Voedingstips en adviezen bij IBD

CROHN & COLITIS NL

Met elkaar sterker

www.crohn-colitis.nl

Inhoud

4 Voeding en IBD: Belangrijkste adviezen in het kort

5 Wat moet ik weten over voeding en IBD?

7 Welke rol speelt voeding bij de behandeling van IBD?

9 Welke voeding kan ontstekingen voorkomen?

12 Veel voorkomende klachten

22 Diëten

25 Voeding voor en na een operatie

26 Conclusies

Voeding en IBD: Belangrijkste adviezen in het kort

Heb je de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa? Dan is gezonde voeding extra belangrijk. Hieronder vind je de belangrijkste adviezen in het kort:

1. **Eet gevarieerd volgens de Schijf van Vijf**
   - Veel groente, fruit, volkorenproducten, peulvruchten, noten en gezonde vetten.
   - Drink 1,5–2 liter per dag.
2. **Vezels zijn belangrijk**
   - Minimaal 30 g per dag (vrouwen) en 40 g (mannen).
   - Bouw rustig op als je darmen gevoelig zijn.
3. **Beperk rood en bewerkt vlees**
   - Kies liever kip, kalkoen, vis of plantaardige alternatieven.
4. **Vermijd sterk bewerkte producten en alcohol**
   - Hoe minder ingrediënten op het etiket, hoe beter.
5. **Let op extra voedingsstoffen**
   - Calcium (zeker als je melkproducten weglaat), eiwitten en ijzer.
   - Vraag advies bij tekorten of supplementen.
6. **Persoonlijk advies is belangrijk**
   - Wat goed werkt, verschilt per persoon. Raadpleeg je arts of een diëtist als je specifieke vragen hebt.

Meer weten?

In de volgende hoofdstukken vind je uitgebreide informatie over:

- Hoe gezonde voeding helpt bij IBD
- Tips voor vezels, eiwitten en ijzer
- Wat te doen bij klachten zoals diarree, winderigheid, uitdroging of vernauwing
- Wat te doen als je bepaalde producten niet verdraagt
- Diëten, pro- en prebiotica en supplementen

Wat moet ik weten over voeding en IBD?

Goede voeding en een gezonde leefstijl

Je lichaam heeft voldoende voedingsstoffen nodig om goed te kunnen functioneren. Dit kan lastig zijn als je de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa hebt. Je kunt tijdens opvlammingen last hebben van diarree, pijn en misselijkheid. Dan heb je soms minder zin om te eten en te drinken. Je lichaam heeft tijdens zo'n opvlamming extra voedingsstoffen nodig, maar kan deze juist moeilijker opnemen omdat je darm ziek is.

Gezonde voeding kan wel bijdragen om in een betere conditie te blijven. Gezonde voeding zorgt onder andere voor een:

- Betere weerstand
- Sneller herstel na een opvlamming of operatie
- Goed gewicht
- Gevoel van meer energie

Bij een ontsteking van de **dunne darm** wordt het voedsel minder goed verteerd en worden voedingsstoffen minder goed opgenomen. Hierdoor gaat je weerstand achteruit, val je af en heb je minder energie.
Bij een ontsteking in de **dikke darm** wordt vooral minder vocht en zout opgenomen en kun je last hebben van waterige diarree.

Wat is gezonde voeding?

Gezonde voeding is voeding die je lichaam de juiste hoeveelheid voedingsstoffen en energie geeft. Zoals eiwitten, gezonde vetten, voedingsvezels, koolhydraten, vitamines en mineralen. Deze voeding houdt je lichaam gezond en laat het optimaal functioneren, groeien en herstellen.
Het is belangrijk dat je varieert in verschillende voedingsmiddelen. Kies vooral voedingsmiddelen die rijk zijn aan voedingsstoffen zoals groenten, fruit, volkorenproducten en gezonde vetten.

Aanbevolen hoeveelheden en tips

Als je gevarieerd eet en voldoende drinkt, draagt dit bij aan een goede gezondheid en voldoende weerstand. In de onderstaande tabel zie je hoeveel je lichaam per dag nodig heeft:

Aanbevolen hoeveelheden per dag (g = gram)

	Voeding	19-50 jaar	51-69 jaar	>70 jaar
	Drinkvocht	1,5 - 2 liter		
	Groente	Minimaal 250 g		
	Fruit	2 stuks (200 g)		
	Volkoren-, rogge-, of zuurdesembrood	4-8 sneetjes	3-7 sneetjes	3-6 sneetjes
	Volkoren graanproducten en aardappelen (*stuks of opscheplepels)	4-5* (200-250 g)	3-4* (150-200 g)	3-4* (150-200 g)
	Vlees of vleesvervanger* (zie tabel hieronder)	100 g Overzicht vleesvervangers: tabel op pagina 7		
	Ongezouten noten of pinda's	25 g		
	Zuivel, melk producten (1 portie is 150 gram)	2-3 porties (300-450 g)	3-4 porties (450-600 g)	4 porties (600 g)
	Kaas	40 g		
	Smeerbare vetten voor op brood	20-40 g	15-35 g	15-30 g
	Bereidingsvet en/of vet voor dressing	20 g (2 el)	20 g (2 el)	20 g (2 el)

Hoeveelheden kunnen verschillen voor vrouwen en mannen.
Zie de tabel van het Voedingscentrum

Probeer rood en bewerkt vlees zoveel mogelijk te beperken. Rood vlees is vlees van runderen, schapen, geiten of varkens. Gevogelte zoals kip of kalkoen kun je wel eten. Bewerkt vlees zijn bijvoorbeeld worstsoorten en vleeswaren zoals ham en kipfilet voor op je brood. Als je geen vlees eet, is het wel belangrijk om bij de warme maaltijd via andere voedingsmiddelen eiwit binnen te krijgen.
Je kunt een portie rood vlees vervangen door:

Tabel vleesvervangers

	Vlees of gevogelte	Max. 250 g per week, liefst kip of kalkoen (circa 2 stukjes à 125 g)
	Vis (1 portie is 100 g)	2x per week. Bij voorkeur 1x per week: vette vis, zoals haring, zalm, makreel
	Ei (1 portie is 2-3 eieren)	2-3 stuks Voor vegetariërs 3-4 stuks per week
	Tofu of tempé (1 portie is 100 g)	Prima vleesvervanger
	Peulvruchten (1 portie is 2-3 opscheplepels)	Minstens 1x per week Vegetariërs liefst 2x per week

Meer informatie vind je bij het Voedingscentrum

Welke rol speelt voeding bij de behandeling van IBD?

Medicijnen zijn het belangrijkste bij de behandeling van IBD bij volwassenen. Goede voeding kan helpen om een opvlamming te voorkomen en om sneller te herstellen en je beter te voelen.
Veel mensen met IBD willen graag weten wat ze kunnen eten om te voorkómen dat de ziekte opvlamt of wat ze moeten eten om sneller van een opvlamming te genezen. Op dit moment is er nog geen duidelijk antwoord op deze vraag, omdat er nog geen definitieve conclusies zijn getrokken uit voedingsonderzoek. Omdat dit antwoord ontbreekt, gaan veel mensen met IBD zelf experimenteren met hun voeding, vooral als ze last hebben van bepaalde voeding. Echter, het weglaten van bepaalde producten, kan snel leiden tot tekorten aan voedingsstoffen.

Weglaten melk(producten)

Uit voedingsonderzoek blijkt dat mensen met IBD vaak melk en melkproducten weglaten. Hierdoor krijgen ze minder calcium binnen. Dat is een probleem, want met IBD heb je vaak juist een verhoogd risico op botontkalking. Vooral bij het gebruik van bepaalde medicijnen, zoals prednison.
Calcium is belangrijk om je botten goed te houden. Gelukkig zijn er ook andere voedingsmiddelen die voldoende calcium bevatten. Op pagina 16 vind je tips voor als je melkproducten minder goed verdraagt.

Last van groenten en fruit

Veel mensen met IBD vermijden bepaalde soorten groenten en fruit, omdat ze dan last hebben van een opgeblazen gevoel, winderigheid of buikpijn. Dan kan het helpen om meer te variëren tussen verschillende soorten en niet teveel tegelijk te eten. Let er ook op dat je goed kauwt. Soms kan het eten van te veel rauwe groenten ineens, wat zwaarder vallen. Langzaam opbouwen kan dan goed helpen.
Uit onderzoek blijkt dat het eten van voldoende plantaardige vezels juist goed is voor je darmen. Plantaardige vezels zitten vooral in groenten en fruit, aardappelen, peulvruchten, noten en in volkoren graanproducten.
Deze vezels zijn belangrijk voor gezonde darmbacteriën. Nadat in de maag en dunne darm de meeste voedingsstoffen uit het voedsel zijn opgenomen, bereiken de voedingsvezels je dikke darm. Als je meer voedingsvezels eet, verbeter je de samenstelling van je darmbacteriën, en krijg je een gezonder microbioom. Dit kan weer een gunstig effect hebben op je IBD.

Weglaten gluten niet nodig

Veel mensen met IBD vermijden gluten omdat ze het gevoel hebben dat gluten een negatief effect kunnen hebben op hun darmen. Het is niet nodig om glutenvrij te eten. Glutenvrij eten is alleen nodig als er coeliakie bij je is vastgesteld.

Te weinig ijzer

Veel mensen met IBD hebben last van vermoeidheid, ook als hun ziekte rustig is. Dit kan meerdere oorzaken hebben, zoals de ziekte zelf, ontstekingen, je immuunreactie of mentale klachten. Ook bloedarmoede kan een oorzaak zijn. Veel mensen met IBD krijgen te weinig ijzer binnen met hun voeding. Op pagina 19 vind je adviezen om voldoende ijzer binnen te krijgen.

Welke voeding kan ontstekingen voorkomen?

Het is nog niet helemaal duidelijk welke voeding ontstekingen in je darmen kan voorkomen. Wel wordt hier veel onderzoek naar gedaan. Uit eerder onderzoek is al wel duidelijk geworden welke voeding je beter wel of juist niet kunt eten.

1. **Eet voldoende voedingsvezels:**
   Vroeger dacht men dat voedingsvezels een nadelig effect konden hebben op een zieke darm zoals bij IBD. Inmiddels weten we dat vezels zeker niet schadelijk zijn en mogelijk een gunstig effect kunnen hebben, zowel bij actieve als rustige IBD. Voedingsvezels zitten in groenten, fruit, volkoren graanproducten, aardappelen, noten, zaden en peulvruchten (zie de tips op pagina 10). Deze vezels zorgen voor soepele poep en een gezonder darm-microbioom. Vezels maken je darmen sterker en gezonder.
   De meeste mensen eten te weinig vezels. Vrouwen hebben 30 gram vezels per dag nodig en mannen 40 gram. Met de Eetmeter-app van het Voedingscentrum kun je berekenen hoeveel vezels je dagelijks binnenkrijgt.
   Zie kader op pagina 10 voor meer tips.

2. **Beperk rood en bewerkt vlees:**
   Probeer zo weinig mogelijk rood vlees (dat is vlees van runderen, kalveren, varkens, schapen, geiten en paarden) en bewerkte vleeswaren zoals worstjes of hamburgers en vleeswaren te eten. In plaats daarvan kun je kip, kalkoen en wild vlees (konijn, haas of ree) eten, en ook vis. Overweeg vlees regelmatig te vervangen door vegetarische alternatieven zoals peulvruchten, tempé of tofu.

3. **Eet zo weinig mogelijk sterk bewerkt voedsel:**
   Het eten van sterk bewerkte voedingsmiddelen, zoals kant-en-klare producten met toegevoegde geur-, kleur- en smaakstoffen en meer zout, kan bij sommige mensen met IBD meer klachten veroorzaken. Probeer het gebruik van deze kant-en-klare producten te beperken. Bij producten die sterk bewerkt zijn, zie je vaak een grote hoeveelheid ingrediënten achterop de verpakking. Hoe meer ingrediënten, of ingrediënten die je niet herkent, hoe meer bewerkt. Zie kader op pagina 10 met tips om meer onbewerkt te eten.

4. **Gebruik geen alcohol:**
   Alcohol beschadigt je darmslijmvlies door het poreuzer te maken. Dit kan leiden tot een “lekkende darm” waarbij schadelijke stoffen en bacteriën in je bloedbaan terecht kunnen komen. Alcohol kan bovendien de balans tussen goede en slechte bacteriën verstoren.

Tips om meer vezels binnen te krijgen

Als je een gevoelige darm hebt, of als je ziekte actief is, kan het lastig zijn om vezels goed te verdragen. Daarom is het belangrijk om de hoeveelheid rustig op te bouwen en te kiezen voor vezels uit de juiste producten.

- Eet 2 stuks fruit per dag. Varieer met soorten en eet fruit in zijn geheel (eventueel geschild). Drink liever geen fruitsapjes want deze bevatten relatief meer suiker.
- Eet minimaal 250 gram groenten per dag. Combineer rauwe groenten met gekookte of gestoomde groenten, want die verdraag je vaak beter. Varieer met kleuren groenten (eet de regenboog!) door verschillende groenten te eten in één gerecht.
- Kies bij elke maaltijd een volkoren graan, zoals volkoren brood of crackers, havermout, zilvervliesrijst, quinoa of volkoren pasta. Wissel af tussen verschillende granen, bijvoorbeeld tarwe, spelt, haver, boekweit of rogge.
- Eet dagelijks een handje noten of gebruik 100 procent notenpasta op brood.
- Eet regelmatig peulvruchten in plaats van vlees. Begin eventueel met kleine porties (bijvoorbeeld 50 gram) en bouw dit langzaam op.
- Doe extra peulvruchten door een salade.

Tips om meer onbewerkt te eten

- Eet vooral meer van de goede voeding zoals groenten, fruit, volkoren granen, peulvruchten, noten, pitten en zaden. Een eenvoudige saladedressing is snel zelf gemaakt met azijn, olie en kruiden.
- Beperk het gebruik van kant-en-klare producten, zoals kant-en-klare maaltijden, soepen, sauzen, bouillonblokjes, chips en andere snacks.
- Bereid maaltijden zoveel mogelijk zelf. Kies er bijvoorbeeld voor om zelf een bananenbrood te bakken in plaats van een kant-en-klare tussendoorreep. Of maak zelf granola in plaats van een kant-en-klare variant met veel suikers en andere toevoegingen.
- Gebruik zo min mogelijk producten met toegevoegde suikers, kleurstoffen of conserveringsmiddelen.
- Lees regelmatig etiketten, en vergelijk producten met elkaar, zodat je weet wat er in je eten zit en bewuster kunt kiezen.

Wist je dat....

... gekookte en afgekoelde zetmeelrijke producten gunstig zijn voor je darmen? Wanneer je gekookte aardappelen, rijst of pasta laat afkoelen ontstaat er 'resistent zetmeel'. Dit type zetmeel wordt minder goed afgebroken in de darmen en is voedsel voor de goede bacteriën in je dikke darm. Je kunt deze koude zetmeelproducten prima in een salade verwerken of een restje aardappelen opbakken.

Persoonlijk advies

Voeding bij IBD is heel persoonlijk. Wat voor de één goed werkt, kan bij een ander juist klachten geven. Welke voeding goed bij jou past is ook afhankelijk van jouw ziekteverloop, eerdere operaties en jouw medicijngebruik, en waarschijnlijk ook van jouw microbioom.
Lukt het niet om zelf een goed voedingspatroon te vinden? Schakel dan een (gespecialiseerd) diëtist in voor begeleiding.

Volhouden

Gezond eten is een mooi idee, maar hoe houd je het vol? Met deze 10 tips kun je het makkelijker volhouden:

1. Begin klein: gooi niet in één keer je hele eetpatroon om. Zet kleine stapjes die passen bij jouw darmen en jouw leven.
2. Kies wat bij jou past: houd je niet van ontbijten? Start dan met (in stukjes gesneden) fruit of een volkoren cracker in plaats van een groot ontbijt.
3. Vertel het anderen: deel met je omgeving dat je anders gaat eten en vraag om hun steun. Samen volhouden is makkelijker dan alleen.
4. Als het niet lukt om volledig gezond te eten, gebruik dan de 80-20 regel: eet 80 procent van de tijd gezond, en laat 20 procent ruimte voor iets extra's.
5. Gebruik de als-dan methode: als je bijvoorbeeld trek hebt in iets zoets, neem dan eerst een glas water en een stuk fruit.
6. Maak het jezelf makkelijk: zelf koken/onbewerkt eten kan meer tijd kosten. Doe één keer per week boodschappen, zodat je niet elke dag hoeft te bedenken wat je gaat koken. Koken met een airfryer en/of slowcooker helpt je.
7. Kook vooruit: kook op je vrije dag extra porties voor de dagen waarop je het drukker hebt. Mealpreppen op je vrije dag voorkomt stress op drukke dagen. En zorgt dat je snel een gezonde maaltijd op tafel kunt zetten.

8. Verzamel je favoriete recepten: maak een persoonlijk receptenboekje met gezonde maaltijden die je lekker vindt en goed verdraagt.
9. Gun jezelf tijd: een nieuwe gewoonte aanleren duurt een paar maanden. Terugval hoort erbij — het betekent niet dat je faalt.
10. Vraag hulp als dat nodig is: wil je aankomen, afvallen of heb je specifieke vragen? Laat je begeleiden door een diëtist, bij voorkeur iemand met ervaring met IBD.

Veel voorkomende klachten

Tijdens opvlammingen, maar ook als je ziekte in remissie is, kun je last krijgen van bepaalde klachten. Hieronder vind je de meest voorkomende klachten en adviezen hoe hiermee om te gaan.

Diarree

Een ontstoken dikke darm neemt onvoldoende vocht op waardoor je last krijgt van dunne, waterige poep. Meestal zorgen de onderstaande voedingstips al snel voor verbetering. Hierdoor gaat de diarree vaak vanzelf weer over en hoef je niet naar de huisarts.

1. Eet waar je zin in hebt, maar liefst wel zo gezond mogelijk. Eet eventueel kleinere porties, verspreid over de dag. Je hebt geen speciale voedingsmiddelen nodig. Het is een fabeltje dat witbrood of beschuit stoppend werken.
2. Drink veel om uitdroging te voorkomen. Omdat je met diarree veel water verliest is het belangrijk om steeds kleine hoeveelheden te drinken; in totaal uiteindelijk 2 tot 3 liter per dag om te voorkomen dat je uitdroogt. Water, thee, bouillon of met water verdund vruchtensap zijn geschikt. Heldere vruchtensappen zoals appelsap, druivensap of perensap zijn minder geschikt omdat hier veel fructose in zit. Dit kan juist laxerend werken. Als je overgeeft, verlies je nog eens extra water. Dan is voldoende drinken nog belangrijker. Ook bij warm weer, of als je zwanger of ouder dan 70 jaar bent, is het belangrijk dat je voldoende drinkt. Als het drinken moeilijk gaat, kun je eventueel ook ORS (Oral Rehydration Solution) gebruiken. Dit is een speciale oplossing die ook de zouten weer aanvult en gemakkelijker opgenomen wordt. Als je denkt dit nodig te hebben, kun je beter ook contact opnemen met je huisarts om je klachten te bespreken. Als je veel water verliest via diarree, dan verlies je ook veel zouten. Vul dit aan met bouillon of misschien heb je trek in chips.
3. Eet genoeg vezels. Vezels zorgen in je darm ervoor dat vocht vastgehouden wordt. Hierdoor wordt je poep vaster. Bij diarree kun je het beste op een rustige manier vezels toevoegen. Je lichaam verdraagt voeding op lichaamstemperatuur beter, dus liever warme pap dan een snee volkoren brood. Liever gestoomde dan rauwe groenten.

Uitdroging

Als je meer dan 1 of 2 dagen aanhoudende ernstige diarree hebt, heb je risico om uit te drogen. Bij uitdroging plas je opvallend minder dan normaal en is je urine donkerder van kleur. Als je 3 tot 4 keer per dag veel kunt plassen, dan ben je niet uitgedroogd. Twijfel je of je bent uitgedroogd? Neem dan altijd contact op met je huisarts. Bij ernstige uitdroging is een ziekenhuisopname nodig en krijg je vocht via een infuus.

Opgezette buik en winderigheid

Veel mensen vinden een opgeblazen gevoel of winderigheid vervelend. Dit wordt veroorzaakt door gas in de darmen. Je darmbacteriën bepalen hoeveel gas er bij jou ontstaat. Vooral wanneer je tegelijkertijd praat en eet, kun je veel lucht inslikken. Maar ook kauwgom kauwen, door een rietje drinken, roken, nervositeit en een slecht passend gebit kunnen ervoor zorgen dat je veel lucht inslikt.

Daarnaast zorgen bepaalde voedingsmiddelen ook voor gasvorming.

Voedingsmiddelen waar je extra gasvorming van kunt krijgen zijn:

1. **Koolzuurhoudende dranken:**
   Frisdranken, bier en bruisend water bevatten koolzuurgas. Dit kan leiden tot gasophoping in je maag.
2. **Koolsoorten:**
   Koolsoorten zoals spruiten, broccoli, bloemkool, koolraap en boerenkool hebben vezels en suikers die moeilijk verteerbaar zijn en gas kunnen produceren.
3. **Uien, prei en paprika:**
   In deze groenten zitten bepaalde suikers en vezels waar je winderig van kunt worden, vooral als je ze rauw eet.
4. **Knoflook:**
   Knoflook bevat zwavelhoudende verbindingen die de darmbacteriën kunnen beïnvloeden en waarvan je gasvorming kunt krijgen.
5. **Peulvruchten:**
   Doperwten en bruine bonen hebben vezels en suikers die gasvorming kunnen veroorzaken.

Of je wel of niet gevoelig bent voor deze voedingsmiddelen verschilt per persoon. Als je merkt dat bepaalde voedingsmiddelen bij jou winderigheid veroorzaken, hoef je ze niet volledig weg te laten. Je kunt er rekening mee houden en er minder van gebruiken als je bijvoorbeeld naar een feest gaat. Ook hoeft het niet zo te zijn dat je

deze klachten altijd hebt. Probeer een voedingsmiddel waar je last van kreeg, een paar weken later weer. Misschien dat je er dan geen last meer van hebt.

Als je opeens heel veel vezels gaat eten, kun je tijdelijk last krijgen van gasvorming. Je darmen hebben misschien wat tijd nodig om zich aan te passen. Vooral in het begin kan dit tot winderigheid leiden (meestal 2-4 weken). Als je last hebt van spijsverteringsproblemen, is het verstandig om voedingsvezels beetje bij beetje aan je dieet toe te voegen.

Tijdens een actieve opvlamming hebben sommige mensen meer last van vezels (opgeblazen gevoel) en willen daarom minder vezels eten. Omdat vezels worden afgebroken tot vrije vetzuren, met een gunstig effect op het darmslijmvlies en het immuunsysteem, hebben voedingsvezels ook tijdens een opvlamming een gunstig effect. Probeer daarom zo kort mogelijk minder vezels te eten, dit zal je herstel bespoedigen.

Wat kun je eten bij een vernauwing (stenose) van je darm?

Als je een vernauwing in je darm hebt, let dan op het volgende:

- Eet rustig en langzaam;
- Kauw goed (minstens 15x per hap);
- Drink voldoende (minimaal 1,5-2 liter per dag);
- Als je niet goed kunt kauwen kun je er ook voor kiezen je maaltijd goed fijn te snijden, te pureren of fijn te malen.

Bepaalde voedingsmiddelen kunnen een afsluiting van de vernauwde darm veroorzaken. Vermijd daarom:

- Grove vezelige producten, die je met kauwen niet fijn krijgt, zoals asperges, bleekselderij, champignons en taai en draderig vlees;
- Voeding met velletjes en vezelige producten zoals citrusvruchten;
- Voeding met harde stukjes, zoals noten en pinda's;
- Voeding met pitjes, zoals brood met zaden en pitten. Fijn volkoren is prima.

Als je problemen hebt om bij een vernauwde darm op gewicht te blijven, kan je arts of diëtist je (tijdelijk) drinkvoeding of sondevoeding voorschrijven. Hiermee krijg je ook extra energie en eiwitten binnen.

Wat kun je doen als je melkproducten niet goed verdraagt?

Wist je dat ...
... veel mensen met IBD denken dat ze geen melkproducten verdragen. Hierdoor krijgen ze vaak te weinig calcium binnen. Harde kazen en zure melkproducten worden vaak prima verdragen. Denk ook aan lactosevrije melk.

Zuivelproducten bevatten lactose, ook wel melksuiker genoemd. Sommige mensen kunnen deze melksuiker niet goed verteren, wat kan leiden tot gasvorming en opgeblazen een gevoel. Toch is het belangrijk om zuivelproducten niet volledig weg te laten uit je voeding, omdat zuivel belangrijke voedingsstoffen, zoals calcium, bevat. Calcium is essentieel om je botten sterk te houden.

Als je last krijgt van lactose, dan kunnen deze alternatieven je misschien helpen:

1. **Hollandse kaas:**
   In Hollandse kazen is de melksuiker (lactose) volledig verdwenen tijdens het kaasmaken. Daarom kun je kazen vaak goed verdragen en zijn ze een goede bron van calcium.
2. **Zure melkproducten:**
   Producten zoals kwark, yoghurt en kefir bevatten minder lactose, omdat een deel ervan tijdens de productie is weggelekt met de wei of is gefermenteerd. Deze producten kun je meestal beter verdragen dan gewone melk of vla, waar alle lactose nog in zit.
3. **Vermijd bewerkte melkproducten:**
   Kant-en-klare bewerkte melkproducten zoals chocolademelk, yoghurtdrank en vla bevatten naast lactose ook toegevoegde suikers en hulpstoffen die niet goed zijn voor je darmgezondheid. Gebruik deze producten daarom zo weinig mogelijk.
4. **Alternatieve melkproducten:**
   Je kunt melk vervangen door alternatieve producten zoals sojamelk waar calcium aan is toegevoegd. Tofu is ook een goede bron van calcium; 100 gram tofu bevat een aanzienlijke hoeveelheid calcium (200 mg).
5. **Geitenmelkproducten:**
   Geitenmelk bevat nog steeds lactose. Toch worden geitenmelk of geitenyoghurt vaak wel iets beter verdragen.

Om voldoende calcium binnen te krijgen, is het belangrijk dat je dagelijks voldoende zuivel of alternatieven eet en drinkt. Je kunt bijvoorbeeld elke dag 4 porties zuivel eten, zoals 2 plakken kaas, 1 schaaltje kwark of yoghurt en 1 glas melk of karnemelk.

Probeer verschillende zuivelproducten en ontdek zo welke je het beste verdraagt. Zo kun je ervoor zorgen dat je voldoende calcium binnenkrijgt zonder dat je last krijgt.

Hoe zorg je ervoor dat je voldoende eiwitten binnenkrijgt?

Uit onderzoek blijkt dat veel mensen met IBD onvoldoende eiwitten binnenkrijgen. Eiwitten heb je om verschillende redenen juist hard nodig. Als bouwstof, voor je spieren en organen, voor je immuunsysteem en voor het transport van voedingsstoffen in je bloedbaan.

De cijfers op een rij

Rustige fase van je ziekte	Actieve fase van je ziekte
0,83 gram eiwit per kg lichaamsgewicht nodig	Minimaal 1,2 gram eiwit per kg lichaamsgewicht nodig
39 procent haalt dit niet	87 procent haalt dit niet

Het is verstandig om regelmatig voedingsmiddelen met dierlijke en plantaardige eiwitten te eten. Hiermee zorg je ervoor dat je voldoende eiwitten binnenkrijgt.

Dierlijke eiwitten zitten vooral in:

- Vis;
- Vlees;
- Gevogelte, zoals kip;
- Kaas en melk(producten);
- Eieren.

Plantaardige eiwitten zitten vooral in:

- Peulvruchten zoals kikkererwten, bruine bonen, kidneybonen, sojabonen en linzen;
- Tofu en tempé, sojamelk;
- Granenproducten zoals volkorenbrood, volkorenpasta en couscous;
- Noten;
- Quorn (een eiwitrijke gefermenteerde schimmel).

Eiwitten uit dierlijke producten worden "complete eiwitten" genoemd, omdat ze alle essentiële bouwstenen (ook wel aminozuren genoemd) in de juiste verhoudingen bevatten. Je lichaam kan niet zelf essentiële aminozuren produceren. Daarom moet je deze via voeding binnenkrijgen.
In eiwitten uit plantaardige producten zitten ook essentiële aminozuren, maar ze

bevatten meestal niet alle aminozuren in de ideale verhoudingen. Dit betekent dat plantaardige eiwitten als "onvolledige eiwitten" worden beschouwd. Om ervoor te zorgen dat je alle benodigde aminozuren binnenkrijgt, is het goed om verschillende plantaardige voedingsmiddelen te combineren. Bijvoorbeeld, het combineren van granen (zoals tarwe of rijst) met peulvruchten (zoals bonen of linzen) in dezelfde maaltijd. Hiermee krijg je een evenwichtige mix van aminozuren.

Wist je dat ...
... als je peulvruchten in een maaltijd combineert met een graanproduct, je lichaam hier meer spieren van kan maken. Dus eet bij erwtensoep een snee roggebrood, of eet na een maaltijd met kikkererwten een toetje met muesli.

Soja vormt als plantaardige eiwitbron een uitzondering. Soja is van nature een compleet eiwit. Het bevalt alle essentiële aminozuren in de juiste verhoudingen. Daarom is soja een waardevolle plantaardige bron van eiwitten voor mensen die geen dierlijke producten eten.

Je voedingsbehoeften kunnen variëren, vooral tijdens periodes van actieve ontsteking of ziekte. Dan heeft je lichaam vaak meer eiwitten nodig voor herstel. Een diëtist kan je hierbij begeleiden.

Handige tips om meer eiwitten binnen te krijgen:

1. **Eiwitten verspreiden over de dag:**
   Zorg ervoor dat je eiwitten gelijkmatig verdeelt over de dag. Meestal heb je al veel eiwitten in je avondmaaltijd, vanwege vlees of vleesvervangers. Dan is het juist goed om ook extra eiwitten in je ontbijt en lunch te hebben. Je kunt bijvoorbeeld melkproducten, hartig beleg of eieren aan deze maaltijden toevoegen om je eiwitinname te verbeteren.

2. **Kwark, Skyr, magere Griekse yoghurt:**
   Deze zuivelproducten bevatten meer eiwitten dan gewone melk of yoghurt. Ze zijn een goede aanvulling op je dieet om je eiwitinname te verhogen.

3. **Eiwitten na inspanning en voor het slapen:**
   Het eten of drinken van eiwitten na lichamelijke inspanning en voor het slapengaan, kan je spiergroei en spierherstel bevorderen. Overweeg een bakje kwark, een eiwitrijke smoothie of een eiwitshake na het sporten of voor het slapen.

4. **Eiwitshakes of dieetpreparaten:**
   Als je moeite hebt om voldoende eiwitten uit je voeding te halen, kunnen eiwitshakes of dieetpreparaten nuttig zijn. Een diëtist kan je begeleiden bij het kiezen van de juiste producten en de juiste hoeveelheden.

Wist je dat ...
... ook mensen met overgewicht ondervoed kunnen zijn. Het gaat bij ondervoeding niet om je vetmassa. Het is juist belangrijk dat je voldoende spiermassa hebt. Je spieren zijn je eiwitvoorraad, die zorgt voor een goed herstel en een goede immuunrespons.

Hoe kun je zorgen dat je voeding voldoende ijzer bevat?

Bijna 20 procent van de mensen met IBD heeft een tekort aan ijzer. Dit tekort kan vermoeidheid veroorzaken, wat vaak al een symptoom is van de ziekte zelf. Het is belangrijk om te zorgen dat je genoeg ijzer binnenkrijgt om je energieniveau op peil te houden.

Er zijn twee soorten ijzer in ons eten:

- **Heemijzer:**
  Zit alleen in dierlijke producten zoals vlees en vis. Het lichaam neemt heemijzer beter op.
- **Non-heemijzer:**
  Zit in dierlijke en plantaardige producten, zoals brood, peulvruchten, donkergroene groente (zoals spinazie), eieren en vleesvervangers. Non-heemijzer wordt minder goed opgenomen in de darmen. Toch zorgt het voor het grootste deel (90 procent van onze dagelijkse ijzerinname.

Je vindt op onze website een overzicht van ijzerrijke dierlijke en plantaardige producten.

Vitamine C verbetert de opname van non-heemijzer

Vitamine C helpt bij de opname van non-heemijzer. Eet daarom iets met vitamine C bij een maaltijd. Fruit bij een maaltijd zorgt er bijvoorbeeld voor dat ijzer uit brood gemakkelijker wordt opgenomen. Vitamine C zit in:

- Fruit zoals citrusfruit, kiwi's, bessen en aardbeien;
- Groente, vooral koolsoorten;
- Aardappelen.

Stoffen in voeding die de opname van ijzer tegenwerken

Er zijn echter ook stoffen in voedsel die de opname van ijzer verminderen, zoals calcium (vooral in zuivelproducten), fytaat in granen en peulvruchten, en fenolen in thee en koffie. Drink daarom liever geen koffie, thee en zuivel bij een maaltijd die ijzer bevat, maar liever als tussendoortje.

Bij vegetariërs komt een ijzertekort vaker voor dan bij mensen die vlees eten, omdat vlees een goede bron is van makkelijk opneembaar ijzer. Daarom is het belangrijk voor vegetariërs om vleesvervangers te kiezen die voldoende ijzer bevatten, zoals vis, ei, peulvruchten, tofu, en tempé.

Samengevat kun je een ijzertekort voorkomen door:

- Regelmatig vlees of vleesvervangers te eten die ijzer bevatten zoals vis, ei, peulvruchten, tofu en tempé.
- Voedingsmiddelen te eten die rijk zijn aan ijzer, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en peulvruchten.
- Bij elke maaltijd groenten of fruit toe te eten die rijk zijn aan vitamine C om de ijzeropname te verbeteren.

Waar moet je op letten als je vegetarisch of minder vlees wilt eten?

Vlees is een belangrijke bron van eiwitten, ijzer, vitamine B1 en B12. De stoffen zijn niet of minder aanwezig in een vegetarisch dieet.

Hier zijn enkele tips om ervoor te zorgen dat je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt als vegetariër:

1. **Vitamine B12:**
   Vitamine B12 komt alleen voor in dierlijke producten. Als je iets van dierlijke producten zoals melk of ei eet, krijg je voldoende vitamine B12 binnen. Maar als je helemaal geen vlees, vis, melk of eieren eet, wordt aanbevolen om een vitamine B12-supplement te gebruiken of voedingsmiddelen te eten die zijn verrijkt met vitamine B12, om ervoor te zorgen dat je voldoende binnenkrijgt.
2. **IJzer:**
   Hoe kun je zorgen dat je voeding voldoende ijzer bevat? Zie pagina 19.
3. **Vitamine B1:**
   Vitamine B1-tekort komt zelden voor bij vegetariërs, omdat vitamine B1 ook in volkorenbrood, graanproducten, aardappelen, groenten en zuivel voorkomt.

4. **Eiwitten:**
   Hoe kun je zorgen dat je voldoende eiwitten binnenkrijgt? op pagina 18.
5. **Alternatieven voor vlees:**
   Als vervanging voor 100 gram vlees kun je overwegen om 2 eieren te eten, 100 gram vis, 100 gram Quorn, 135 gram gekookte peulvruchten (zoals bruine bonen, kikkererwten, kidneybonen of linzen), 150 gram tofu, 150 gram tempé, 30 gram sojabrokjes of noten (75-100 gram).
6. **Kant-en-klare vleesvervangers:**
   Er zijn tegenwoordig veel vleesvervangers. Een goede vleesvervanger bevat minstens 14 gram eiwit, meer dan 0,8 mg ijzer per 100 gram en voldoende vitamine B1 (meer dan 0,06 mg per 100 gram). Let op dat vleesvervangers niet te veel vet, zout en toegevoegde suikers bevatten.

Het is belangrijk om een gevarieerd vegetarisch dieet te volgen en de voedingsmiddelen te kiezen die het beste bij je smaak en behoeften passen, om ervoor te zorgen dat je alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt.

Diëten

Tot nu toe is er nog geen enkel dieet dat de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa kan genezen. Wel weten we steeds meer dat gezonde voeding kan ondersteunen bij de behandeling van IBD. Vooral als je meer groente, fruit en volkoren graanproducten eet en minder rood en bewerkt vlees, vet, suiker, alcohol en ultra-bewerkte voedingsmiddelen gebruikt, heeft dat het beste effect op de ontstekingen in je darm. Dus als je gevarieerd eet volgens de Schijf van Vijf ben je al een heel eind.

Mediterrane dieet

Het mediterrane dieet is voor mensen met IBD een goede keuze omdat dit het meest aansluit bij de Richtlijn Goede Voeding van het Voedingscentrum. Wel is het advies voor mensen met IBD om nog iets minder rood vlees en iets meer vis te eten, en ook meer vezelrijke producten. En drink geen alcohol.

Meer informatie vind je op onze website.

Hiernaast noemen we een aantal diëten die mensen met IBD soms volgen.
Er is geen wetenschappelijk bewijs wat het effect op IBD is, tenzij anders aangegeven.

- **Het FODMAP-arme dieet:**
  Dit dieet is ontwikkeld voor mensen met een prikkelbare of spastische darm (PDS). Deze klachten komen ook voor bij 20-40 procent van de IBD-patiënten in remissie. Het FODMAP-arme dieet kan klachten zoals buikpijn, diarree, winderigheid en een opgeblazen gevoel verminderen. Als je dit dieet niet goed volgt, kan dit tot tekorten leiden.

- **Het CDED-dieet:**
  De laatste jaren is er steeds meer aandacht voor het Crohn's dieet exclusie dieet (CDED) als alternatief voor exclusieve enterale voeding. Het CDED kun je vooral gebruiken tijdens een opvlamming van de ziekte van Crohn. Als je dit dieet strikt volgt, kun je de ontsteking mogelijk iets sneller onder controle krijgen. Het is wel belangrijk dat je daarna weer een volwaardige voeding gaat gebruiken. Omdat dit dieet veel voedingsmiddelen vermijdt en strikt gevolgd moet worden, wordt dit alleen uitgevoerd onder begeleiding van een gespecialiseerd diëtist. Wil je weten of dit onderdeel van jouw behandeling kan zijn, kun je dit bespreken met je behandelend arts. Op dit moment wordt het nog niet als standaard behandeling ingezet, omdat het nog in de laatste onderzoeksfase is.

- **Het Paleodieet:**
  Dit dieet wordt vaak gebruikt om af te vallen en volgens sommigen is het een basisvoeding voor een gezonder leven. Er is nog geen wetenschappelijk bewijs voor dit dieet. Bovendien is het volgen ervan moeilijk. Door het weggelaten van veel producten is er onder andere een risico op vitaminetekorten.

- **Omega-3-rijke diëten:**
  Een hogere inname van omega-3 vetten leidt tot minder ontstekingen, vooral bij mensen met colitis. Ook laat het gunstige veranderingen van het microbioom zien. Echter, kunnen omega-6 vetten vaak juist ontstekingen bevorderen. Daarom wordt bij IBD aanbevolen om meer omega-3 vetten te eten en minder omega-6 vetten.

  Omega-3 vetten zitten vooral in:
  - Vette vis
  - In raapzaadolie en lijnzaadolie.

Let op: Supplementen die omega-3 bevatten werken niet zo goed.

  Omega-6 vetten zitten vooral in:
  - Maïs
  - Ontbijtgranen
  - Eieren

Moet je extra vitamine preparaten nemen?

Wel of geen supplementen nodig?

Een gezonde en gevarieerde voeding is volwaardig en bevat alle vitaminen en mineralen die je nodig hebt. Het innemen van supplementen is alleen nodig als er bij jou tekorten worden gevonden. Hierop zijn 4 uitzonderingen: Als je gezonde voeding met voldoende vezels eet, zijn deze supplementen niet nodig.

- **Calcium in combinatie met vitamine D:**
  Dit kan nodig zijn bij het gebruik van corticosteroïden, omdat deze medicijnen de opname van calcium kunnen verminderen. Vitamine D helpt het lichaam om calcium beter op te nemen.

- **Foliumzuur (vitamine B11):**
  Dit kan nodig zijn bij het gebruik van methotrexaat, aangezien foliumzuur de bijwerkingen van dit geneesmiddel kan verminderen. Neem foliumzuur 1 keer per week, minstens 24 uur nadat je methotrexaat hebt gebruikt.

- **Vitamine B12:**
  Dit kan nodig zijn als meer dan 20 cm van het laatste deel van de dunne darm is verwijderd. De opname van vitamine B12 vindt namelijk in dat deel van het darmstelsel plaats.

- **IJzer:**
  IJzersupplementen kunnen nodig zijn bij bloedarmoede of als er bloedverlies is bij de poep. IJzer helpt bij het aanvullen van rode bloedcellen en het verhogen van het ijzergehalte in het bloed.

Als je IBD rustig is en je gezond en volwaardig eet heb je geen voedingssupplementen nodig. Voor alle voedingssupplementen geldt dat je ze alleen moet gebruiken als er een medische reden voor is en je er niet te veel van moet innemen. Een voedingssupplement mag maximaal 100 procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) bevatten van een specifieke vitamine of mineraal. Sommige voedingssupplementen (zoals vitamine B6) kunnen namelijk schadelijk zijn voor de lever of zenuwen, als je er teveel van gebruikt.

Prebiotica en probiotica

Prebiotica

Prebiotica zijn voedingsvezels die net als gewone vezels zitten in gewone voedingsmiddelen zoals volkoren graanproducten, groenten, fruit, noten en peulvruchten. Echter, prebiotica zijn voedingsvezels met een gezondheidsclaim en hebben een bewezen gunstig effect op het darm-microbioom omdat ze meer korte keten vetzuren (KKV) produceren en de groei van de darmbacteriën die deze KKV produceren stimuleren. Ze zijn ook als speciale supplementen te koop.
Door de hogere productie van KKV in de darm kunnen ze helpen om de darm en het immuunsysteem gezond te houden. Als je gezonde voeding met voldoende vezels eet, zijn deze supplementen niet nodig.

Probiotica

Probiotica zijn levende micro-organismen, meestal melkzuurbacteriën die niet door het maagzuur worden gedood, en in de dikke darm kunnen overleven. Producenten bevelen probiotica aan voor de algemene gezondheid, voor verbetering van de 'weerstand' en dergelijke. Deze claims hebben zelden een wetenschappelijke basis. Probiotica worden niet aanbevolen voor de behandeling van IBD. De uitzondering hierop is het gebruik van VSL#3 bij mensen waarbij de dikke darm is verwijderd en zij een ontsteking van hun pouch (pouchitis) hebben. Het gebruik van erkende probiotica is overigens niet schadelijk voor de darm.

Kruidensupplementen

Er zijn veel kruidensupplementen, zoals kurkuma, cannabidiol, aloë vera en boswellia, waarvan wordt beweerd dat ze kunnen helpen om ontstekingen bij IBD tegen te gaan. In klinische situaties is dit echter nog onvoldoende aangetoond.

De productie van kruidenmiddelen wordt niet zo scherp gecontroleerd als gewone medicijnen, maar kunnen bij royaal gebruik ook bijwerkingen veroorzaken. 'Baadt het niet, dan schaadt het niet' gaat zeker niet voor alle kruidenmiddelen op.

Voeding voor en na een operatie

Als de behandeling met medicatie onvoldoende helpt, kan een operatie noodzakelijk zijn. Het is dan belangrijk dat je met een goede conditie de operatie ingaat, want een operatie ondergaan is topsport. Als het om een geplande operatie gaat, kun je vooraf met extra bewegen/trainen en goede voeding zorgen dat je een betere conditie krijgt. Zorg ervoor dat je voeding dan extra eiwitten bevat. Dit kan leiden tot een sneller herstel en minder complicaties na de operatie. In het geval van een

Let op!
Als je een aanvullend of alternatief product wilt gebruiken, of een alternatief dieet wilt volgen, overleg dit altijd eerst met je arts. Stop nooit met voorgeschreven medicijnen, zonder overleg met de arts, ook niet als jouw klachten afnemen.

spoedoperatie proberen de arts, verpleegkundige en diëtist je conditie met drink- of sondevoeding te verbeteren. Soms wordt tijdens een operatie een stoma of inwendige pouch aangelegd. Dan kunnen de voedingstips op onze website helpen.

Stoma

Pouch

Conclusies

- Mensen met IBD hebben vaak klachten van verschillende voedingsmiddelen. Het is belangrijk om uit te zoeken van welke voedingsmiddelen jij klachten hebt en hoe je deze het beste kunt vervangen.
- Zorg ervoor dat je gevarieerd eet. Gebruik veel groente, fruit, volkorengraanproducten en noten. Deze bevatten veel voedingsvezels, die zorgen voor een goede samenstelling van je microbioom en daardoor een gezondere darm en betere afweer.
- Vermijd zoveel mogelijk voedingsmiddelen met veel vet en suiker en ultrabewerkte voedingsmiddelen.
- Vermijd het gebruik van alcohol.
- Voor een persoonlijk voedingsadvies: vraag je arts of diëtist hiernaar.
- Op internet is veel informatie te vinden over de rol van voeding bij IBD. Kijk op betrouwbare websites zoals de websites die hieronder staan genoemd.

Meer informatie

- Op onze website vind je meer informatie, handige apps, tips en adviezen
- Voedingscentrum en handige apps Voedingscentrum
- Nederlandse Vereniging van Diëtisten
- Netwerk MDL-diëtisten
- Stomavereniging

Met elkaar sterker

Je hebt de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa en hebt vast veel vragen. Welke impact heeft de ziekte op mijn leven? Kan ik nog gewoon werken? Wat als ik studievertraging oploop? Gaan mijn medicijnen helpen? Kan ik nog alles eten? En wat als ik geopereerd moet worden? Crohn & Colitis NL helpt je met de juiste informatie over het leven met een chronische darmziekte.

Lid worden van Crohn & Colitis NL: de voordelen op een rij

- Ontvang 4x per jaar het magazine Crohniek en de maandelijkse nieuwsbrief: met nuttige tips, ervaringsverhalen en resultaten van wetenschappelijk onderzoek.
- Wij komen op voor jouw belangen: bij politiek, (zorg)verzekeraars, fabrikanten en leveranciers van medicijnen enzovoort.
- Bezoek gratis onze activiteiten bij jou in de buurt of online: wij organiseren workshops, gespreksgroepen en themadagen door het hele land en ook online.
- Ontmoet andere mensen met IBD: tijdens bijeenkomsten, online op onze Facebookgroepen of telefonisch.
- Wij delen jouw ervaringen en mening: wij weten wat er speelt dankzij onze onderzoeken naar jouw kwaliteit van leven, ons panel en onze Facebookgroepen. Met deze kennis adviseren we zorgverleners hoe zij de kwaliteit van zorg kunnen verbeteren.

Gratis toiletpas

Heb je met spoed een toilet nodig? Met onze gratis toiletpas kun je laten zien dat je vanwege medische redenen meteen een toilet nodig hebt.

Word lid van Crohn & Colitis NL www.crohn-colitis.nl

Crohn & Colitis NL
Houttuinlaan 4b
3447 GM Woerden

0348 - 432 920
(Algemene nummer op maandag t/m donderdag van 10.00 tot 14.30 uur)

0348 - 420 780
(Ervaringsdeskundigenlijn op maandag t/m donderdag van 10.00 tot 12.30 uur)

info@crohn-colitis.nl
www.crohn-colitis.nl

Volg ons op onze social media

Foto's: Joris Aben
Illustraties: Maartje Kunen

Met medewerking van:
Prof. dr. B.J.M. (Ben) Witteman, voormalig MDL-arts bij Ziekenhuis Gelderse Vallei en Buitengewoon Hoogleraar Voeding en Darmgezondheid aan Wageningen University en Research
Dr. Marjo Campmans-Kuijpers, universitair docent, klinisch epidemioloog, onderzoeksdiëtist UMCG
Sofie Kurstjens, gespecialiseerd MDL-diëtist

Geen enkel onderdeel van deze brochure, noch de gehele uitgave mag op welke wijze dan ook worden verveelvoudigd zonder schriftelijke toestemming van Crohn & Colitis NL.

2025©Crohn&Colitis NL

CROHN & COLITIS NL
Met elkaar sterker