

Dokter, wat kan ik eten?

‘Wat kan ik eten?’ Dit is vaak één van de eerste vragen aan de MDL-arts na de diagnose Crohn of colitis ulcerosa is. Een lastig te beantwoorden vraag voor artsen, omdat er nog maar weinig onderzoek is gedaan naar voeding en IBD. Met als gevolg dat veel mensen met IBD zelf gaan experimenteren, met wisselende resultaten. Het VITA-GrAID onderzoek hoopt hier verandering in te brengen.

In 2015–2016 legden MDL-arts en hoogleraar Gerard Dijkstra en gepromoveerd onderzoeks-diëtist Marjo Campmans van het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) de basis voor het VITA-GrAID onderzoek. In 2021 was de financiering eindelijk rond en is het onderzoek in oktober gestart. De naar verwachting 510 deelnemers worden via loting in twee groepen verdeeld. De eerste groep – de dieetgroep – volgt drie maanden het Groningen Anti-Inflammatoire Dieet (GrAID). De tweede groep wijzigt hun eetpatroon niet en slikt gedurende drie maanden capsules. De helft van deze tweede groep krijgt een capsule met vitamines (ColoVit: het ‘VITA’ deel van het onderzoek). De andere helft slikt een placebo.

Wetenschappelijk onderzoek

‘Tijdens het onderzoek weten we niet wie de placebo slikt en wie de vitamines, om een zo betrouwbaar mogelijk resultaat te krijgen’, vertelt Tim Otten. Hij voert samen met arts-onderzoeker Corien Stevens en onderzoeks-diëtist Iris Barth het onderzoek uit. Dit is ook de reden dat de onderzoekers nog niet kunnen aangeven waar het dieet precies uit bestaat. Barth vertelt dat het dieet een samenvoeging is van al eerder uitgevoerde onderzoeken naar voeding en IBD, waarbij de voeding hopelijk ontstekingsremmend werkt. ‘Tot nu toe richten onderzoeken zich voornamelijk op bepaalde producten, of bepaalde productgroepen. Nieuw aan dit dieet is dat we het gehele eetpatroon meenemen.’ Otten vult

aan dat in vergelijking met eerdere onderzoeken, het VITA-GrAID onderzoek het meeste lijkt op een geneesmiddelenonderzoek. ‘De deelnemers worden gedurende het onderzoek nauwlettend gevolgd. Er is een controlegroep, dit zijn de mensen die de placebo slikken. Daarnaast brengt het onderzoek met behulp van diverse metingen uitgebreid in beeld hoe het lichaam reageert op het dieet.’

Maaltijdboxen

‘Deelnemers van de dieetgroep krijgen bij aanvang van het onderzoek een brochure. Hierin staat alle voeding onderverdeeld in drie kleuren: rood betekent vermijden, oranje staat voor twijfel of matig eten en groen voor gunstig.’ Otten vergelijkt het vervolg met de maaltijdboxen van HelloFresh. ‘De diëtisten hebben een receptenboek ontwikkeld. Iedere vrijdag kiezen deelnemers uit dit boek recepten voor de komende week. Het is de bedoeling dat je zoveel mogelijk in het ‘groen’ eet. Supermarktketen Jumbo bezorgt de producten vervolgens bij de deelnemers thuis.’ Zoals bij Frank Kroeze. Hij heeft ongeveer acht jaar de ziekte van Crohn. Omdat hij schommelde met zijn ontstekingswaardes, tipte zijn arts hem om mee te doen met het onderzoek. Samen met zijn vriendin Elina Nijboer heeft hij in maart de eerste drie maanden van het onderzoek afgerond. De voeding en hoeveelheden waren anders dan ze gewend waren. ‘We vonden na een

week ons ritme. Daarna was het zelfs aangenaam, omdat we wisten wat we konden verwachten. We hebben drie maanden lang geen supermarkt gezien!’ Momenteel volgen de twee het dieet niet meer zo strikt. ‘Doorde-weeks is het niet zo moeilijk. Maar in het weekend, als je bijvoorbeeld spontaan bij iemand wil blijven eten, of naar een restaurant gaat, is het lastig. Aan eten zit ook een sociale kant.’

Volhouden

Welke factoren ervoor zorgen dat iemand het dieet volhoudt, is eveneens onderdeel van het onderzoek. ‘Deelnemers krijgen gedurende drie maanden voedselboxen’, vertelt Stevens. ‘Daarna vragen we hen om het dieet zelfstandig voort te zetten. We volgen de deelnemers dan nog negen maanden. We hopen in die periode te ontdekken of het dieet überhaupt is vol te houden. Vragen zijn dan: waarom haken mensen af? Kan het dieet ook minder streng worden gevolgd?’ Kroeze wil het dieet vooral inzetten als hij een opvlaming krijgt. ‘Tijdens het dieet waren mijn darmen een groot deel van de tijd rustig. Ik weet nu wat ik moet doen om bij onrustige darmen de omstandigheden zo optimaal mogelijk te maken.’ Kroeze merkte daarnaast dat hij zich fitter voelde dankzij het eetpatroon. Hij kon weer producten eten waarvan hij dacht dat hij er niet tegen kon. Kroeze zou het dieet aanraden aan iedereen die nog zoekende is welke voeding wel en niet samengaat met IBD. ‘Ik heb hier profijt van voor de rest van mijn leven. Tijdens het onderzoek was het soms pittig om door te zetten. Ik heb echter volgehouden, omdat ik hoop dat hiermee duidelijk wordt wat mensen met IBD het beste kunnen eten in combinatie met hun ziekte.’



Het onderzoeksteam: Tim Otten, Iris Barth en Corien Stevens

‘Werken het dieet en de capsules ontstekingsremmend?’

Capsules

De hoop dat het onderzoek iets oplevert voor andere mensen met IBD, is voor Marjolein Ottens eveneens een reden om mee te doen aan het onderzoek. Zij is zit in de capsulegroep. ‘Vanaf oktober heb ik gedurende drie

maanden iedere dag twee keer een capsule geslikt. Hoewel het vrij grote pillen zijn waarvan het omhulsel soms brak, was het prima om te doen.’ Omdat deelnemers niet weten of zij de vitamines of de placebo slikken, is het lastig iets te zeggen over het effect. ‘Ik

Lees verder op pagina 14





Frank Kroeze en Elina Nijboer



Marjolein Ottens

legt uit dat er een belangrijk verschil is tussen de vitaminecapsules in het onderzoek en de vitaminen die je bij de drogist kunt kopen. 'Bij gezonde mensen is getest waar de vitaminen uit de capsules in het lichaam komen. Met deze informatie is de ColoVit-capsule ontwikkeld, die de vitaminen pas in het laatste deel van de dunne darm en de dikke darm afgeeft. Zo komen de vitaminen precies op de plek waar ze nodig zijn en 'verdwijnen' ze niet naar andere plekken in je lichaam.' Ook deze deelnemers worden na het stoppen nog negen maanden gevolgd. Daarna kunnen zij het dieet proberen. Marjolein Ottens is hier blij mee: 'Ik hoop dat ik met andere voeding meer kan bereiken. Bijvoorbeeld meer energie en minder vermoeidheid. En misschien ook dat ik me mentaal beter voel.'

Darmflora

'Het is een groot onderzoek. Ons

doe mee met de gedachte 'baadt het niet, dan schaadt het niet'. Ik heb geen bepaalde verwachting. Mijn blik is vooral op de toekomst gericht. Het goede van dit soort onderzoeken is

dat ze veel meer zijn toegespitst op de persoon. Ik hoop dat er hierdoor meer maatwerk in de behandeling kan komen. Iedere persoon met Crohn is tenslotte anders.' Onderzoeker Otten

ADVERTENTIE

Wat je vraag of behoefte ook is.

MediReva is een medisch specialzaak, die hulpmiddelen en verzorgingsmaterialen levert. Dit doen wij onder meer op het gebied van stoma- en continëntie en retentiezorg. Wij verlenen zorg zoals we die zelf zouden willen krijgen: professioneel en kundig, met een flinke portie persoonlijke aandacht. En dat gaat verder dan een snelle bezorging van jouw bestelling. Bij MediReva geloven we dat je met de juiste begeleiding gestimuleerd kan worden om je eigen veerkracht te vinden en de draad weer op te pakken.

Benieuwd wat we voor jou kunnen betekenen? Kijk dan op www.medireva.nl

MediReva is er voor je.

belangrijkste uitgangspunt is dat het dieet en de vitaminen ontstekingsremmend werken. We kijken niet welke van de twee het beste werkt, het dieet of de vitaminen. Eerst willen we ontdekken of het beide een positief effect hebben op de darmflora, waardoor de ontstekingswaardes dalen. We hopen daarnaast met dit onderzoek meer te weten te komen over het lange termijn effect van het dieet en nemen zijdelings het mentale effect en het effect op de darmflora van gezonde huisgenoten mee', aldus de onderzoekers. Otten besluit: 'Dit onderzoek kan de eerste stap zijn naar een voedingsadvies op maat, om de ontsteking in de darmen rustig te krijgen en te houden. Een eerste stap naar een goed onderbouwd antwoord op de vraag: Dokter, wat kan ik eten?'

Vertrouwen

'Wat sport betreft kun je veel meer dan je denkt', zei fysio Camilo Liem toen ik hem interviewde voor het zomerartikel op pagina 20. Dat kan wel kloppen: uit onderzoek blijkt dat wij IBD'ers meer kans hebben op angstige gevoelens, maar ook dat krachttraining ons meer vertrouwen geeft in ons lichaam. Daardoor leren we beter met stress en ziekte omgaan. Zoek je grens dus op, lijkt zijn devies.

Als Crohnie herken ik dat wel. Ik weet nog dat ik ooit op een fitness-apparaat zat en tegen mijn trainer zei: dat gewicht kan ik echt niet aan. Hij antwoordde: 'kun je het niet, of durf je het niet?' Dat tweede was duidelijk het geval: door ervaring met gewrichtspijn was ik als de dood dat er iets kapot zou gaan.

Inmiddels heb ik geleerd goed te herkennen wat voor soort pijn ik voel (goede of slechte), hoeveel angst er speelt en hoe snel ik herstel. Zo ga ik geleidelijk van angst naar vertrouwen en van daaruit naar een heerlijk soort vrijheid: ik kan inderdaad meer dan ik dacht. En door het versterken van mijn spieren worden ook mijn gewrichten ontlast. Win-win.

Het deed me denken aan de waargebeurde roman Het Zoutpad. Door een onhandige fout raakt een echtpaar uit Wales alles kwijt, zelfs hun huis. Rond dezelfde tijd krijgt de man te horen dat hij een ongeneeslijke zenuwziekte heeft. Uit pure wanhoop besluiten ze hun schamele bezittingen en een tent in hun rugzak te stoppen en een beroemde wandelroute te gaan lopen van 1000 kilometer. Maandenlang lopen ze door weer en wind, terwijl ze hun dakloosheid en zijn terminale diagnose proberen te verwerken. Maar hoe zwaarder de wandelingen en hoe getergder hun lijf, hoe beter het met hem gaat. Aan het einde van de rit heeft hij nauwelijks meer last van zijn aandoening.

Volgend jaar wordt er een Oostenrijkse berg beklommen als sponsoractiviteit voor Crohn & Colitis NL. Bij deze geef ik mezelf op om mee te doen. Hoe ik het ga doen, weet ik nog niet. Maar Het Zoutpad, al die research en Camilo's tips inspireren: als het gaat om fysieke kracht kunnen we veel meer dan we denken. En misschien gaan we ons er nog beter van voelen ook.

Elda Dorren heeft zo'n 20 jaar de ziekte van Crohn en woont met haar man Mathijs en dochters Olivia (9) en Noa (7) in Rotterdam. Na een carrière als schrijver voor onder meer NRC Handelsblad ondersteunt zij nu als IBD-coach mensen met het mentale aspect van ziek zijn.



Deelnemen aan het onderzoek

Woon je in het noorden van het land en ben je onder behandeling in het UMCG, het Martini ziekenhuis of het Medisch Centrum Leeuwarden? De onderzoekers zoeken nog deelnemers. Op dit moment kunnen vanwege de opzet en financiering van het onderzoek, alleen mensen met de ziekte van Crohn en hun eventueel volwassen huisgenoten meedoen. Meer informatie over deelname aan het onderzoek kan je opvragen bij je behandelaar.

