

Voeding en IBD: wat is de balans?

Suzanne van Zundert
Diëtist (kindergeneeskunde)
IBD patiëntendag 15 juni 2024





Voeding bij IBD

- Patiëntperspectief
- Effect van dieet op ziekte
- Voedingsgerelateerde klachten en complicaties
- Effect van dieet op klachten
- Supplementen
- Vragen





Patiëntperspectief

Vragenlijst beantwoord door 400 patiënten met IBD in Groot-Brittannië

- 57% van de patiënten gelooft dat voeding een rol speelt bij het ontstaan van een opvlamming
- 28% van de patiënten denkt dat voedingsgewoontes een grotere rol spelen bij de behandeling van IBD dan medicatie
- 56% van de patiënten hebben hun dieet aangepast sinds de diagnose van IBD



Effect van dieet op ziekte





Ontstaan van / opvlamming IBD geassocieerd met een Westers voedingspatroon

Westers dieet



- Producten met toegevoegde suikers +
- Bewerkte voedingsmiddelen +
- Dierlijk vet +
- Vezel –

Mediterrane dieet



- Volkoren granen +
- Vette vis+
- Plantaardig vet + (olijfolie)
- Vezel + (noten, peulvruchten, fruit groenten)



Richtlijnen goede voeding

- Eet dagelijks 250 gram groente en 200 gram fruit
- Maak gebruik van volkoren producten
- Neem dagelijks een hand vol (15 gram) ongezouten noten
- Neem 400 gram zuivel per dag (2-3 porties)
- Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis
- Beperk de consumptie van rood en bewerkt vlees tot niet meer dan 500 gram per week.
- Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag





Voedingsgerelateerde klachten en complicaties



- Ondervoeding (a.g.v. onvoldoende voedingsinname, verhoogde energie- en eiwitbehoefte en/of onvoldoende opname van voedingsstoffen)
- Diarree, hoge stoma output
- Obstipatie
- Vernauwingen (= stenose)

	Type 1 Losse harde keutels
	Type 2 Worstvormig, klonterig
	Type 3 Worstvormig, barstje aan buitenkant
	Type 4 Worstvormig, glad, zacht
	Type 5 Zachte keutels met duidelijke randen
	Type 6 Zachte keutels, papperig
	Type 7 Waterig, geen vaststukken

FIGUUR 1 De Bristol-ontlastingsschaal, die wordt gebruikt bij de diagnostiek van obstipatie om de consistentie van ontlasting aan te geven.



In remissie, toch buikklachten...dieetopties?

- **Stap 1:** Gezonde basisvoeding met voldoende vezels en vocht. En beweging!
Regelmatig eten, rustig eten, goed kauwen
- **Stap 2:** Vermijden van bekende triggers (alcohol, koolzuur, cafeïne, ui, knoflook, veel fructose, zoetstof)
- **Stap 3:** Eet- en klachtendagboek (inclusief stress, bijzonderheden)
- **Stap 4:** Overweeg pepermuntolie, probiotica of Iberogast (werkt alleen bij een goede basis voeding)
- **Stap 5:** Overweeg en bespreek eventueel Fodmap dieet



FODMAP dieet

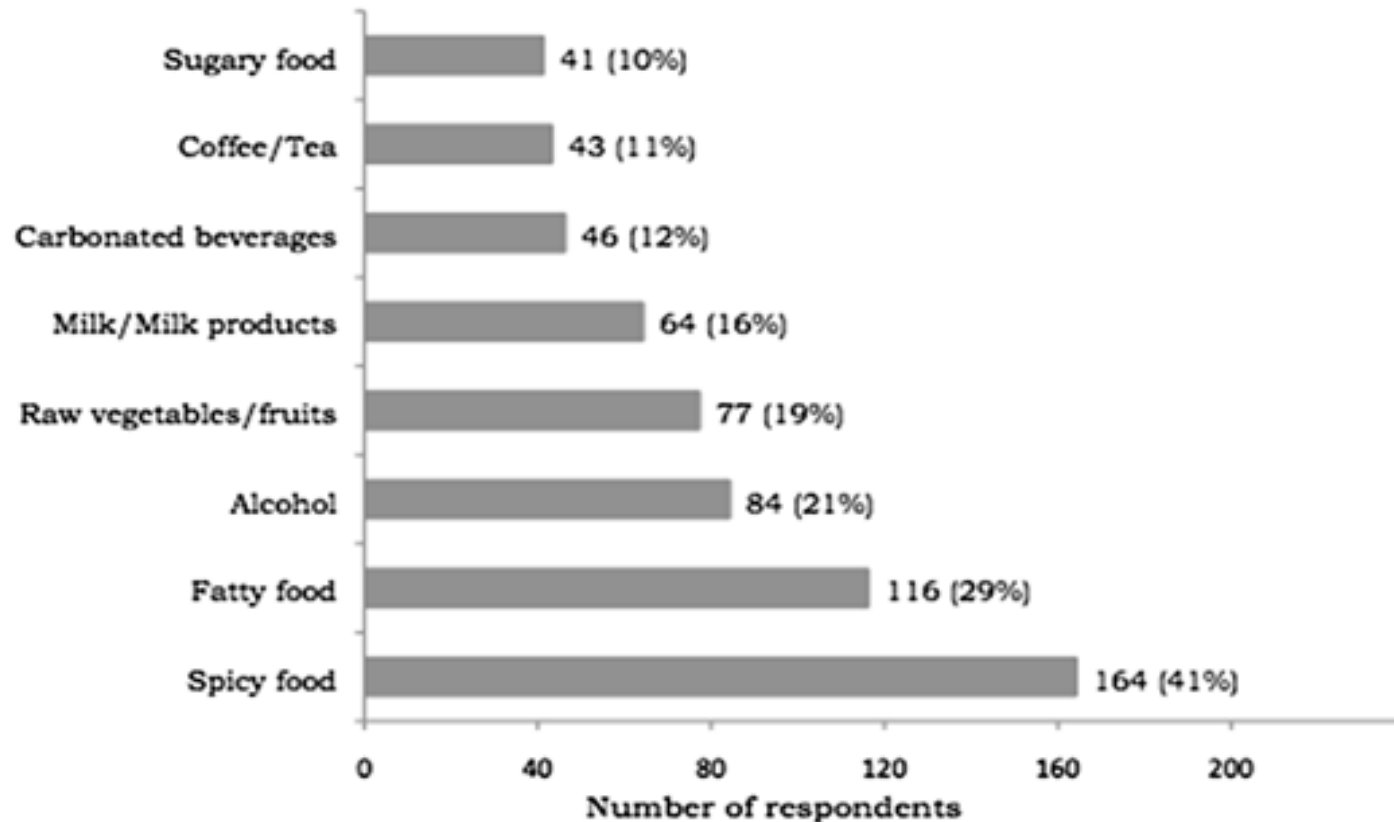
- Fermenteerbare oligosachariden, disachariden, monosachariden en polyolen.
- Ontwikkeld voor patiënten met prikkelbare darm syndroom, ook zinvol bij patiënten met IBD in remissie die toch voedingsgerelateerde klachten houden.
- Eliminatiefase (6 weken): fructose (fruit), fructanen (ui, knoflook, tarwe), lactose (zuivelproducten), galacto-oligosachariden (peulvruchten) en polyolen (kunstmatige zoetstoffen).
- Daarna: één voor één producten herintroduceren om te zien welke fodmap de klachten veroorzaakt.

WAT ZIJN FODMAP'S?





Is het verstandig om veelgenoemde triggers te vermijden?





Supplementen

- Een gezonde en gevarieerde voeding is volwaardig t.a.v. alle vitamines en mineralen.
- Suppletie op indicatie bij aangetoonde tekorten.
- Op dit moment onvoldoende bewijs dat supplementen zoals kurkuma of probiotica effect hebben bij opvlamming van IBD, daarom wordt het gebruikt hiervan niet geadviseerd.





Supplementen: uitzonderingen

- **Vitamine B12** (ileostoma, operatie of ontsteking laatste deel dunne darm)
- **IJzer** (bloedverlies bij de ontlasting)
- **Foliumzuur** bij gebruik van Methotrexaat
- **Calcium** i.c.m. vitamine D bij gebruik van Prednison
- **Vitamine D**
 - mensen die overdag niet veel in de zon komen
 - mensen met een getinte of donkere huidskleur
 - vrouwen vanaf 50 jaar
 - mannen vanaf 70 jaar
- Pas op met onnodig hoog gedoseerde supplementen!





Sportarts ontdekte zenuwschade bij Kramer

De bekende sportarts Peter Vergouwen heeft in december 2010 zenuwschade ontdekt in het rechterbeen van schaatser Sven Kramer. De sportarts weet dat aan B6-vergiftiging, een te hoge dosering vitamine B6, vertelde hij zaterdag in [de Volkskrant](#). „Als je veel vet eet, word je vetter. Als je veel B6 eet, kun je zenuwschade krijgen. Dat is bekend uit studies", aldus Vergouwen.

Redactie 14-11-15, 10:23 Laatste update: 04-02-16, 20:50 Bron: ANP





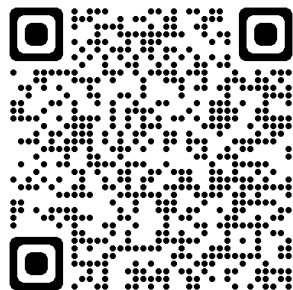
Take home messages

- Geen speciaal dieet dat direct effect heeft op verloop van ziekte of die IBD kan genezen.
- Voeding is ondersteunend aan de behandeling bij IBD.
- Bij specifieke voedingsvragen en/of –problemen: vraag om een verwijzing naar de diëtist voor persoonlijk advies.

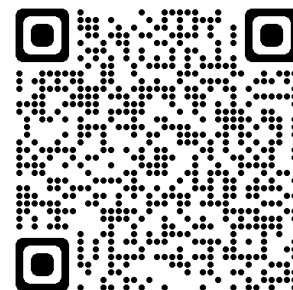


Meer informatie

- Crohn & Colitis NL
Brochure over voeding



- Webcast Crohn & Colitis NL
Een wetenschappelijke kijk op voeding en IBD

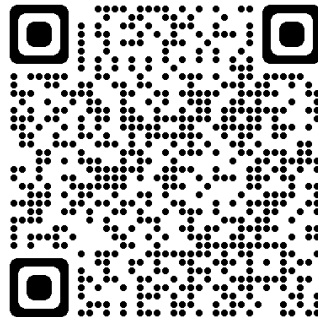




- Podcast serie via Spotify (Janssen-Cilag B.V.)
Buikspraak (mei 2021):
 - Goede voeding bij IBD
 - Het microbioom en IBD
 - Praktische voedingsvragen bij IBD



- Nutrition Therapy for IBD
www.ntforibd.org





Hartelijk dank voor uw aandacht!



