IBD en voeding

Informatie voor mensen met Crohn of colitis ulcerosa

ijssel land ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Deze folder behandelt veel voorkomende vragen en problemen met betrekking tot voeding van patiënten met Crohn of colitis ulcerosa.
Wanneer de ziekte zich in een **periode van rust** bevindt (remissie), is het opvolgen van de voedingsadviezen meestal geen probleem. Over het algemeen lukt het in die periode wel een bepaald voedingspatroon te creëren waarbij u zich lekker voelt en weinig klachten krijgt.
Tijdens een **opvlamming van de ziekte** (recidief), kan het eten en drinken lastiger worden, omdat de klachten gepaard kunnen gaan met bijvoorbeeld buikkrampen,diarree en misselijkheid.

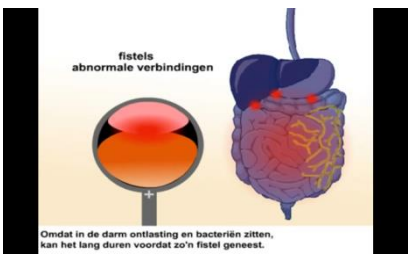
In deze folder geven wij u:
1. Algemene voedingsadviezen
2. Adviezen over voeding bij diarree- klachten

Daarnaast gaan we in op veelvoorkomende gevolgen van IBD:
3. Ondervoeding
4. Overgewicht
5. Stoma

Meer informatie vindt u in het voorlichtingsfilmpje:

Wat is de ziekte van Crohn?

www.gezondheidsplein.nl > aandoeningen > Crohn



1. Algemene voedingsadviezen

Er is **géén** specifiek dieet voor Crohn of colitis ulcerosa, dat is volgens de huidige wetenschappelijke inzichten niet nodig. Een gezonde en volwaardige voeding volstaat.

Uw lichaam heeft elke dag een bepaalde hoeveelheid eiwitten, vitamines, mineralen, vezels en vocht, koolhydraten en vetten nodig. Omdat deze voedingsstoffen niet in alle producten zitten is het belangrijk om gevarieerd te eten. Het voedingscentrum in Den Haag heeft als hulpmiddel een schijf van vijf samengesteld. Wanneer u elke dag uit alle vijf de groepen eet en drinkt, eet u in principe gezond en gevarieerd.



In de brochure “Eten met de Schijf van vijf” kunt u meer lezen over de schijf van vijf. Deze brochure is te downloaden via de website van het Voedingscentrum www.voedingscentrum.nl

Let op de onderstaande 5 aandachtspunten:

Eet gevarieerd

Er is niet één voedingmiddel dat alle voedingsstoffen in voldoende mate bevat.

Eet niet te veel & Beweeg

Zorg dat de energie die uw lichaam uit voeding krijgt in evenwicht is met de energie die u verbruikt.

Om een gezond gewicht te behouden, is het belangrijk niet te veel te eten en veel te bewegen.

- Gebruik niet te veel suiker- en vetrijke producten en alcohol.
- Beweeg minimaal 30 minuten per dag.

Minder verzadigd vet

Verzadigd = **V**erkeerd, **O**nverzadigd = **O**ké
Dit ezelsbruggetje is een handig hulpmiddel voor een gezonder eetpatroon. Als u veel verzadigd vet eet, verhoogt dit de kans op hart- en vaatziekten.
Eet twee keer per week vette vis. Visvet is gezond omdat het beschermt tegen hart- en vaatziekten.

Veel groente, fruit en brood

Van groente, fruit en brood (en aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten) kunt u ruime hoeveelheden eten.
Ze bevatten weinig calorieën, veel voedingsstoffen en vezels waardoor sneller een verzadigd gevoel ontstaat.
Eet liever volkorenbrood dan wit brood, dit geldt ook voor zilvervliesrijst en volkoren pasta. Vezels bevorderen de stoelgang en geven een verzadigd gevoel. Meer groente en fruit helpen daar ook bij.

Lees meer op de website van de Maag Lever Darm Stichting:
www.mlds.nl/gezonde-buik

Veilig

Jaarlijks lopen bijna een miljoen mensen een voedselinfectie op. Vaak gebeurt dit thuis en is het met een aantal eenvoudige maatregelen te voorkomen.

Wat heeft u dagelijks nodig?

Per leeftijdsgroep gelden de kleinste hoeveelheden voor de vrouwen en de grootste voor de mannen. Bij alle genoemde hoeveelheden gaat het om het gewicht van producten zoals ze worden gegeten.

Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag

	19 – 50 jaar	51 – 70 jaar	70 jaar en ouder
Groente	200 gram 4 opscheplepels	200 gram 4 opscheplepels	150 gram 3 opscheplepels
Fruit	200 gram 2 stuks	200 gram 2 stuks	200 gram 2 stuks
Brood	6 - 7 sneetjes	5 - 6 sneetjes	4 - 5 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	200 - 250 gram 4-5 aardappelen/ opscheplepels	150 – 200 gram 3-4 aardappelen/ opscheplepels	100 – 200 gram 2-4 aardappelen/ opscheplepels
Melk (-producten)	450 ml	500 ml	650 ml
Kaas	1 ½ plak (30 gr)	1 ½ plak (30 gr)	1 plak (20gr)
Vlees(waren), vis, kip, ei, vleesver-vangers	100 - 125 gram	100 - 125 gram	100 – 125 gram
Halvarine	30-35 gram 5 gram / sneetje	25-30 gram 5 gram / sneetje	20-25 gram 5 gram / sneetje
Bak-, braad-, en frituurpro-ducten,olie	15 gram 1 eetlepel	15 gram 1 eetlepel	15 gram 1 eetlepel
Dranken **	2 - 2½ liter	2 – 2½ liter	2 – 2½ liter

** *Het onderstaande schema/advies met betrekking tot drank inname wijkt af met die van het voedingscentrum, omdat IBD patiënten meer vocht nodig hebben.*

2. Diarree

Diarree is een veelvoorkomend verschijnsel van de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa. Daarnaast kan de darm, tijdens een periode van opvlamming, bloed, slijm en vocht verliezen.

Daarom is het belangrijk om de volgende aandachtspunten in acht te nemen:

- Verhoog uw vochtinname. 15 glazen per dag is voldoende.
- Gebruik meer zout dan normaal. Bijv. door het drinken van bouillon of extra zout aan de maaltijd toe te voegen.
- Eet voldoende producten die voedingsvezels bevatten. Voedingsvezels zorgen voor een dikkere ontlasting.
- Eet kleinere porties verspreid over de dag.
- ORS (Oral Rehydration Salt)
  Dit is een poeder dat in water opgelost moet worden. ORS bevat glucose en mineralen: stoffen die u verliest bij diarree en helpen uitdroging te voorkomen. Het gebruik neemt echter de oorzaak niet af! Op vakantie kan het middel wel een uitkomst bieden. Let er dan wel op om het poeder met bronwater of gekookt water aan te maken.

Blijft de diarree aanhouden of twijfelt u?
Neem dan contact op met uw MDL- verpleegkundige.

2.1 Reizigersdiarree

Een veelvoorkomend probleem in het buitenland, vooral in de warme streken, is reizigersdiarree.

Tips om reizigersdiarree te voorkomen

- Drink geen leidingwater. Gebruikt u het toch, kook het dan minstens 5 minuten.
- Gebruik geen ijsblokjes.
- Koop mineraalwater en poets daarmee ook de tanden.
- Houd er rekening mee dat spijzen in het buitenland vetter en scherper kunnen zijn dan dat u gewend bent.
- Eet niet teveel.
- Drink geen verse ijsthee of jus d'orange.
- Eet geen schepijs maar verpakt ijs.
- Vermijd rauw of rood vlees, vis en schaaldieren.
- Vermijd vooraf klaargemaakt voedsel.
- Vermijd ongekookte zuivelproducten.
- Schil alle fruit en eieren zelf.
- Kies alleen goed doorbakken of gekookt voedsel.
- Eet nooit voedsel dat op straat wordt verkocht.
- Wees matig met alcohol.
- Probeer water waarin u zwemt niet door te slikken. Dit geldt voor zwembaden, zee en meren.

Toch diarree?

- Neem voldoende rust.
- Zorg dat u voldoende vocht binnenkrijgt: drie tot vier liter.
- Omdat u samen met het vocht ook veel zout verliest, is het verstandig om ORS te nemen. Dit is bij de apotheek en drogisterij verkrijgbaar.
- Het is nuttig vooraf met uw arts of MDL-verpleegkundige te bespreken wat u moet doen bij diarree, ook bij een lichte vorm.

- Neem alleen **in overleg met een arts** middelen tegen diarree, zoals imodium®.

Wanneer een arts waarschuwen?

Als zich de volgende verschijnselen voordoen:

- Hoge koorts en rillingen.
- Heftige diarree met bloed en slijm.
- Hevige pijn en/of kramp in de buik, vooral als er ook sprake is van misselijkheid en overgeven.
- Duizeligheid of zelfs flauwvallen.

Wij raden u aan een medicijnpaspoort mee te nemen (bij uw apotheek verkrijgbaar).

3. Ondervoeding

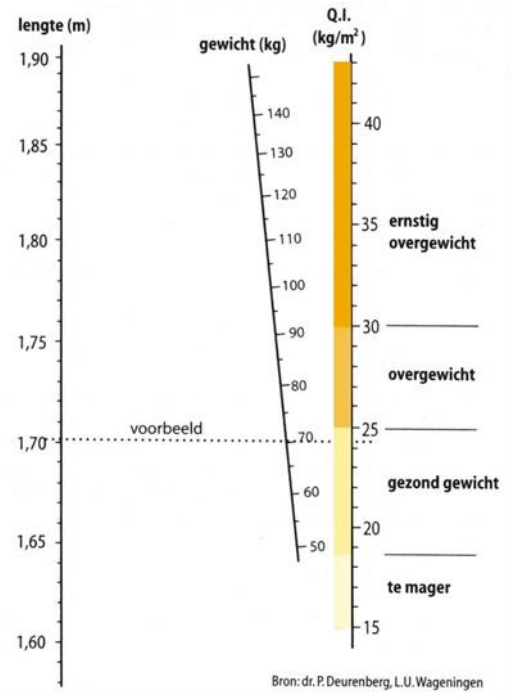
Mogelijke oorzaak van ondervoeding is dat patiënten tijdens een opvlamming minder eten en drinken. Vaak komt dit doordat zij het gevoel hebben snel “vol” te zitten of door een verminderde eetlust. Ook kan het voorkomen dat het lichaam, door een actieve ontsteking, minder goed voedingsstoffen opneemt of zelfs verliest. Ondervoeding is niet altijd zichtbaar.
Ook het herstel na een operatie kan langer duren.
Slechte conditie, lusteloosheid en vermoeidheid zijn de mogelijke gevolgen.

Wanneer spreken we van ondervoeding?

Artsen en diëtisten hanteren de volgende regel voor het bepalen van ondervoeding bij volwassenen:

wanneer iemand **binnen 1 maand, 3 kilo** of **in 6 maanden, 6 kilo** ongewenst gewicht verliest. Is dit bij u het geval? Neem dan contact op met uw MDL-verpleegkundige. Zij kan u ook in contact brengen met een diëtist.

4. Overgewicht



Overgewicht wil zeggen dat het lichaam teveel weegt in verhouding tot de lengte.

Zie het voorbeeld van een persoon van 1 meter 70 en een gewicht van 70 kg → gezond gewicht.

Bij Crohn- en colitis ulcerosa patiënten wordt overgewicht vaak veroorzaakt door medicijngebruik.
Bepaalde medicijnen, zoals prednison®, kunnen een verhoging van de eetlust veroorzaken. De welbekende “eetbuien”. Ook verminderde lichaamsbeweging kan een oorzaak van overgewicht zijn.

Voor meer informatie en adviezen over een gezond gewicht: www.voedingscentrum.nl of raadpleeg een diëtist in uw omgeving. Voor het consult van een diëtist heeft u wel een verwijzing nodig van uw (huis)arts.

5. Stoma

De meest voorkomende stoma's bij patiënten met de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa zijn de colostoma en ileostoma.
Een colostoma is een kunstmatige uitgang van de dikke darm. Deze wordt aangelegd wanneer een deel van de dikke darm verwijderd is.
Een ileostoma is een kunstmatige uitgang op de dunne darm. Deze wordt aangelegd wanneer de dikke darm tijdelijk niet mag worden gebruikt of blijvend wordt weggenomen.

Mensen met een stoma hoeven geen dieet te volgen.
Van belang zijn onderstaande adviezen:

- Voor zowel patiënten met een colostoma als een ileostoma geldt dat **extra inname van vocht** gewenst is. Doordat de dikke darm gedeeltelijk of geheel is verwijderd, wordt er te weinig vocht in het lichaam opgenomen. Wanneer dat gebeurt kunnen klachten zoals lusteloosheid, sufheid en een gebrek aan eetlust ontstaan.
- Patiënten **met een ileostoma** moeten ook **meer zout** gebruiken. De dikke darm is bij deze patiënten verwijderd waardoor minder zout in het lichaam wordt opgenomen en een zouttekort kan ontstaan. Met als gevolg bijvoorbeeld vermoeid zijn, duizelig worden en prikkelbaarheid.
- Iemand met een stoma doet er ook goed aan naast voldoende vocht ook **voldoende voedingsvezels** te gebruiken. Voedingsvezels hebben de eigenschap om water op te nemen en deze vast te houden waardoor de ontlasting indikt. Vezelrijke producten zijn volkoren brood, roggebrood, peulvruchten, groente, fruit en rauwkost.

Voor meer informatie over voeding bij een stoma willen wij u verwijzen naar het voedingscentrum, Nederlandse Stomavereniging of uw stomaverpleegkundige. Zij kunnen u hierin verder begeleiden.

6. Aanvullende informatie en patiëntenverenigingen

Crohn en Colitis Ulcerosa Vereniging Nederland (CCUVN)
0348 – 420780
Email: info@crohn-colitis.nl
Internet: www.crohn-colitis.nl

Maag Lever Darm Stichting
Telefoon: 033 -752 35 00 (ma t/m vr 9:00-17:00)
Email: info@mlds.nl (niet voor medische vragen)
Internet: www.mlds.nl

Voedingscentrum
Internet: www.voedingscentrum.nl

Diëtiste
Raadpleeg voor een vrijgevestigde diëtiste uw huisarts, de telefoongids of de Nederlandse Vereniging van Diëtisten:
030 – 63 46 222
Internet: www.nvdietist.nl

Nederlandse Stomavereniging
Telefoon: 030 – 634 39 10
Email: info@stomavereniging.nl
Internet: www.stomavereniging.nl

7. Heeft u nog vragen?

Neem contact op met de MDL-verpleegkundigen of uw behandelend arts.

Telefonisch contact

Bel **010 – 258 51 80** (kies optie 2) op werkdagen tussen 8.30 uur en 16.00 uur.
Is het spoed? Geef dit dan duidelijk aan.
De assistente van het MDL-Centrum plant een belafspraak voor u in op het MDL-belspreekuur van die dag óf de dag erna.
De MDL-verpleegkundige belt u op het afgesproken tijdstip.

Contact per mail

U kunt mailen naar: **mdlcentrum@ysl.nl**

Namens de MDL-artsen en MDL-verpleegkundigen.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt. Vraag het hen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**