



INFORMATIE voor de patiënt

INFLAMMATOIRE DARMZIEKTEN EN VOEDING

Wellicht stelt u zich vragen over het belang van een dieet in uw behandeling.

Vroeger, toen nog geen efficiënte behandeling bestond voor deze darmziekten, besteedde men zeer veel aandacht aan dieet. Nu weten we dat een strikt dieet weinig bijdraagt in de behandeling van een inflammatoire darmziekte. Opstoten worden niet veroorzaakt door een "verkeerde" voeding. Een gezonde en gevarieerde voeding daarentegen is wel van zeer groot belang om u optimaal te voorzien van de nodige vitamines, eiwitten en calorieën.

Team IBD UZ Brussel

Dr. L. Vandermeulen

Mevr. M. Barbaraci en Mevr. M. De Wolf, verpleegkundigen



Universitair
Ziekenhuis
Brussel



Tijdens opstoten van de ziekte kan u snel uw eetlust verliezen, waardoor u minder eet. Mee door de verminderde opname en een hoger verbruik van voedingsstoffen, verliest u gewicht en spiermassa. Soms veroorzaken vernauwingen in de darm krampen.

Deze verschijnselen kunnen wél verbeterd en behandeld worden door uw voeding aan te passen. Zorg voor voldoende energie (calorieën), eiwitten, vitaminen en vezels. Dat is het doel van elke voeding en is dus ook voor u van het aller grootste belang.

U mag niet vermageren of spieren verliezen door ondervoeding. Dit betekent niet dat overgewicht wenselijk is, integendeel. Als er sprake is van overgewicht (men spreekt van obesitas indien het BMI > 30), bespreekt de arts en de diëtiste dit met u. In dat geval wordt u een vermageringsdieet voorgesteld, een ander dieet dan wat we U aanraden in deze brochure.

WELKE VOEDINGSDRIEHOEK RAAD



KUNNEN WE U GEVEN?

1. Er bestaat geen ideaal dieet dat door alle patiënten goed verdragen wordt. Iedere mens, en bijgevolg iedere darm, is verschillend. Wat de ene IBD-patiënt zonder enig probleem kan eten, kan bij u klachten geven. U zal vooral zelf moeten ondervinden welke voeding bij u past.
2. Zorg voor regelmaat en maak tijd voor uw maaltijden. Een gezond eetpatroon bestaat uit drie hoofdmaaltijden: een ontbijt, een middagmaal en een avondmaal, aangevuld met 2 tot 3 tussendoortjes per dag.

3. Gebruik plantaardige en verse producten. Verse, niet-bewerkte producten zijn een belangrijke leverancier van vitamines en mineralen. Start met groenten als basis van de warme maaltijd en eet een stuk fruit als tussendoortje. Bewerkte producten bevatten vaak te veel vetten, bewaarstoffen en te veel zout of suiker.
4. Beperk dierlijke vetten en geef de voorkeur aan plantaardige olie. Hoe vloeibaarder een vetstof hoe beter, hoe minder verzadigde vetten. Verzadigde vetten hebben een negatieve invloed op onze darm. Olie bevat meer onverzadigde vetten en heeft een positief effect op ons lichaam. Olie blijft evenwel vet. Gebruik ook deze, goede vetstoffen, dus met mate.
5. Vermijd te veel rood vlees, kant- en-klare vleessoorten of charcuterie. Deze zijn niet zo goed voor uw darmgezondheid. Geef daarom de voorkeur aan vis en magere vleessoorten zoals kip en kalkoen. Eet ook regelmatig een ei, een zeer goede bron van eiwitten.
6. Kies tweemaal per week voor vis. Zelfs vette vis zoals zalm, paling en makreel bevatten goede onverzadigde vetten. Ze zijn daarom onmisbaar in een gezonde voeding. Andere bronnen van goede vetten zijn: olie, avocado, noten en zaden.
7. Eet zo mogelijk vezelrijke voeding. Zo mogelijk omdat vezels, zoals in bruin brood en bruine graanproducten, meer klachten kunnen geven zoals krampen en een opgeblazen gevoel. Dit verschilt van persoon tot persoon, u zal zelf ondervinden hoeveel vezels u verdraagt.

Vezels worden vaak ten onrechte vermeden bij IBD. Zolang er geen sprake is van een opstoot, is er geen noodzaak om vezels te mijden.

8. Het is belangrijk om het gebruik van vezels voorzichtig op te bouwen, zeker na een vezelarm dieet. Ga na waar uw grens ligt en zoek een gezonde dosis vezels. Deze vindt u in graanproducten, bijvoorbeeld bruin brood, bruine rijst, volkorendeegwaren... en verse groenten zoals rauwkost.

Indien een vezelrijke voeding bij u klachten veroorzaakt, spreek er dan over met uw arts. Er is altijd een mogelijke oplossing om de inname van sommige voedingsstoffen te verminderen en toch gezond te eten.

9. Streef naar een vochtinname van 1,5 liter per dag. Voldoende drinken is zeer belangrijk voor een goede darmwerking. Plat water is de beste keuze.
10. Varieer! Alle fruit- en groentesoorten bevatten andere vitamines en mineralen. Probeer daarom vaak te variëren en ga bij voorkeur voor seizoensproducten.
11. Zoek gezonde alternatieven als u iets niet goed verdraagt. Zo is het mogelijk dat u vers fruit of rauwkost niet goed kan verdragen. Groenten en fruit moeten daarom zeker niet geschrappt worden. Alternatieven voor vers fruit kunnen zijn: geschild, warm of gemixt fruit. Als u rauwe groenten minder goed verdraagt, kies dan voor warme bereidingen zoals koken, stomen of stoven in een kleine portie vetstof.
12. Geniet vooral van wat u eet! Eet wat u lekker vindt, eten moet leuk blijven.

Belangrijk is om voldoende calorieën in te nemen. Soms is het belangrijker om voldoende te eten dan "extra gezond" te eten.

Geen enkel voedingsmiddel is volledig taboe.

PRAKTISCH

TEAM GASTRO-ENTEROLOGIE

Prof. dr. Hendrik Reynaert	Diensthofd
Dr. Liv Vandermeulen Dr. Maridi Aerts	Kliniekhoofd
Prof. dr. Sebastien Kindt Dr. Wendy Van Laer Dr. Sandra Sermeus	Klinisch Stafld
Dr Silke François Dr Magali Surmont	Resident



Raadplegingen UZ Brussel Route 804	02 477 60 11
IBD verpleegkundige	02 474 95 99
Afspraak annuleren	02 477 60 11
Informatie over de kosten	02 477 55 40
Dienst spoedgevallen	02 477 51 00

Deze folder geeft enkel informatie van algemene aard. Niet alle mogelijke technieken, toepassingen en risico's zijn er in opgenomen. Volledige informatie, aangepast aan de situatie van elke patiënt, wordt door de arts / de betrokken medewerker verstrekt.

Overname van tekst en illustraties vereist de voorafgaandelijke toestemming van de verantwoordelijke uitgever.

Voor reacties op deze brochure: patientinformatie@uzbrussel.be

UZ Brussel

Brussels Health Campus

Laarbeeklaan 101

1090 Jette

tel: 02 477 41 11 www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be

Uitgave: 2021

Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen

