



Medisch  
Spectrum  
Twente

een santeon ziekenhuis

Voedingsadvies bij M. Crohn en Colitis Ulcerosa

# IBD

Paramedische zorg / Diëtetiek

# Inleiding

Ons lichaam heeft voeding nodig om goed te kunnen functioneren. Maar voeding is veel meer dan de optelsom van stoffen die we nodig hebben. Voeding is vooral ook genieten van eten: van de smaak, de geur en natuurlijk het met elkaar eten en drinken. Soms kan voeding echter lichamelijke klachten beïnvloeden en is het noodzakelijk om de voeding aan te passen. In deze brochure staan de voedingsadviezen bij IBD. Ga voor een persoonlijk voedingsadvies naar een diëtist.

Er zijn aanwijzingen in de literatuur dat het Mediterrane dieet gunstig is voor mensen met IBD en ondersteunend kan zijn.

De basis van het Mediterrane dieet is pure voeding, zo min mogelijk bewerkt. Hoog is voedingsvezel en aandacht voor gezonde vetten, beperken van vlees. Deze voeding is gunstig voor de darmbacteriën en werkt daardoor ontstekingsremmend om deze reden wordt het aanbevolen voor mensen met IBD.

## Wat houdt het Mediterrane dieet in?

- Maak gebruik van verse voeding en zo min mogelijk bewerkte voedingsmiddelen. Ons Westerse dieet bevat veel bewerkte producten. Dit houdt in dat er veel hulpstoffen worden gebruikt bij de bereiden van voedingsmiddelen. Deze stoffen lijken ontstekingen te kunnen stimuleren. Wat verstaan we onder bewerkte voeding: pakjes/potten/zakjes voor soepen en sauzen, kant-en-klaarmaaltijden, bouillonblokjes, gefrituurd voedsel, maar ook bewerkte vleessoorten (of vleesvervangers)/vleeswaren/vissticks. Ook frisdrank, snoep, koek, gebak en kant-en-klare snacks zijn bewerkt.
- Ruim in voedingsvezels, zowel oplosbare als onoplosbare vezels zijn gunstig. De vezels in de voeding zijn een goede voedingsbodem voor de gezonde darmbacteriën en daarmee beïnvloed je dus je microbioom. De volgende voedingsmiddelen zijn hoger in vezels. Groente, fruit, volkoren graanproducten, peulvruchten en noten. De aanbeveling is 30 – 40 gram per dag.
- Gezonde vetten zijn een belangrijk onderdeel in het Mediterrane dieet. Je hoeft vet dus niet te vermijden. Een hoeveelheid van 40 gram vet per dag is passend binnen een gezond eetpatroon. Gezonde vetten en bij voorkeur plantaardige vetten en oliën zijn gunstig, deze bevatten veel onverzadigd vet. Let op vermijd het gebruik van kokos- en palmolie, dit bevat juist veel verzadigde vetten.
- Verhoog inname van peulvruchten en vis en probeer het vleesgebruik te beperken.
- Het gebruik van alcohol is ongunstig en wordt afgeraden.

### Je bent wat je eet!

Een afwisselende voeding zorgt voor een gevarieerd microbioom (darmbacteriën). Dit is gunstig bij IBD. Daarnaast zorgt variatie in de voeding ervoor dat het dieet goed vol te houden is.

## Hoe pas je de voeding aan?

- Gebruik zoveel mogelijk verse voedingsmiddelen. Bijv. verse groente, diepvriesgroente zonder toevoeging, vers fruit, diepvries fruit, ongekruid vlees, kip en vis. Maak bij voorkeur sauzen en dressing zo veel mogelijk zelf van verse ingrediënten. Maak de gerechten op smaak met verse of gedroogde kruiden in plaats van kant en klare kruidenmengsels en zakjes/pakjes.  
Kies voor zo min mogelijk bewerkte voedingsmiddelen om additieven (hulpstoffen), zoals emulgatoren, maltodextrine, carrageen (E407) en titaandioxide (E171) te beperken.  
Wat raden we af: gefrituurd eten, fastfood en chinees.
- Eet dagelijks een ruime portie groente en fruit, dat wil zeggen circa 250-300 gram groente en minimaal 2 stuks fruit (sap telt niet mee). Kies volkoren graanproducten als brood, crackers, pasta en (zilvervlies)rijst. Vervang cruesli door gewone muesli en verrijk deze zo nodig met extra pitten (bijvoorbeeld zonnebloempitten, pompoenpitten), zaden (zoals lijnzaad, sesamzaad, chiazaad) en ongebrande noten. Eet regelmatig peulvruchten zoals bruine bonen, kikkererwten, groene erwten, kapucijners, zwarte bonen, linzen, etc.
- Gebruik bij voorkeur olie (bijvoorbeeld olijf-, koolzaad-, lijnzaad-, en walnotenolie) of een vloeibaar bak- en braadproduct. Het advies voor smeerbare boter is boter uit een kuipje; bij voorkeur margarine/halvarine gezien

het aandeel aan onverzadigde vetten. Een andere bron van gezonde vetten zijn o.a. avocado, vette vis en noten.

- Vermijd het gebruik van vruchtensap, frisdrank, energy drinks en alcohol. Onder de 18 jaar wordt het altijd afgeraden om alcohol te drinken.
- Vermijd vlees dat voorafgaand aan de verkoop is bewerkt om de smaak of houdbaarheid te beïnvloeden door middel van roken, zouten, marinieren, drogen en/of het toevoegen van conserveringsmiddelen. Beperk het eten van vlees tot 500 gram per week, inclusief vleeswaren. Waarvan maximaal 300 gram rood vlees (rundvlees en varkensvlees).  
Eet bij voorkeur vis (ongekruide vis vers of diepvries) of gevogelte (kip, kalkoen) of een vleesvervanger als noten of peulvruchten.

### Moet alles tegelijk?

Iedere aanpassing in het dieet heeft een gunstig effect op je darmen. Je kan de adviezen ook stap voor stap invoeren. Het belangrijkste is dat het een nieuwe leefwijze wordt.

## Supplementen

Probiotica lijkt geen effect te hebben bij de ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa. Er is op dit moment onvoldoende bewijs dat het bijdraagt aan het tot rust brengen van de darm bij een opvlamming of het voorkomen daarvan. Daarom wordt het niet actief geadviseerd.

Vitaminen suppletie is afhankelijk van het voedingspatroon en medicatie gebruik en wordt zo nodig voorgeschreven.

## Aanvullende informatie

- Voor informatie over gezonde voeding en gezonde recepten: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- Maag-, darm-, en leverstichting: [www.mlds.nl](http://www.mlds.nl)
- Crohn & Colitis vereniging: voeding en dieet bij Crohn en Colitis. [www.crohn-colitis.nl](http://www.crohn-colitis.nl)

## Belangrijke contactgegevens

Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 4 87 29 20.

## Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de diëtist dan om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: \_\_\_\_\_
- Datum: \_\_\_\_\_
- Naam diëtist: \_\_\_\_\_

## Ruimte voor aantekeningen

---

---

---

---

---



**Bijlage: voorbeelddagmenu mediterrane voeding.**  
**Onderstaand menu is een slechts een voorbeeld van de bovengenoemde adviezen.**  
**Variatie is erg belangrijk.**

<u>Ontbijt</u>	Schaaltje griekse yoghurt met een handvol ongebrande noten, muesli en een toevoeging van chiazaad. Evt. een scheutje honing of kaneel. Snee volkoren brood besmeerd met boter uit een kuipje en belegd ei gekookt of gebakken. Eventueel aangevuld met tomaat.
<u>In de loop van de morgen</u>	Een stuk fruit. Een handje ongebrande noten.
<u>Middagmaaltijd</u>	Salade van gemengde groenten (bijv. komkommer, tomaat en paprika) met evt. een paar plakjes avocado, feta kaas of olijven. Topping van pitten en zaden aangevuld met kipfilet of vis (bijv. tonijn). Dressing zelf maken van olijfolie en citroensap of balsamicoazijn. Paar snee volkoren brood besmeerd met boter uit een kuipje
<u>In de loop van de middag</u>	Volkoren cracker met hummus.
<u>Avondmaaltijd</u>	Gegrilde zalm (of een andere vette vis zoals makreel) met een ruime portie groenten. Op smaak gebracht met olijfolie met kruiden zoals oregano en rozemarijn. Volkoren rijst, couscous of quinoa.
<u>In de loop van de avond</u>	Schaaltje skyr met vers fruit.

Dit dagmenu bevat een goede balans van groenten, fruit, gezonde vetten, volkoren granen. Daarnaast bevat het voldoende vezels en eiwitten. Voor meer recepten zie de genoemde websites.