

# Voeding en de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa



EDITIE  
2017

## Colofon

Geen enkel onderdeel van deze brochure, noch de gehele uitgave mag op welke wijze dan ook worden veelevoudigd zonder schriftelijke toestemming van de CCUVN.

### Oplage

1.000, herdruk januari 2017, © CCUVN

### Tekst

CCUVN, Woerden

### Vormgeving en productie

Grafisch Ontwerp en Productiebureau The Happy Horseman BV, Rotterdam

Deze brochure kost per stuk € 1,25 voor leden.

Voor niet-leden € 1,50.

### Crohn en Colitis Ulcerosa Vereniging Nederland

Houttuinlaan 4b

3447 GM Woerden

0348 - 42 07 80 (op werkdagen van 10.00 tot 14.30 uur)

[info@crohn-colitis.nl](mailto:info@crohn-colitis.nl)

[www.crohn-colitis.nl](http://www.crohn-colitis.nl)

Volg ons op

Facebook [www.facebook.com/CCUVN](https://www.facebook.com/CCUVN) en [www.facebook.com/sbsdarmfalen](https://www.facebook.com/sbsdarmfalen)

Twitter [@CCUVN](https://twitter.com/CCUVN), [@ccuvnshortbowel](https://twitter.com/ccuvnshortbowel)



# Inhoudsopgave

1	Inleiding .....	4
2	Voeding en de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa .....	6
3	Diarree .....	8
4	Winderigheid .....	10
5	Ondervoeding .....	11
6	Overgewicht .....	13
7	Stoma .....	15
8	Voeding in de groei .....	16
9	De meest gestelde vragen .....	17
	Woordenlijst .....	21
	Belangrijke adressen en telefoonnummers .....	22



# 1 Inleiding

**Patiënten met de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa zitten vaak boordevol vragen. Wat mag ik niet meer eten? Moet ik een speciaal dieet volgen? Wat moet ik eten en drinken bij diarree? Wat kan ik doen tegen gasvorming? Wat betekent de ziekte voor mijn gewicht? Mag ik nog alcohol drinken?**

Deze brochure geeft antwoord op deze vragen en vormt een handleiding op het gebied van voeding voor mensen met de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa. De voedingsadviezen worden voor beide ziekten samen behandeld, omdat deze vaak overeen komen.

Op het gebied van voeding hoeft niet veel te veranderen. Het volgen van een speciaal dieet is volgens de huidige wetenschappelijk inzichten niet nodig. Een gezonde, volwaardige voeding volstaat. In het eerste hoofdstuk wordt besproken waarom een gezonde voeding belangrijk is en wat het inhoudt.

Het verloop van de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa is onvoorspelbaar. Daarnaast ervaart elke patiënt de ziekte anders. Wanneer de ziekte zich in een periode van rust bevindt, is het opvolgen van de voedingsadviezen voor een gezonde voeding meestal geen probleem. Over het algemeen lukt het patiënten een bepaald voedingspatroon te creëren waarbij zij zich lekker voelen en weinig klachten krijgen. Maar tijdens opvlammingen die gepaard gaan met klachten zoals buikkrampen en diarree, kan het eten en drinken lastiger worden. In het tweede hoofdstuk worden beknopte voedingsadviezen gegeven bij diarree, een veel voorkomend probleem tijdens een opleving van de ziekte. Het hoofdstuk daarna zal winderigheid belichten, dit is ook een veelgehoorde klacht. De daaropvolgende hoofdstukken gaan over twee veelvoorkomende gevolgen van de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa: ondervoeding en overgewicht.

Naast deze algemene symptomen van de ziekten, die elke patiënt ervaart, bestaan er een aantal specifieke complicaties die niet onopgemerkt voorbij kunnen gaan. Het hoofdstuk over de stoma is een voorbeeld van zo'n complicatie. Andere specifieke problemen van de ziekte zoals vernauwingen, lactose-intolerantie en de pouch worden behandeld in 'De meest gestelde vragen'.

Twijfelt u over uw voeding, valt u af, geeft voeding veel klachten? Dan is het raadzaam contact op te nemen met een diëtist. Zij kan u een persoonlijk voedings- of dieetadvies geven. U kunt via de specialist in het ziekenhuis om een verwijzing vragen voor de diëtist in

het ziekenhuis of via de huisarts een verwijzing naar een diëtist bij u in de buurt. U kunt op verschillende manieren op zoek naar een diëtist bij u in de buurt. Bijvoorbeeld via de volgende websites [www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl), [www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl), [www.dcn.nu](http://www.dcn.nu) of [www.natuurdietisten.nl](http://www.natuurdietisten.nl). Kijk van tevoren even op de website van de diëtist en overleg bij het maken van de afspraak of hij/zij ervaring of affiniteit heeft met darmaandoeningen.

De ziekte van Crohn en colitis ulcerosa zijn beide chronische aandoeningen van het maag-darmkanaal. De Engelse term hiervoor is Inflammatory Bowel Disease (IBD). De ziekte van Crohn kan voorkomen in de dunne en in de dikke darm, maar de ontstekingen kunnen zich ook uitbreiden tot de rest van het spijsverteringskanaal, zoals de maag. Colitis ulcerosa beperkt zich tot de dikke darm.



## 2 Voeding en de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa

Wanneer iemand de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa heeft, kan voeding een probleem worden. Opvlammingen, gepaard gaand met klachten als diarree, pijn en misselijkheid, maken eten en drinken lastig. Helaas bestaat er geen enkel dieet dat deze klachten kan voorkomen. Het is niet wetenschappelijk bewezen dat voeding een rol speelt bij het ontstaan van de ziekte en de daarbij behorende darmklachten. Toch is aandacht voor voeding wél belangrijk. Een gezonde voeding draagt onder andere bij aan een goede groei, een goed gewicht, een hoge weerstand en aan een spoedig herstel na een operatie.

Om goed te kunnen functioneren heeft iemand voldoende voedingsstoffen nodig. Op elk moment van de dag moet het lichaam over deze stoffen kunnen beschikken. Op het moment dat iemand ziek is, wordt de behoefte aan bouw- en brandstoffen groter. Het lichaam moet als het ware vechten tegen de bacteriën en ontstekingen. Dit kost extra energie. Gezond eten en drinken is daarom belangrijk.

### Wat is gezonde voeding?

Elke dag heeft het lichaam een bepaalde hoeveelheid mineralen, vitamines, vezels, vocht, koolhydraten en vetten nodig. Omdat deze voedingsstoffen niet in alle producten zitten, is het goed om gevarieerd te eten. Een gevarieerde voeding vergroot de kans om in een goede voedingstoestand te komen. Het Voedingscentrum in Den Haag heeft daarom een Schijf van Vijf samengesteld. In deze schijf staan vijf groepen. Wanneer elke dag uit alle vijf de groepen gegeten en gedronken wordt, eet iemand goed en gevarieerd. Daarnaast geeft de Gezondheidsraad (een adviescollege van de regering) aanbevelingen voor de gewenste hoeveelheid van elke voedingsstof.



De basis van de Schijf van Vijf bestaat uit producten die volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed zijn voor je uw lichaam. In een notendop betekent dit:



Veel groente en fruit



Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten



Vooraf volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst



Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas



Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten



Een handje ongezoeten noten



Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

Deze adviezen zijn voor 'gezonde' mensen die alles verdragen. Heeft u last van peulvruchten of noten, dan kan u deze producten beter laten staan. Ook bij vernauwingen kunt u beter voorzichtig zijn met grove vezels. op de website van het Voedingscentrum, [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl), vindt u tips en adviezen hoe u uw eigen Schijf van Vijf kunt samenstellen.

### Elke voedingsstof heeft een eigen functie

- Koolhydraten en vetten leveren energie.
- Eiwitten zijn nodig voor de opbouw en het onderhoud van lichaamscellen.
- Mineralen zorgen voor het bevorderen van de opbouw en onderhoud van spieren, botten en weefsels.
- Vitamines beschermen tegen bepaalde ziekten en aandoeningen.
- Vezels zijn goed voor de darmfunctie en stoelgang.
- Vocht zorgt voor de circulatie van voedingsstoffen in het lichaam en de afvoer van afvalstoffen.

## 3 Diarree

Diarree is een veel voorkomend verschijnsel van de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa. De oorzaak van diarree bij deze ziekten is een ontsteking in de darm. Hierdoor kan de darm bloed en vocht verliezen. Daarnaast zorgt de ontsteking ervoor dat de dikke darm niet voldoende vocht uit de voeding kan opnemen. Een dunne, waterige ontlasting met wat bloed of slijm is het gevolg. Klachten zoals buikkrampen, misselijkheid, en weinig eetlust steken dan vaak de kop op. Doordat diarree niet ontstaat door verkeerd eten, is het niet nodig het voedingspatroon aan te passen. Een volwaardige, gezonde voeding én aandacht voor een paar zaken is voldoende.



### TIP

- Drink voldoende vocht. Zorg dat u extra veel drinkt (2-3 liter per dag). Drink bijvoorbeeld een glas water of een andere drank die u lekker vindt, elke keer nadat u waterdunne ontlasting heeft gehad.
- Gebruik meer zout dan normaal. Bijvoorbeeld door het drinken van bouillon of extra zout aan de maaltijd toe te voegen. Andere bronnen van zout: keukenzout, zeezout, aromaat, ketjap zoet en zout, maggi, tomatenketchup, curry, rookvlees, augurk, rauwe ham, (smeer-)kaas, chips en zoutjes, haring, groentesap/tomatensap met extra snufje zout.
- Eet voldoende producten die voedingsvezels bevatten. Voedingsvezels zorgen namelijk voor een dikkere vorm van de ontlasting. Voorbeelden van vezelrijke producten zijn volkoren producten, grove broodsoorten en peulvruchten.

### Aandachtspunten bij diarree

Patiënten met diarree hebben vaak minder zin in eten en drinken. Dit komt meestal doordat ze niet zo vaak naar het toilet willen en veel last hebben van hun klachten. Wanneer de diarree twee dagen aanhoudt, hoeft dit geen probleem te zijn. De dunne darm neemt in principe gewoon de benodigde voedingsstoffen op, indien er geen ontsteking aanwezig is en er geen dunnedarmoperatie heeft plaatsgevonden. Bij langdurige diarree is de kans groot dat te weinig voedingsstoffen in het lichaam worden opgenomen. Ondervoeding kan een gevolg zijn.

Wanneer diarree langer dan twee dagen aanhoudt of wanneer veel bloed- en slijmverlies optreedt, is het raadzaam contact op te nemen met de behandelend arts of diëtist.



## ORS

Als u veel last heeft van waterdunne ontlasting is het verstandig het middel Oral Rehydration Solution (O.R.S.) te gebruiken. Dit is een poeder dat in water opgelost moet worden. ORS bevat glucose, zout en mineralen: stoffen die de patiënt verliest bij diarree en die helpen uitdroging te voorkomen. Het gebruik van dit middel zorgt echter niet voor het verdwijnen of voorkomen van diarree.

Op vakantie kan het middel zeker een uitkomst bieden. In een ander land zijn de eetgewoontes vaak anders en is de hygiëne niet altijd zo goed als in Nederland. Let er wel op dat water uit de kraan vaak niet gedronken mag worden: het poeder moet daarom aangemaakt worden met bronwater uit een fles of gekookt water.



TIP

Eet kleinere porties verspreid over de dag. Het eten wordt dan beter verdragen.



## 4 Winderigheid

Winden laat iedereen, er is namelijk altijd wat darmgas in de darmen aanwezig dat zijn weg zoekt. Gemiddeld zijn dit tien tot vijftien winden per dag. Meer gasvorming is vervelend. IBD zorgt vaak voor extra gasvorming door een verminderde darmwerking. Er is echter een aantal zaken waar men rekening mee kan houden.

### Lucht inslikken

Hoe meer lucht ingeslikt wordt hoe meer gasvorming er in de darmen ontstaat. Eet dus regelmatig, rustig en niet te vet. Praat niet te veel tijdens de maaltijden. Pas bovendien op met frisdranken, bier, vers brood, soufflé, slagroom en bijvoorbeeld een omeletje. Deze producten bevatten veel koolzuur of lucht. Kauw geen kauwgom en stop met roken.

### Voedingsadviezen

Daarnaast zijn er voedingsmiddelen die extra gasvorming kunnen veroorzaken. Bijvoorbeeld koolsoorten, ui, prei, paprika, meloen, nieuwe aardappelen, peulvruchten en (te) veel fruit en/of vruchtensap kunnen problemen geven. Ook een ruim gebruik van de zoetstoffen sorbitol of xylitol die voorkomen in kauwgom of suikervrij snoep, kan extra rommelingen geven.

Soms ontstaat winderigheid doordat de darmen verstopt zijn. Probeer juist dan gevarieerd en vezelrijk te eten. Gebruik voldoende volkoren en graanproducten, groente en fruit en drink twee liter vocht per dag.



#### TIP

Als u meer voedingsvezels gaat eten, breid deze dan geleidelijk aan uit en drink voldoende. Als u deze te snel ophoogt, neemt de winderigheid namelijk - tijdelijk - toe.

## 5 Ondervoeding

Ondervoeding betekent dat het lichaam in een slechte voedingstoestand verkeert. De oorzaak hiervan is dat het lichaam te lange tijd te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt, waardoor ongewenst gewichtsverlies optreedt. Dit is een teken dat de ziekteactiviteit niet onder controle is. Ondervoeding is niet direct zichtbaar. Zelfs patiënten met overgewicht kunnen ondervoed zijn.

Mogelijke oorzaak van ondervoeding is dat patiënten minder eten en drinken. Vaak komt dit doordat zij het gevoel hebben snel 'vol' te zitten. Ook kan het voorkomen dat het lichaam, door een ontsteking, minder goed voedingsstoffen opneemt of zelfs verliest.

Doordat het lichaam door ondervoeding in een slechte voedingstoestand is, kan de algemene conditie van patiënten verslechteren. Ook het herstel na een operatie kan langer duren. Slechte conditie, lusteloos zijn en vermoeidheid zijn de mogelijke gevolgen.

### Wanneer is een patiënt ondervoed?

In het algemeen wordt er gesproken over aan ziekte gerelateerde ondervoeding wanneer er bij ziekte sprake is van onbedoeld gewichtsverlies van meer dan 10% in de laatste 6 maanden of meer dan 5% in de laatste maand. Verder is er ook sprake van ondervoeding bij een Body Mass Index (BMI, waarbij u uw gewicht deelt door de lengte in het kwadraat) van kleiner dan 18,5 kg/m<sup>2</sup>. Bij ouderen ligt het afkappunt van de BMI ondervoeding op 22 kg/m<sup>2</sup>, op bladzijde 14 vindt u een tabel waarin u kunt kijken hoe het is gesteld met uw BMI.

Bij kinderen wordt de voedingstoestand beoordeeld aan de hand van de groeicurve, waar behalve naar gewicht ook naar lengtegroei wordt gekeken. Door de ontstekingen in de darm heeft bijna 75 procent van de kinderen met de ziekte van Crohn en 50 procent van de kinderen met colitis ulcerosa gewichtsverlies bij het begin van de ziekte. Het verminderen van lengtegroei kan minder opvallend zijn, maar is goed te zien als de gehele groeicurve wordt ingevuld. Opvallend is dat deze curve afbuigt. Dit is het geval bij zo'n 40 procent van de kinderen met Crohn en in iets mindere mate bij kinderen met colitis ulcerosa. Het afbuigen van de groeicurve wil zeggen dat de groeisnelheid afneemt. De groei kan zelfs helemaal stilstaan. En door veelvuldig en langdurig gebruik van prednison kan de groei nog verder worden vertraagd. Dit kan doorgaan zolang de ziekte niet (of niet voldoende) wordt behandeld. Het skelet houdt ook minder kalk vast. Als gevolg van de ondervoeding wordt de puberteit vaak ook uitgesteld, zolang de darmontsteking niet (of onvoldoende) behandeld wordt. Meisjes worden niet ongesteld of de menstruatie stopt.

## Voedingsadviezen

Op het moment dat patiënten ondervoed zijn, is het belangrijk de voedingstoestand te verbeteren. Een voeding met extra eiwit en energie is belangrijk om ondervoeding te behandelen. Een diëtist kan een persoonlijk advies geven. Het is ook mogelijk zelf te kijken waar de voeding tekort schiet. De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum en de daarbij behorende aanbevolen dagelijkse hoeveelheden vormen hierbij een handig hulpmiddel. Er is een aantal aandachtspunten die kunnen zorgen voor een snelle verbetering van de voedingstoestand. Het opvolgen van de richtlijnen voor een gezonde, volwaardige voeding – met het eten van extra eiwit- en energierijke tussendoortjes – vormt daarbij de rode draad. Dit betekent zes tot zeven eetmomenten per dag in plaats van drie hoofdmaaltijden. Door daarnaast te kiezen voor producten die veel energie en eiwitten bevatten, kan de voedingstoestand verbeteren. Kies bijvoorbeeld voor volle melk en melkproducten, volvette kaas, margarine of roomboter in plaats van halvarine, vettere vleeswaren zoals boterhamworst en salami, en voor vettere vleessoorten zoals spekklappen of slavinken. Producten als vlees, vis, kip, kaas, eieren, peulvruchten bevatten veel eiwitten. In plaats van een ‘gewone’ snee brood kan ook gekozen worden voor krentenbrood of croissants. Gebruik een scheutje room, extra boter, crème fraîche, roomkaas, kwark, eieren, pudding, roomijs, vla en chocolademelk. Let ook op de dranken die u drinkt. Water en thee leveren geen calorieën. Kies daarvoor in de plaats liever melkproducten, (vruchten)sappen of frisdrank.

## Medische voeding

Wanneer patiënten door opvlammingen niet voldoende kunnen eten en drinken kan medische voeding uitkomst bieden. Er bestaan twee manieren om vloeibare voeding tot je te nemen: drinkvoeding en sondevoeding.

Drinkvoeding is vloeibare voeding uit een flesje die, zoals de naam als doet vermoeden, gedronken kan worden. Het is er in verschillende soorten en smaken. Deze voeding wordt in de meeste gevallen door de zorgverzekeraar vergoed. Drinkvoeding kan een uitstekende aanvulling zijn op de normale voeding. Wanneer patiënten echter vrijwel niks kunnen verdragen, kan een volledige drinkvoeding voorgeschreven worden. Dit wil zeggen dat de patiënt naast de drinkvoeding niks eet of drinkt. Sondevoeding is vloeibare voeding die via een slangetje door de neus, via de slokdarm in de maag of dunne darm gebracht wordt. Bij kinderen met de ziekte van Crohn kan een periode van zes weken vloeibare voeding (per sonde of als drinkvoeding zonder iets anders erbij) als behandeling een alternatief zijn voor Prednison.

## 6 Overgewicht

Overgewicht wil zeggen dat het lichaam teveel weegt in verhouding tot de lengte. Dit kan de gezondheid schaden. Het vergroot bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten.

We spreken van overgewicht bij een Body Mass Index (BMI) > 25. De BMI berekent u door het gewicht te delen door de lengte in het kwadraat. Op bladzijde 14 vindt u een tabel waarin u kunt kijken hoe het is gesteld met uw BMI. Bij crohn- en colitis ulcerosapatiënten wordt overgewicht vaak veroorzaakt door het medicijngebruik. Bepaalde medicijnen, zoals Prednison, kunnen een verhoging van de eetlust veroorzaken. Door meer te eten kan het lichaam een te grote hoeveelheid energie binnen krijgen. Het lichaam slaat deze extra stoffen op als reservevoorraad, wanneer niet alle stoffen verbruikt worden. Deze voorraad kan echter te groot worden zodat er te veel vet wordt opgeslagen en overgewicht ontstaat. Ook verminderde lichaamsbeweging kan een oorzaak van overgewicht zijn. Let ook op de dranken die u drinkt. Melkproducten, (vruchten)sappen, frisdrank of alcohol leveren veel calorieën. Thee of water zijn caloriearm en dus betere keuzes.

### Voedingsadviezen

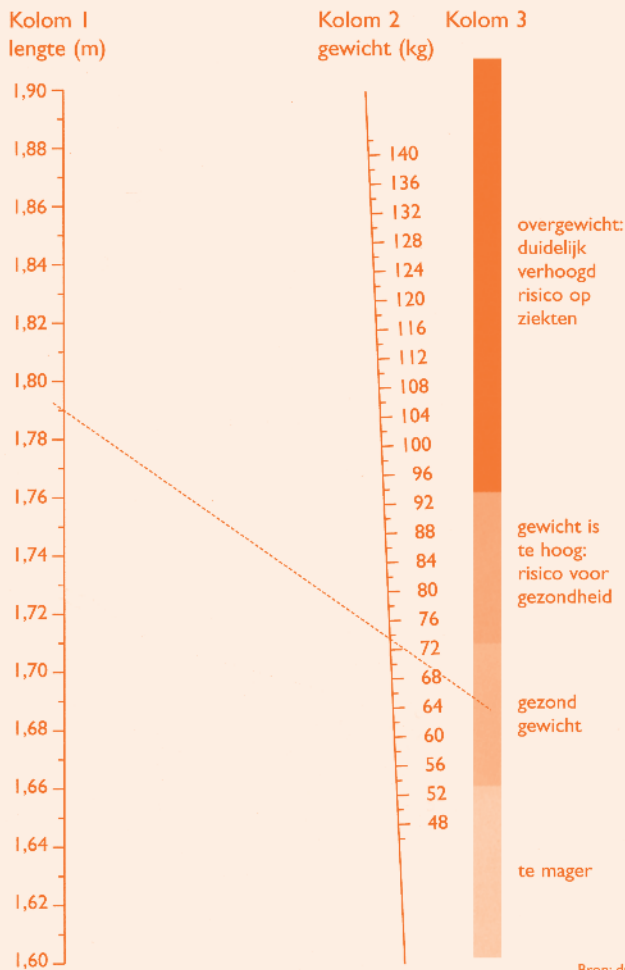
Voor patiënten met een te hoog gewicht is het verstandig om kritisch naar het eetpatroon te kijken. Welke voeding heeft het lichaam daadwerkelijk nodig en welke niet. De dagelijks aanbevolen hoeveelheden zullen nagestreefd moeten worden. Daarnaast is het goed om te letten op de hoeveelheid calorieën. 'Ongezonde' tussendoortjes, zoals snoep en chocolade, zorgen voor te veel extra energie. Drie gezonde maaltijden per dag op ongeveer hetzelfde tijdstip en méér lichaamsbeweging is een goed streven.



TIP

Lees de brochure nr. 811 Voedingsadviezen bij overgewicht, een uitgave van het Voedingscentrum.

## Wat is een goed gewicht?



BMI-grafiek, geeft aan of er sprake is van een goed gewicht, ondergewicht of overgewicht, maar zegt niets over de voedingstoestand.

### Werkwijze

- 1 Zoek uw lengte op in kolom 1.
- 2 Zoek uw lichaamsgewicht in kolom 2.
- 3 Trek een streep tussen beide punten en trek die streep door naar kolom 3, zoals in het voorbeeld.
- 4 Lees in kolom 3 hoe u uw lichaamsgewicht kunt beoordelen.

# 7 Stoma

De meest voorkomende stoma's bij patiënten met de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa zijn de colostoma en de 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 gebruikt wordt of blijvend wordt weggenomen.

## Voedingsadviezen

Mensen met een stoma hoeven geen dieet te volgen. Er zijn echter wel een aantal dingen waarmee stomadragers rekening moeten houden. Voor zowel patiënten met een colostoma als een ileostoma geldt dat extra inname van vocht gewenst is. Doordat de dikke darm gedeeltelijk of helemaal is verwijderd, komt er te weinig vocht het lichaam binnen. Wanneer dat gebeurt kunnen klachten zoals lusteloosheid, sufheid en een gebrek aan eetlust ontstaan.

## ileostoma

Patiënten met een ileostoma moeten naast veel vocht ook royaal zout gebruiken. De dikke darm is bij deze patiënten helemaal verwijderd waardoor minder zout in het lichaam wordt opgenomen en een zouttekort kan ontstaan. Met als gevolg bijvoorbeeld moe zijn, duizelig worden en prikkelbaarheid.

Sommige producten kunnen voor een verstopping zorgen wanneer het eten niet goed wordt fijngesneden of gekauwd. Voorbeelden hiervan zijn asperges, rauwkost, taai en draderig vlees en champignons, velletjes van grapefruit en sinaasappel. Daarnaast kunnen een aantal producten zorgen voor extra gasvorming, vooral koolsoorten, uien, prei en koolzuurhoudende dranken.

## Colostoma

Iemand met een colostoma doet er 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 en fruit.

### Meer informatie

Voor meer informatie over dieet-adviezen bij stoma's kijkt u op onze website [www.crohn-colitis.nl](http://www.crohn-colitis.nl). U vindt onder het kopje 'Dagelijks leven' informatie over voeding bij stoma en pouch.

## 8 Voeding in de groei

De ziekte van Crohn en colitis ulcerosa kan op alle leeftijden voorkomen. Bij ongeveer 25 procent van de patiënten wordt de ziekte voor het achttiende levensjaar vastgesteld. Bij de meeste kinderen begint het rond de tienerleeftijd: tussen de twaalf en zestien jaar. Dit is de leeftijd waarop kinderen zich gaan ontwikkelen tot volwassenen. Wat betekent dit voor de voeding?

Voeding is erg belangrijk wanneer iemand in de groei is. Het lichaam moet voldoende voedingsstoffen binnen krijgen om zowel in de lengte als in de breedte te kunnen groeien. De ziekte van Crohn en colitis ulcerosa kunnen het patiënten moeilijk maken om voldoende te eten en drinken. Vooral kinderen zijn vaak kieskeurig en lusten niet alles. Het ziek zijn kan dit verergeren. Kinderen komen dan vaak in een slechte voedingstoestand.

### Voedingsadviezen

Een kind met de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa heeft ongeveer twintig tot veertig procent meer van de dagelijks aanbevolen hoeveelheden nodig dan een kind zonder één van deze chronische ziektes. Omdat veel mensen met de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa niet alle voedingsmiddelen kunnen verdragen, zullen de kinderen met deze ziektes niet alles willen eten en drinken wat er op tafel wordt gezet. Het bijhouden van een eetdagboek is voor kinderen een handig hulpmiddel om aan te geven wat ze wel en niet lekker vinden, of waarvan ze buikpijn of diarree krijgen. Juist bij kinderen is het niet wenselijk dat zij op jonge leeftijd afvallen. De gevolgen van ondervoeding kunnen bij kinderen ernstiger zijn dan bij volwassenen. Naast de eerder genoemde gevolgen van ondervoeding bij volwassenen, kan bij jonge patiëntjes een tekort aan hormoonachtige stoffen ontstaan. Alles bij elkaar kan dit leiden tot een vertraagde groei of zelfs een groeistop. Deze kinderen zijn, ook als ze volgroeid zijn, vaak kleiner dan leeftijdsgenoten. Daarnaast kan botontkalking optreden waardoor botten verzwakken.



#### TIP

Neem contact op met een diëtist of behandelend arts wanneer een kind minder gaat eten en drinken dan normaal en gewichtsverlies heeft. Vaak wordt dan door een diëtist of arts medische voeding voorgeschreven en een specifiek dieet opgesteld.



## 9 De meest gestelde vragen

Over eten en drinken in relatie tot crohn en colitis ulcerosa valt veel te melden. Hieronder staan de meest gestelde vragen met een uitgebreid antwoord. Blijven er vragen over, neem dan contact op met een diëtist.

### 1 Mag ik alles blijven eten en drinken bij de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa?

Ja, er bestaan namelijk geen klachtenlijstjes die voor elke patiënt gelden. Het is wetenschappelijk niet aangetoond dat bepaalde voedingsmiddelen klachten veroorzaken bij iedere patiënt. Van de eigen ervaringen leren patiënten het meest. Geen mens is hetzelfde en geen patiënt reageert hetzelfde op voeding. De een zal bijvoorbeeld geen last krijgen van boerenkool, terwijl de ander hier wel klachten van krijgt.

### 2 Mag ik alcohol drinken?

Van alcohol is nooit bewezen dat het de ziektes verergert en opvlammingen veroorzaakt. De ervaring leert wel dat alcohol door veel patiënten minder goed wordt verdragen. Zelf uitproberen is dé manier om hier achter te komen. Maar zoals bekend: te veel alcohol is nooit goed voor een persoon, dus ook niet voor patiënten met de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa.

### 3 Zijn voedingssupplementen een goede aanvulling op de voeding?

Als er een opvlamming is, kunnen voedingssupplementen die alle voedingsstoffen bevatten zoals vitamines, mineralen en kalk een goede aanvulling vormen op het dagelijkse eten en drinken. Ze kunnen voedingsmiddelen echter nooit vervangen. Maar wanneer iemand bijvoorbeeld melkproducten slecht verdraagt, kan een supplement met kalk en vitamine B2 uitkomst bieden. Daarnaast hebben veel crohn en colitis ulcerosa-patiënten een tekort aan vitamine B12, zij kunnen hier dan injecties voor krijgen.

Veel patiënten gebruiken op voorschrift ook calcium en vitamine D ter voorkoming van botontkalking. Vitamine D wordt standaard geadviseerd aan mensen die corticosteroiden gebruiken, weinig buitenkomen of gesluierd zijn en vrouwen ouder dan 50 jaar en mannen ouder dan 70 jaar. Overleg met uw arts of diëtist als u aan twijfelt over het gebruik van vitamine- of mineralensupplementen.

#### **4** Wat zijn pro- en prebiotica?

Probiotica zijn levende bacteriën die onder andere in diverse zuivel drankjes verwerkt zitten. Ook zijn er poeders en capsules met probiotica te koop. Prebiotica zijn onverteerbare koolhydraten (voedingsvezel). Van deze stoffen wordt aangenomen dat ze een positieve uitwerking hebben op de darmflora. Over het effect van pro- en prebiotica bij IBD zijn de meningen verdeeld. Er lopen veel onderzoeken over wat de rol van pre- en probiotica kan zijn bij IBD. Kijk voor de huidige stand van zaken op de website van de vereniging.

#### **5** Zijn alternatieve diëten in strijd met de algemene voedingsadviezen?

Er bestaan verschillende alternatieve diëten. Het bewijs dat een bepaald alternatief dieet goed of niet goed is, is moeilijk te leveren. Bij opvlammingen spelen andere factoren zoals stress een rol. Wanneer een dieet sterk afwijkt van de gezonde voeding die wordt geadviseerd, is het verstandig het alternatieve dieet voor te leggen aan de diëtist of behandelend arts. Een aantal vragen die al van tevoren gesteld kunnen worden, zijn: legt een patiënt zich niet onnodig veel beperkingen op en is de voeding volwaardig?

#### **6** Ik heb een vernauwing, moet ik mijn eetgedrag aanpassen?

Een vernauwing (stenose) in de darm ontstaat wanneer een ontsteking in de darm op een bepaalde plaats zeer heftig is. De ontsteking zelf en het littekenweefsel na het herstel van de ontsteking kunnen een vernauwing of zelfs een afsluiting van de darm veroorzaken. Deze complicatie treedt alleen bij crohnpatiënten op en veroorzaken veel last. Ontlasting kan de darm namelijk helemaal niet passeren.

Er bestaan geen voedingsadviezen die de vernauwingen tegengaan. Wanneer klachten te hevig worden, is opname in het ziekenhuis nodig. De arts zal dan, in samenwerking met een diëtist, de voeding aanpassen. Voeding zonder pitjes, velletjes, harde stukjes en vezelige producten wordt vaak beter verdragen. Noten, asperges, taai en draderig vlees, champignons, velletjes van grapefruit en sinaasappelen kunnen beter vermeden worden. Vaak wordt aangeraden medische voeding te nemen. Deze voeding kan de darmen beter passeren.

## **7** Is een pouch van invloed op mijn voeding?

Een pouch is een 'reservoir' of 'opvangzakje' tussen anus en de dunne darm ter vervanging van de endeldarm. Een pouch wordt aangelegd bij mensen met colitis ulcerosa na een chirurgische verwijdering van de dikke darm en endeldarm. Een pouch kan voor veel patiënten een geheel nieuwe start betekenen: een goede stoelgang en normaal kunnen eten en drinken. Toch is de periode na de operatie niet gemakkelijk. Diarree, buikkrampen en pijn zijn veelvoorkomende verschijnselen. Deze hebben gevolgen voor de voeding. De dikke darm zorgt voor het opnemen van vocht en zout uit de voeding. De pouch moet de functies van de dikke darm overnemen, maar dat zal in het begin moeilijk verlopen aangezien het een tijd kan duren voordat de pouch zich aanpast in het lichaam. Vooral in het begin is het dus belangrijk te letten op voldoende vocht- en zoutinname.

## **8** Wat is parenterale voeding?

In zeer uitzonderlijke gevallen zijn patiënten aangewezen op parenterale voeding. Parenterale voeding is een volledige voeding die via een infuus rechtstreeks in de bloedbaan wordt gebracht, buiten het spijsverteringskanaal om. Voor parenterale voeding wordt gekozen als het spijsverteringskanaal niet gebruikt kan of mag worden. En als men uit gewone of vloeibare voeding niet voldoende voedingsstoffen kan halen. Parenterale voeding is bijvoorbeeld tijdelijk nodig na een grote darmoperatie. Sommige mensen moeten hun leven lang parenterale voeding gebruiken. Bijvoorbeeld als de dunne darm grotendeels is weggehaald.

## **9** Wat mag ik eten en drinken voor en na een operatie?

Het is belangrijk dat patiënten voor een operatie in een goede voedingstoestand zijn. Hoe beter de conditie van het lichaam, hoe sneller het herstel na de operatie zal verlopen. Elke operatie is een periode vol stress voor het lichaam. Daardoor krijgen patiënten een verhoogde voedingsbehoefte terwijl de voedselinname meestal beperkt is. Het herstel vraagt de nodige energie en voedingsstoffen. Een goede voedingstoestand is dan ook erg belangrijk. Wanneer en wat patiënten na een operatie mogen eten en drinken, is geheel afhankelijk van de operatie zelf. De behandelend arts zal veelal een diëtist inschakelen om de patiënt individuele voedingsadviezen te geven.

## **10** Ik heb lactose-intolerantie. Welke voedingsadviezen horen daarbij?

Lactose is melksuiker. Om lactose te kunnen verteren is lactase nodig, wat in de darmwand wordt gemaakt. Het kan voorkomen dat bij de ziekte van Crohn de dunne darmwand - door een ontsteking - te weinig lactase maakt. Dit heeft als gevolg dat de lactose niet goed wordt afgebroken en klachten als buikpijn, winderigheid en diarree geeft. Aangezien het lichaam eiwitten en kalk uit de producten wel nodig heeft, is het raadzaam een beperkte hoeveelheid melkproducten te gebruiken, verdeeld over de dag. Op die manier krijgt het lichaam de voedingsstoffen wel binnen, maar wordt de patiënt niet ziek. Hoeveel lactose patiënten kunnen verdragen verschilt per persoon. De patiënt kan het beste zelf uitproberen wat lukt. Zure melkproducten zoals kwark, karnemelk en yoghurt bevatten minder lactose en zullen eerder worden verdragen. Ook boter, margarine, koffiemelk, zure room en slagroom bevatten weinig lactose. Nederlandse kaas is geheel lactosevrij. Daarnaast is met calcium en vitamine B2-verrijkte sojamelk een goed alternatief.

Wanneer de patiënt veel klachten krijgt en weinig tot geen melk, melkproducten of producten waarin melk zit wordt verdragen, kan een diëtist een oplossing bieden.

## **11** Ik heb IBD. Kan ik meedoen met de ramadan?

In principe zijn chronisch zieken niet verplicht deel te nemen aan de ramadan. Als u toch wilt meedoen, let dan op dat u ook tijdens de ramadan gezond en vooral niet teveel eet. Vooral de avondmaaltijden zijn echte feestmaaltijden met veel suiker en vet. Het is te vergelijken met een hele maand kerstmis vieren. Dit kan eventuele maag- of darmklachten geven of bestaande klachten verergeren. Daarnaast is het belangrijk om medicijnen die u gebruikt ook tijdens de ramadan te blijven gebruiken. Overleg eventueel met uw arts over het inname-schema.

# Woordenlijst

## **Chronische**

Langdurige.

## **Colitis ulcerosa**

Chronische ontsteking (van een deel) de dikke darm.

## **Colostoma**

Kunstmatige uitgang van de dikke darm.

## **Crohn (ziekte van)**

Chronische ontstekingen in het maagdarmkanaal.

## **Endeldarm**

Laatste deel van de dikke darm, vlak boven de anus.

## **Gastro- enteroloog**

Maag-, darm-, leverarts.

## **IBD**

Afkorting voor Inflammatory Bowel Disease, een engelse verzamelnaam voor chronische darmontstekingen. Voornamelijk voor de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa.

## **Ileostoma**

Kunstmatige uitgang op de dunne darm.

## **Lactose- intolerantie**

Geen afbraak van lactose waardoor klachten bij melk, melkproducten en producten waarin melk verwerkt zit kunnen ontstaan.

## **Littekenweefsel**

Weefsel op de plaats van een genezen zweer. Littekenweefsel is vaak dikker dan gewoon weefsel. Daardoor kunnen in de darm vernauwingen ontstaan.

## **Opvlammingen**

Een actieve fase van de ziekte.

## **Stenose**

Letterlijk: vernauwing. Een ontsteking in de acute fase veroorzaakt een vernauwing in de darm, de zogenaamde stenose. Ook littekenweefsel dat overblijft uit een ontsteking kan een vernauwing veroorzaken.

## **Sonde**

Een slangetje waarmee de patiënt medische voeding toegediend krijgt.

## **Vernauwing**

Stenose.

# Handige adressen en telefoonnummers

## **Crohn en Colitis Ulcerosa Vereniging Nederland**

Houttuinlaan 4b

3447 GM Woerden

Telefoon: 0348 - 420 780

[www.crohn-colitis.nl](http://www.crohn-colitis.nl)

[info@crohn-colitis.nl](mailto:info@crohn-colitis.nl)

## **Crohn en Colitis Ulcerosa Vzw**

België

Telefoon: +32 - 16 20 73 12

Fax: +32 - 16 20 87 32

[www.ccv-vzw.be/nl/](http://www.ccv-vzw.be/nl/)

[secretariaat@ccv-vzw.be](mailto:secretariaat@ccv-vzw.be)

## **Stomavereniging**

Telefoon: 030 - 634 39 10

[www.stomavereniging.nl](http://www.stomavereniging.nl)

## **Maag Lever Darm Stichting**

Telefoon: 030 - 605 58 81

Infolijn: 0900 - 202 56 25

[www.mlds.nl](http://www.mlds.nl)

## Diëtist

Raadpleeg voor een diëtist de Gouden Gids, ZorgkaartNederland.nl, de Nederlandse Vereniging van Diëtisten, of de Diëtisten Coöperatie Nederland.

## Nederlandse Vereniging van Diëtisten

Telefoon: 030 - 634 62 22 (van 09.00 tot 16.00 uur bereikbaar)

[www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl)

## Diëtisten Coöperatie Nederland

Telefoon: 088 - 116 04 02 (op werkdagen)

[www.dcn.nu](http://www.dcn.nu)

## Voedingscentrum

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## Interessante sites

- [www.leefwijzer.nl](http://www.leefwijzer.nl) (van en voor mensen met een Chronische ziekte of handicap)
- [www.ziekenhuis.nl](http://www.ziekenhuis.nl) (het digitaal ziekenhuis met informatie over ziekte en gezondheid)
- [www.darmgezondheid.nl](http://www.darmgezondheid.nl)
- [www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

## Vragen en meer informatie

U kunt bij de CCUVN in Woerden terecht met vragen over de ziekte van Crohn, colitis ulcerosa, short bowel of over activiteiten en publicaties van de vereniging. Wij zijn op werkdagen bereikbaar van 10.00 tot 14.30 uur.



Houttuinlaan 4b  
3447 GM WOERDEN  
Telefoon 0348 - 42 07 80  
E-mail [info@crohn-colitis.nl](mailto:info@crohn-colitis.nl)  
Internet [www.crohn-colitis.nl](http://www.crohn-colitis.nl)

Volg ons op

Facebook [www.facebook.com/CCUVN](http://www.facebook.com/CCUVN) en [www.facebook.com/sbsdarmfalen](http://www.facebook.com/sbsdarmfalen)

Twitter [@CCUVN](https://twitter.com/CCUVN), [@ccuvnshortbowel](https://twitter.com/ccuvnshortbowel)

