

Voedingsadviezen bij de ziekte van Crohn

De ziekte van Crohn is een chronische darmontsteking in het hele spijsverteringskanaal waarvan de oorzaak nog niet bekend is. De ziekte heeft een wisselend karakter. Ontstekingen kunnen ontstaan op verschillende plaatsen in het maag-darmkanaal, waarbij zieke gedeeltes gescheiden worden van normale delen. Ook de mate van ontsteking en daarmee samenhangend de ernst van de klachten zijn heel verschillend. Er zijn perioden waarin u geen hinder ondervindt van de ziekte, maar ook tijden waarin de klachten ernstig zijn. Deze klachten kunnen zijn: pijn, diarree, koorts, verminderde eetlust, gewichtsverlies en vermoeidheid.

Dieetmaatregelen hebben bij de ziekte van Crohn altijd in de belangstelling gestaan.

Volgens de laatste stand van de wetenschap is er nog steeds geen dieet dat de ziekte van Crohn 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 voedingsstoffen 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.

	<i>volwassenen</i>
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 website 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 ziekte van Crohn 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 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, bruinen 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.

Lactose-intolerantie

Bij 40 % van de mensen met de ziekte van Crohn komt een bepaalde mate van lactose-intolerantie voor. Een ander woord voor lactose is melksuiker; het komt voor in koemelk en in alle producten waarin koemelk is verwerkt. Lactose wordt onder normale omstandigheden gesplitst in de dunne darm en daarna opgenomen in het bloed. Wanneer lactose niet gesplitst wordt, door een defect in de dunne darm, geeft dit buikklasten en diarree. Dit kan echter ook tijdelijk zijn! Dit wil zeggen dat gedurende de periode waarin u meer klachten heeft, het gebruik van overtollige hoeveelheden melk(producten) de bestaande diarreeklachten kan verergeren, terwijl u in de normale situatie geen last van melkproducten ondervindt. Test zelf uit hoe dit bij u het geval is.

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 (zie lactose intolerantie)
- overmatig gebruik van suiker en suikerbevattende producten

Wanneer het ontlastingspatroon weer normaal is, dan kunt u bovenstaande voedingsmiddelen weer uit gaan proberen!

Meer informatie

Kijk voor meer informatie:

- Maag Lever Darm Stichting: www.mlds.nl
- Crohn en Colitis Ulcerosa Vereniging Nederland: 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: donderdag 16 maart 2017