



Patiënteninformatie

Voedingswijzer voor IBD- patiënten

Inhoud

Inhoud.....	3
Inleiding	4
Gezonde voeding.....	4
Eet gevarieerd	5
Wees zuinig met vet	5
Vezelrijke of vezelarme voeding?	6
Voeding bij een opstoot van IBD	7
Bij diarree	7
Bij darmkrampen	7
Voeding bij obstructie en/of vernauwing van de darm	8
Voeding bij sterke gasvorming	9
Voeding bij reflux.....	9
Tot slot.....	10
Wie contacteren bij vragen of problemen?	10
Persoonlijke notities/ vragen	11

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Inleiding

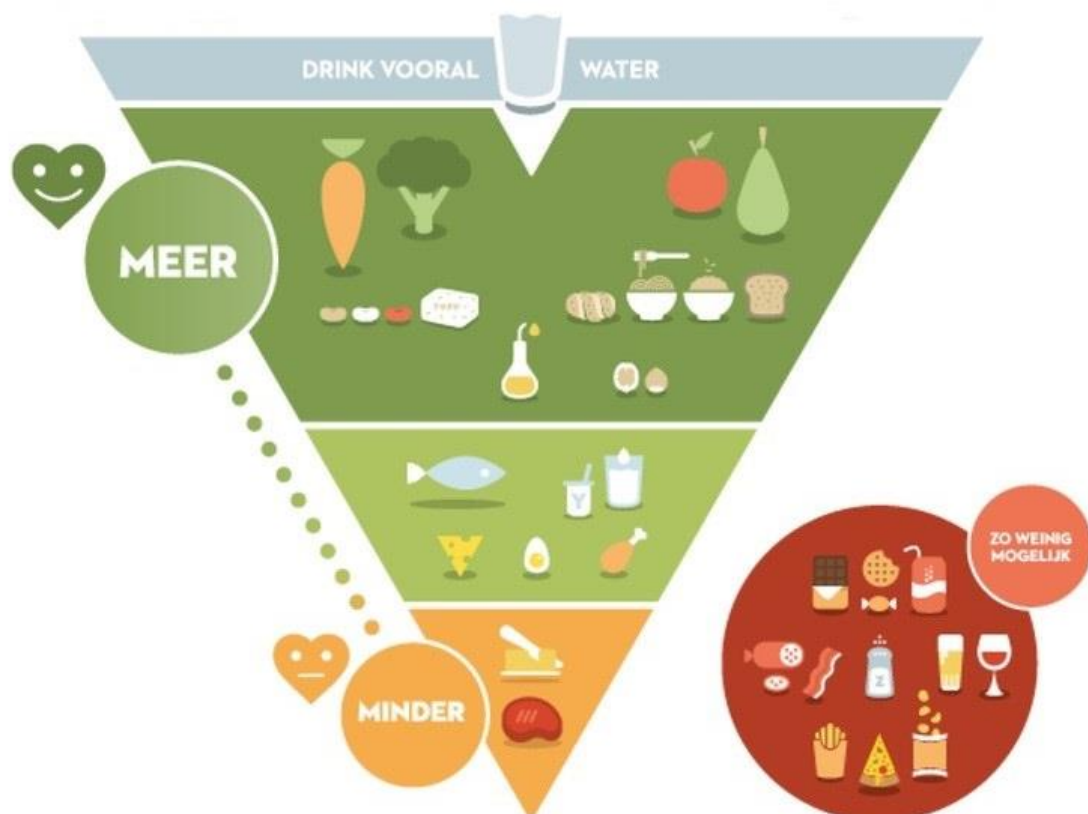
Deze brochure geeft u meer uitleg over wat voeding kan betekenen als u lijdt aan een inflammatoire darmaandoening (IBD) zoals de Ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa. Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen? Aarzel dan zeker niet om deze te stellen. Uw arts en IBD-verpleegkundigen zullen u graag meer uitleg geven.

Gezonde voeding

Heel wat onzekerheden van IBD-patiënten houden verband met voeding. Er moet gestreefd worden naar een normale, gezonde en evenwichtige voeding, vooral in periodes van remissie (afwezigheid van ziektesymptomen).

De klachten die bepaalde voedingsmiddelen geven, zijn dikwijls heel uiteenlopend en verschillen van persoon tot persoon. Alle voedingsmiddelen zijn toegelaten, tenzij u ze zelf moeilijk kan verdragen.

De voedingsdriehoek geeft aan hoe u gezond kan eten. Hoe groter het vak, hoe meer we er dagelijks van nodig hebben voor een gezonde evenwichtige voeding.



Eet gevarieerd

Gezonde voeding voor het lichaam betekent dat alle voedingsstoffen aan bod moeten komen die we nodig hebben. Er is niet één product dat alle voedingsstoffen bevat. Daarom is het noodzakelijk gevarieerd te eten, zo krijgt ons lichaam alle voedingsstoffen die het nodig heeft.

Onderaan de driehoek bevinden zich de vetten en de restgroep, deze zijn niet strikt nodig voor een gezonde voeding. In deze restgroep zitten allerlei hartige en zoete snacks, gebak, snoep, suikerrijke dranken en alcohol. Het is een klein vakje, dus een grote consumptie ervan kan de balans in het lichaam verstoren.

Wees zuinig met vet

Voor IBD-patiënten is het verstandig de totale vetinname te verminderen. Minder vetrijke maaltijden zijn lichter verteerbaar en hebben doorgaans een stoppend effect.

Praktisch:

- Kies voor magere melk en melkproducten
- Kies voor mager vlees en magere vleeswaren (zoals kip)
- Eet regelmatig vis
- Beperk gefrituurde gerechten
- Beperk het gebruik van mayonaise en sausen
- Kies voor een koelkast smeerbare minarine
- Voor de bereiding van maaltijden kies je best olijfolie, koelkastsmeebare of vloeibare bak- en braadvetten, maar beperk hier ook de hoeveelheid.

Vezelrijke of vezelarme voeding?

Tijdens periodes van een opstoot kiest u beter voor een vezelarme voeding. In periodes van remissie moet u streven naar een zo gevarieerd mogelijke voeding, met vezelrijke voedingsmiddelen. Begin met kleine hoeveelheden vezelrijke producten in te schakelen en indien u deze goed verdraagt, kan u langzaam opbouwen.

Vezelrijke producten:

- Bruine broodsoorten
- Volkoren koekjes
- Volkoren ontbijtgranen
- Groenten en fruit
- Volkoren deegwaren en rijst
- Peulvruchten

Voeding bij een opstoot van IBD

Voeding speelt geen rol bij het uitlokken of verbeteren van een opstoot. Belangrijk is dat uw medicatie zo snel mogelijk op punt wordt gezet om uw opstoot onder controle te krijgen. In afwachting kan u uw maaltijden aanpassen om uw klachten te verlichten.

Gebruik licht verteerbare producten en vermijd darmprikkelende zaken zoals koffie, vet, pikant, rauwkost en fruit. Ook kan het nuttig zijn om producten te gebruiken die de ontlasting vaster maken of indikken zoals rijst, deegwaren, zacht gekookte aardappelen, magere vis en mager vlees. Bananen en geraspte rauwe appel werken over het algemeen ook constiperend.

Bij diarree

- Drink voldoende: 1,5 tot 2 liter per dag
- Stoppende voedingsmiddelen gebruiken: bijvoorbeeld beschuit, witte rijst, witte deegwaren, havermout, fijn geraspte en bruin geworden appel, banaan, bosbessensap, appelsap, wortelsap
- Vermijd laxerende voedingsmiddelen: bijvoorbeeld volkoren producten, fruit, groenten, zemelen, peperkoek, stroop, alcoholische dranken, sterk gekruid voedsel
- Vermijd vervangsuikers
- Zorg voor een relatief vetarme voeding
- Soms moet u ook lactose-arm eten en drinken. Dan moet u volgende voedingsmiddelen vermijden: melk, chocolademelk, room, yoghurt, platte kaas, ... De melkproducten kan u dan vervangen door soja-producten: bijvoorbeeld sojamelk, sojadrink, soja-pudding en soja-yoghurt.

Bij darmkrampen

- Vermijd melk en melkproducten
- Vermijd vezelrijke voedingsmiddelen
- Geen vet of pikant voedsel nuttigen
- Verspreid verschillende maaltijden over de dag
- Gebruik geen vervangsuikers

Voeding bij obstructie en/of vernauwing van de darm

Sommige patiënten met de Ziekte van Crohn, kunnen een vernauwing ontwikkelen (voornamelijk bij aantasting van de dunne darm). Deze vernauwing heeft als gevolg dat voedingsmiddelen die minder goed verteren, kunnen blijven haperen op de plaats van de vernauwing. Ze veroorzaken zo krampen.

Dergelijke krampen gaan meestal gepaard met opzetting van de buik en soms ook met de onmogelijkheid om windjes te laten of stoelgang te maken gedurende een korte periode.

Ook wanneer er een ernstige opstoot is van de ziekte kan door de ontsteking een relatieve vernauwing ontstaan (ook meestal op het laatste stuk van de dunne darm).

Raadzaam is op deze momenten voedingsmiddelen die niet of zeer slecht verteren, **te mijden**:

- rauwkost
- asperges
- vers fruit
- noten
- rozijnen
- zaden en peulvruchten
- champignons,
- volle graanproducten
- popcorn

Sommige patiënten zullen deze beperkingen altijd in acht moeten nemen, anderen dienen enkel hun voeding aan te passen bij een duidelijke opstoot. Meestal zal u dit snel zelf ondervinden. Soms kan een bepaald voedingsmiddel een aantal keren na elkaar geen problemen geven en een andere keer kan u het niet verdragen...

U kan ook zelf uw voeding zo goed mogelijk voorbereiden door het voldoende gaar te maken, goed te kauwen en voldoende te drinken bij de maaltijd.

Voeding bij sterke gasvorming

Hoewel dit zeker geen specifiek ziekteken is van IBD, zullen sommige patiënten soms last hebben van overdreven gasvorming, lucht en dikke buik gevoel.

Het kan dan helpen om traag te eten, gashoudende dranken te vermijden en bepaalde voedingsmiddelen even weg te laten zoals:

- koolsoorten
- bonen
- noten
- uien
- peulvruchten
- knoflook
- prei
- schorseneren

Voeding bij reflux

Bij reflux vloeit de zure maaginhoud terug in de slokdarm. Dit geeft vervelende klachten zoals zure oprispingen, maagklachten en pijn achter het borstbeen.

Maatregelen:

- neem voldoende tijd voor uw maaltijd
- goed kauwen
- gebruik geen grote, vetrijke maaltijden
- drink weinig tijdens de maaltijd
- vermijd een laatavondsnaak
- gebruik geen gashoudende dranken zoals spuitwater of frisdrank
- ga niet direct liggen na de maaltijd
- vermijd koffie, thee, chocolade, pepermint en alcohol

Tot slot

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij uw behandelend arts of de IBD-verpleegkundigen. Wij hopen van harte dat deze brochure u meer duidelijkheid heeft geboden over voedingsadvies bij IBD.

Wie contacteren bij vragen of problemen?

Campus Sint-Jozef
Steenweg op Polikliniek Maag-Darm- en Leverziekten
Merksplas 44, 2300 Turnhout

2^{de} verdieping, route D50

Afspraken – secretariaat 014/44 44 40

IBD-verpleegkundigen : ibd@azturnhout.be of 014/44 44 37
Wendy Janssens en Kathleen Kokke

De gastro-enterologen:

Dr. Claessens, Dr. Croonen, Dr. Harlet, Dr. Van Roey, Dr. Van Gool,
Dr. T'Syen, Dr. Janssens

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout