

Voedingsadviezen bij colitis ulcerosa

Colitis ulcerosa is een chronische darmontsteking die voorkomt in de dikke darm. Dit wordt ook aangegeven in de naam: colon betekent dikke darm en -itis betekent ontsteking. De ziekte begint altijd in de endeldarm en kan zich verder uitbreiden door de dikke darm. De symptomen en klachten verschillen per persoon en zijn afhankelijk van het deel van de dikke darm dat ontstoken is. U kunt last hebben van diarree, bloed en slijm bij de ontlasting, lichte buikpijn tot heftige buikkrampen met aandrang, pijnlijke anus en rectaal bloedverlies, verlies van eetlust, vermoeidheid.

Dieetmaatregelen hebben bij colitis ulcerosa altijd in de belangstelling gestaan. Volgens de laatste stand van de wetenschap is er nog steeds geen dieet dat Colitis Ulcerosa geneest of een opvlamming voorkomt of geneest. Gezonde voeding is belangrijk voor een gezond gewicht en een goede weerstand.

Streef naar een gezonde voeding

Vanwege mogelijk verlies van voedingstoffen door de darmonsteking(en) is het belangrijk een volwaardige, gezonde voeding te gebruiken. In onderstaande tabel staat aangegeven hoeveel u elke dag minstens zou moeten eten, om een gezonde voeding te gebruiken.

	volwassenen
melk- en melkproducten	2-3 glazen
kaas	1-2 plakken
vlees, kip, vis, tahoe of tempeh	100 gram
halvarine op brood	5 gram per sneetje
brood	4-5 sneetjes
aardappelen of volkorengraanproducten	3-5 stuks
groente	5 groentenlepels
fruit	2 stuks
vocht	1,5 tot 2 liter
margarine voor bereiding	15 gram

Op de site van het voedingscentrum zijn de hoeveelheden per leeftijdscategorie en geslacht terug te vinden.

Houd uw lichaamsgewicht in de gaten

Als u de laatste tijd afgevallen bent is het verstandig om van de genoemde producten in de tabel wat extra te nemen tot u weer op uw gewenste gewicht bent. Eet deze hoeveelheden dan in de vorm van een tussenmaaltijd, in plaats van drie éxtra grote hoofdmaaltijden te gebruiken.

Ieder mens is anders

Bedenk dat ieder mens anders is. Hiermee wordt bedoeld dat in de zogenaamde klachtenvrije periode u toch bepaalde voedingsmiddelen of voedingsbestanddelen niet kunt verdragen, terwijl anderen ze zonder klachten kunnen gebruiken.

Wanneer u last heeft van bepaalde voedingsmiddelen of voedingsbestanddelen vermijd deze dan een tijdje en probeer ze na 4 à 6 weken nog een keer.

Uit onderzoek uit 2015 onder bijna 300 mensen met de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa blijkt dat er wel overeenkomsten zijn tussen voedingsmiddelen die mensen mijden omdat ze er last van krijgen: pittig eten, gekruid eten, koolzuurhoudende dranken, melkproducten, energiedranken. En voedingsmiddelen die juist als 'heilzaam' beschouwd worden: vezelrijke voeding / volkoren brood, thee, bladgroente, vette vis, kip . Het is belangrijk dat u zelf ontdekt wat u niet kunt verdragen. Zoek ook passende vervanging als u noodzakelijke producten weglaat.

Alternatieve diëten

Er zijn diverse alternatieve diëten die claimen de Colitis Ulcerosa te genezen. Tot nu toe is er geen dieet bekend waarbij dat zo is. Overweegt u toch om een dieet te volgen dat sterk afwijkt van de adviezen voor gezonde voeding, bespreek dit dan met uw arts of diëtist.

Voorkom verstoppingen

Door eventuele vernauwingen in de darm kunnen, bij het gebruik van grote grove stukken draderig voedsel, verstoppingen optreden. Om dit te voorkomen is het belangrijk de voeding goed te kauwen en rustig te eten. Let hier vooral op bij het gebruik van draderige, vezelige voedingsmiddelen zoals asperges, bleekselderij, champignons, maïs, zuurkool, grove rauwkost zoals knolselderij en wortel, draderige sperzie- en snijbonen, taugé, peulvruchten (zoals witte bonen, bruine bonen, linzen), taai en draderig vlees, noten, zaden en pitten, citrusfruit (sap mag wel), verse ananas, druiven, gedroogde vruchten (zoals dadels, vijgen, pruimen, rozijnen), kokosproducten, popcorn en amandelspijs.

Voedingsadviezen bij diarree

Diarree is een veel voorkomend verschijnsel wat veroorzaakt wordt door de ontsteking in de darm. Aangezien verkeerd eten niet de oorzaak is van diarree, is het niet nodig om uw eetpatroon aan te passen. Zorg zoveel mogelijk voor een volwaardige, gezonde voeding. Wanneer u last heeft van zeer dunne ontlasting is moet u extra goed opletten dat u niet uitdroogt en niet teveel zout verliest. Gebruik dagelijks minimaal 2 liter vocht, waarvan een gedeelte in de vorm van bouillon of soep. Daarnaast adviseren we u om tijdens periode van diarree, scherp prikkelende voedingsmiddelen te vermijden Pas daarom op met:

- scherpe kruiden en specerijen
- erg vette voedingsmiddelen; vette gefrituurde gerechten
- prikkelende groentesoorten zoals prei, ui, koolsoorten (m.u.v. bloemkool)
- overmatig gebruik van appelsap en sinaasappelsap. Schil uw fruit
- overmatig gebruik van melkproducten

Wanneer het ontlastingpatroon weer normaal is, dan kunt u bovenstaande voedingsmiddelen weer uit gaan proberen!overmatig gebruik van suiker en suikerbevattende producten.

Meer informatie

Kijk voor meer informatie:

- website van de Maag Lever Darm Stichting: <http://www.mlds.nl/>
 - website van de Crohn en Colitis Ulcerosavereniging: <https://www.crohn-colitis.nl>
-

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

**Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN**

**Postbus 707
5400 AS UDEN**

**T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl**



Ga naar

www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: dinsdag 24 april 2018