het juist belangrijk is om de eiwitten als bouwstof te gebruiken. Inname van voldoende eiwitten is namelijk belangrijk voor de opbouw, het behoud en herstel van weefsels in het lichaam zoals de spieren. Eiwitten zitten voornamelijk in vlees(waren), kip, vis, kaas, eieren, zuivel, vegetarische vleesvervangers, peulvruchten, tofu, tahoe, tempeh, noten(pasta) en pinda(kaas).

Energie- en eiwitverrijkte adviezen:

- Eet regelmatig: gebruik zes tot zeven kleine maaltijden per dag.
- Kies voor volvette producten zoals volle melk, volle yoghurt, volvette kaas.
- Kies voor krentenbrood, een luxe broodje of tosti in plaats van gewoon brood.
- Besmeer brood royaal met margarine of roomboter.
- Gebruik royaal broodbeleg zoals (smeer)kaas, vleeswaren, vis, pindakaas of (roer)ei.
- Gebruik bij de hoofdmaaltijden een melkproduct zoals een glas melk of chocolademelk, schaalte yoghurt, vla of kwark.
- Maak gebruik van tussendoortje zoals blokjes kaas, plakjes vleeswaren, cracker met hartig beleg, (ongezouten) noten of pinda's, melkproducten zoals skyr, kwark en vla.

Soms is het gebruik van dieetpreparaten zoals drinkvoeding op advies van de diëtist noodzakelijk.

Adviezen bij diarree

Vaak wordt er gedacht dat diarree ontstaat door verkeerd eten, maar bijna altijd wordt de diarree veroorzaakt door ontstekingen in de darm. Een ontstoken darm neemt onvoldoende vocht en zout op waardoor een dunne, waterige ontlasting kan ontstaan. Het is belangrijk regelmatig te blijven eten en drinken om tekorten aan voedingsstoffen te voorkomen.

Een minimale vochtinname van twee liter per dag en extra zoutinname worden geadviseerd. Gebruik daarom extra zout bij de warme maaltijd en drink regelmatig een kop bouillon of soep. Daarnaast spelen voedingsvezels een belangrijke rol. Voedingsvezels, ook wel vezels genoemd, zijn plantaardige voedingsbestanddelen die niet in het maagdarmkanaal verteerd worden. Deze vezels blijven dus in de ontlasting, stimuleren de darmbeweging en kunnen ervoor zorgen dat de ontlasting dikker wordt.

Producten rijk aan voedingsvezels:

- Volkoren-, rogge- en bruinbrood, krenten-, rozijnen- en mueslibrood.
- Volkoren producten zoals haverhout, muesli, volkorenbeskuit, volkoren ontbijtkoek, boekweitgrutten, tarwevlokken, zemelen, Brinta, Weetabix, All-Bran Fibre Plus, Fibrex en gepofte spelt.
- Aardappelen, zilvervliesrijst en volkoren pasta's.
- Peulvruchten zoals bruine bonen, witte bonen, kapucijners, erwten, linzen, sojabonen, kidneybonen en kikkererwten.
- Alle soorten groenten en rauwkost.
- Alle soorten vers fruit, dadels, vijgen, gedroogde vruchten zoals pruimen, abrikozen, krenten, rozijnen en tutti frutti.
- Noten, pinda's, pitten en zaden zoals zonnebloempitten, lijnzaad en sesamzaad.

Voorheen werd gedacht dat bepaalde (vezelarme) voedingsmiddelen zoals wit brood, beskuit, witte rijst en bananen een stoppende werking zouden hebben, dit is echter achterhaald.

Er zijn producten die diarree kunnen verergeren. Hierbij valt te denken aan (gedroogde) pruimen en heldere vruchtensappen zoals perensap, appelsap en druivensap. Overmatig gebruik van zoetstoffen zoals in suikervrij snoep en kauwgom, kan een laxerend effect hebben. Laat deze producten alleen uit de voeding weg als ze klachten geven.

Adviezen bij winderigheid en opgeblazen gevoel

Gasvormende voedingsmiddelen versnellen de darmwerking en kunnen daardoor klachten van winderigheid en een opgeblazen gevoel veroorzaken of versterken.

Gasvormende producten:

- Koolsoorten zoals rode kool, witte kool en boerenkool, spruiten.
- Prei.
- Uien en knoflook.
- Paprika.
- Peulvruchten.
- Koolzuurhoudende dranken en bier.
- Vruchtensap, suiker en producten met veel suiker of gezoet met sorbitol.

Niet iedereen heeft last van al deze producten. Wanneer bovengenoemde producten klachten geven, gebruik deze dan (tijdelijk) niet.

Het inslikken van lucht kan een opgeblazen gevoel veroorzaken of verergeren. Daarom is het belangrijk om rustig te eten en niet te praten tijdens het eten. Ook bij het kauwen van kauwgom wordt vaak lucht ingeslikt.

Vernauwing (stenose)

Een stenose, of wel vernauwing, komt voornamelijk voor bij de ziekte van Crohn. Deze vernauwing kan het gevolg zijn van langer bestaande ontstekingen. Bij herstel van deze ontstekingen kan littekenweefsel ontstaan. Ook dit littekenweefsel kan een vernauwing van de darm veroorzaken. Door een vernauwing in de darm kan verstopping optreden. Om dit te voorkomen gelden de volgende adviezen:

- Snij het eten goed fijn.
- Eet rustig en kauw goed.
- Drink voldoende (minimaal anderhalf tot twee liter per dag).
- Vermijd voedingsmiddelen zoals taai en draderig vlees, vis met graten, noten en pinda's, asperges, zuurkool, rabarber, taugé, maïs, champignons, snijbonen, grote doperwten, peulvruchten, andijvie, bleekselderij en rauwkost.
- Eet bij voorkeur zacht fruit of maak hard fruit zacht (schillen en ontpitten). Perssinaasappelen en grapefruits uit en zeef het sap daarna.

Het kan nodig zijn om tijdelijk, op advies van de arts, over te gaan op een gemalen en/of vloeibare voeding. De diëtist kan adviseren om te komen tot een zo volwaardig mogelijke voeding.

Contactinformatie

Heeft u naar aanleiding van dit informatiemateriaal nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de diëtist:

T: 088 125 00 00 op werkdagen tussen 8.00 en 13.00 uur

E: dietetiek@adrz.nl

Ook kunt u gebruik maken van het contactformulier op de site www.adrz.nl.