

Voeding en IBD

Mag en kan echt alles?



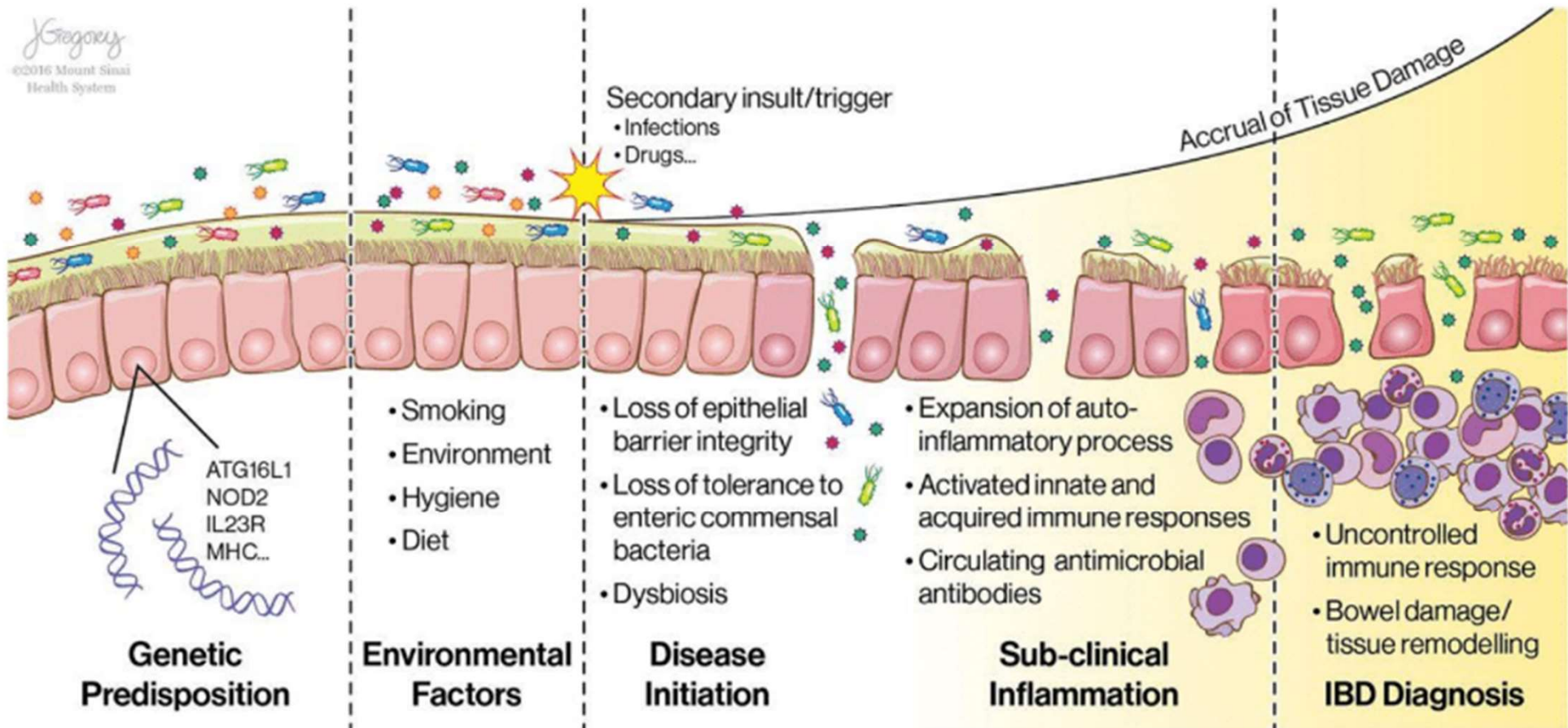
Programma

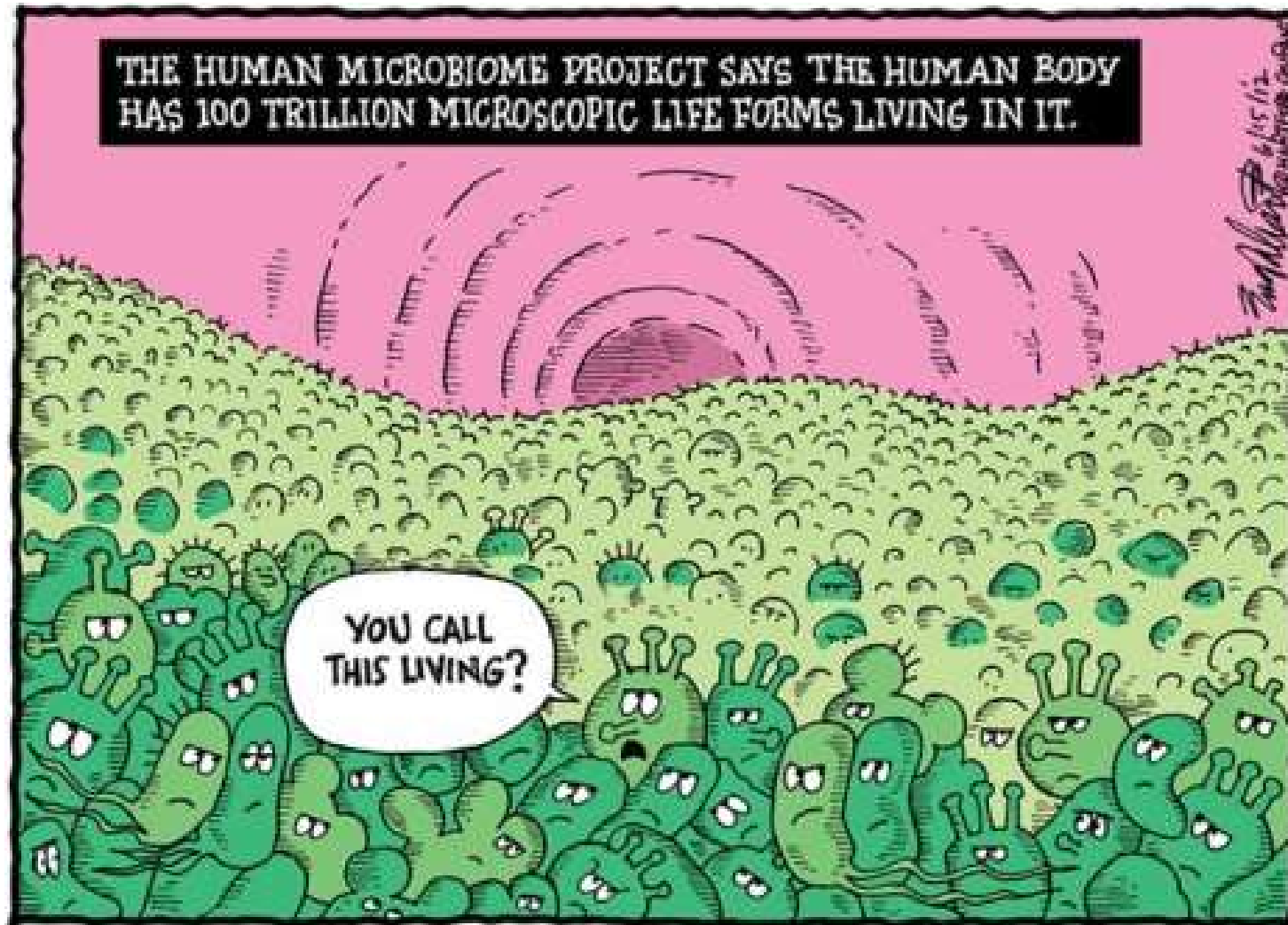
- Speelt voeding een rol bij het ontstaan van IBD?
- Speelt voeding een rol tijdens het ziektebeloop van IBD?
- Voeding tijdens een opvlamming
- Voeding tijdens remissie

Speelt voeding een rol bij het ontstaan van IBD?



Pathophysiology of IBD





Gezond Microbioom: ontstekingsremmend ✓

Darmcellen ✓ Weerstand ✓

Kies

Fruit, Groente, Peulvruchten,
Volkoren granen, Noten, Zaden,
Vis, Ei, Mager vlees, Gevogelte,
Tofu, Naturel Zuivel, onbewerkte
voeding



Beperk

Rood en bewerkt vlees
Alcohol, Suiker
(ultra) bewerkt voedsel met
additieven (Kant en Klaar)
Fastfood, Frisdranken
Microplastics



Speelt voeding een rol in het ziektebeloop van IBD?

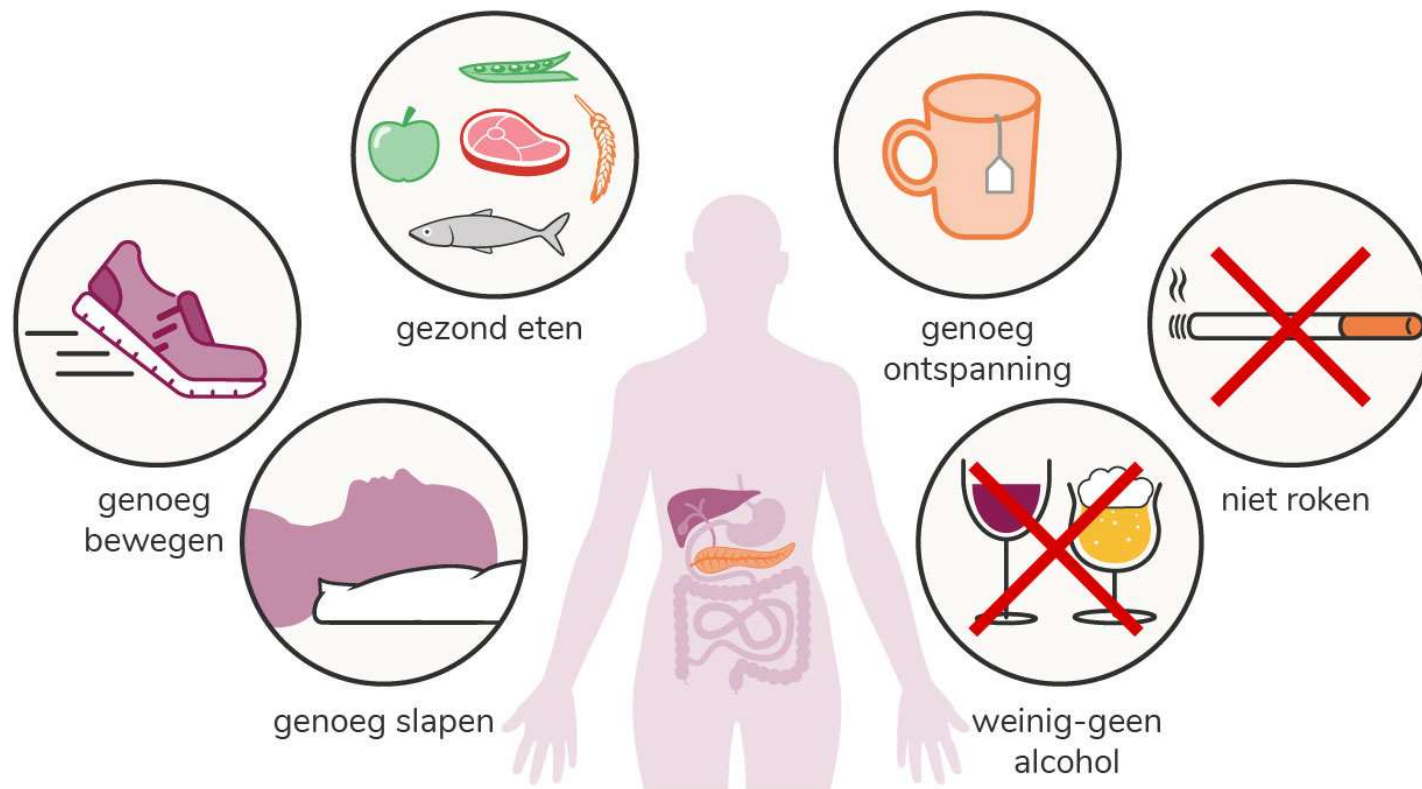


Goede voeding:

- Voorkomen van ondervoeding
- Het ziektebeloop in gunstige zin beïnvloeden waardoor een ziekte milder kan verlopen en heropnames voorkomen kunnen worden.
- De behoefte aan medicatie verminderen.



Mediterrane dieet/ Schijf van Vijf & een Gezonde leefstijl



Tijdens een opvlamming moet ik vezels vermijden?



Voeding tijdens een opvlamming

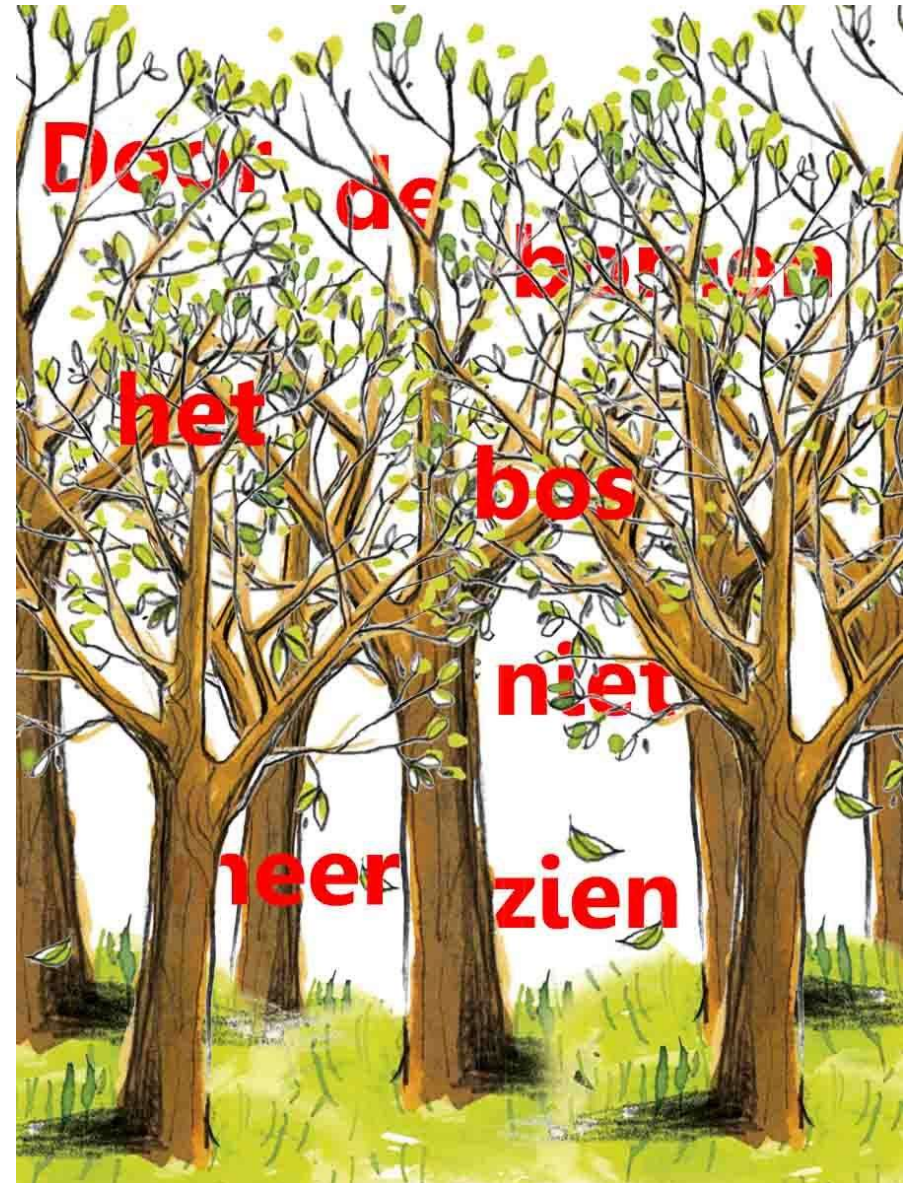
- Energie en eiwitrijk
- vezels naar kunnen
- Alleen bij een vernauwing vezels (tijdelijk) verminderen
- Voldoende vocht en zouten



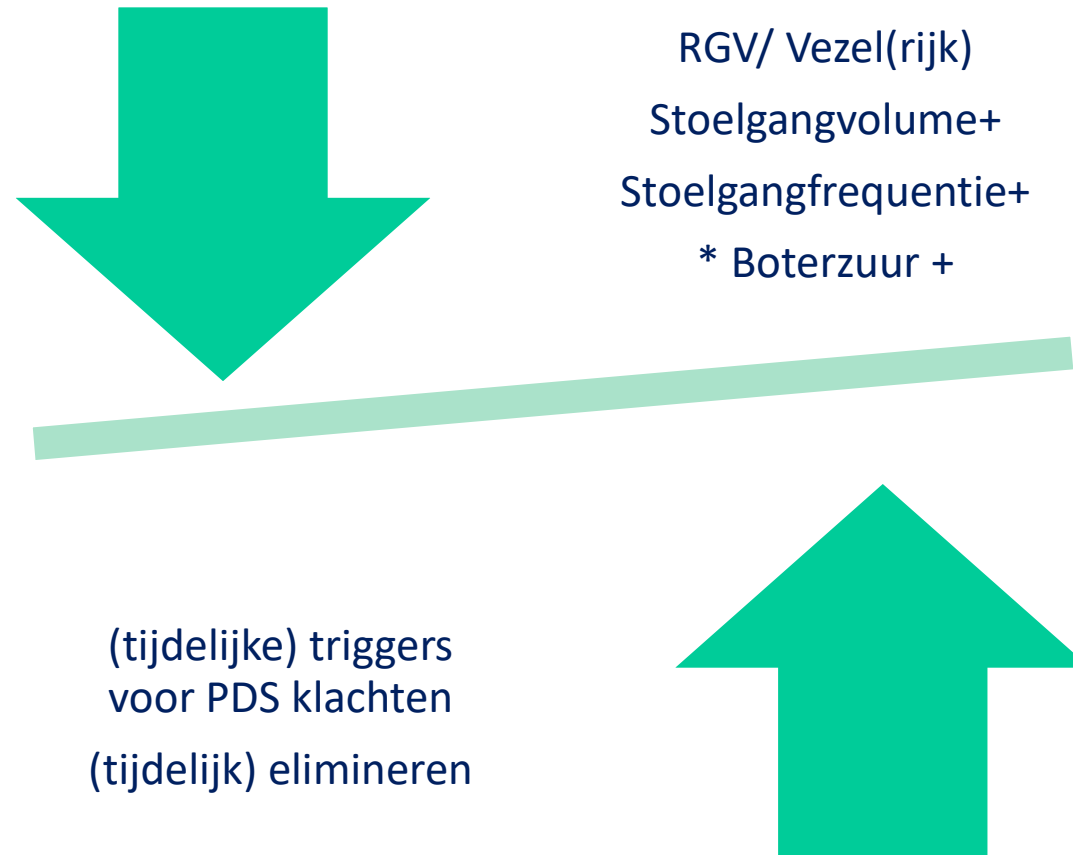
Klachten van voeding tijdens remissie

Vrouw, 22 jaar oud met IBD in remissie komt bij de diëtist:

“Vertelt u mij alstublieft wat ik moet eten om van mijn klachten af te komen; ik heb al alles geprobeerd: geen brood, geen zuivel, geen suikers, muntthee, lauwwarm water met citroen in de ochtend, probiotica, niks helpt. Zodra ik eet krijg ik buikpijn en diarree. Ik heb betere en slechtere dagen”

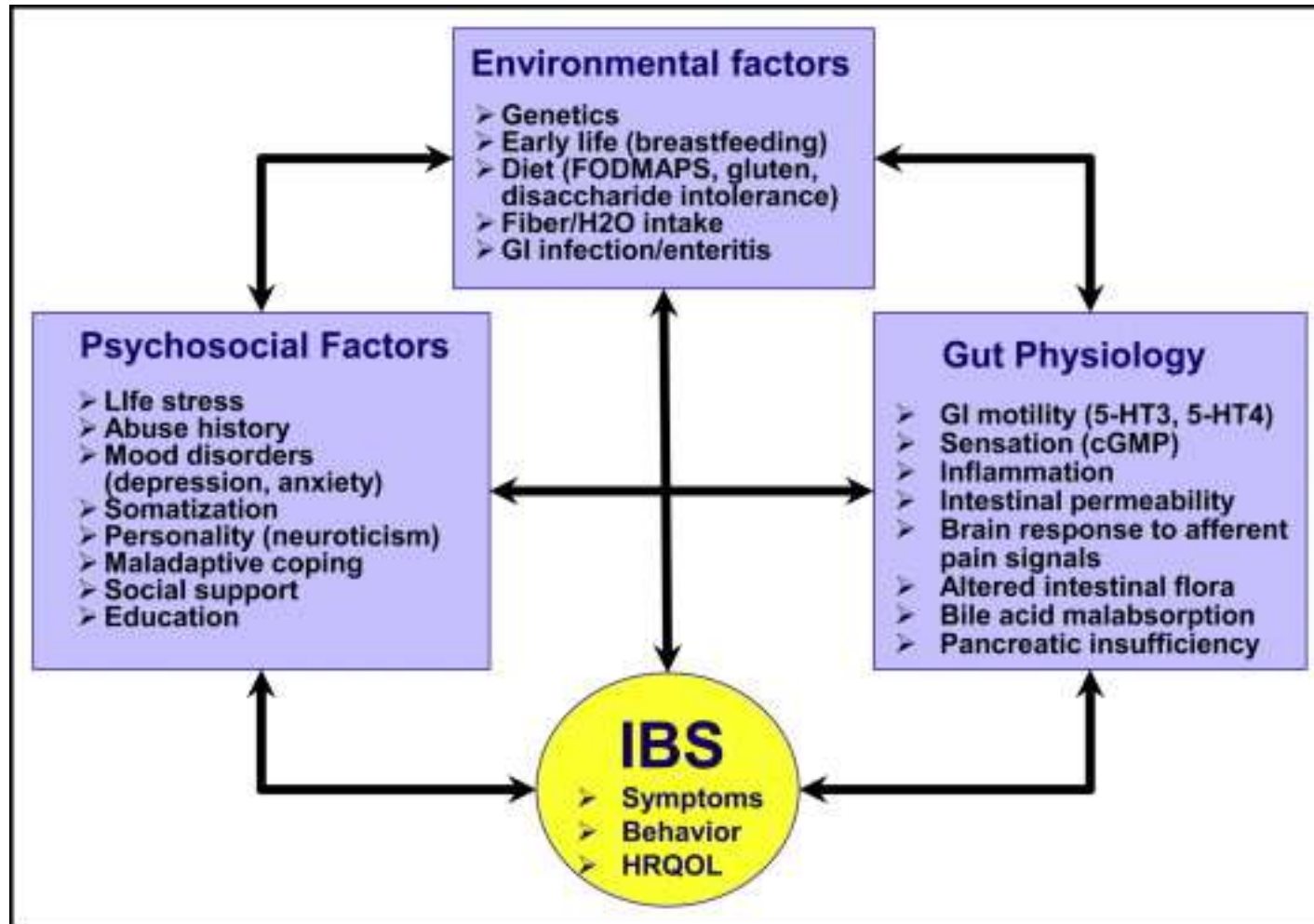


Voeding kan IBD/ PDS-klachten veroorzaken óf juist verminderen



*** Bij het verteren van vezels komt boterzuur vrij > dit is de belangrijkste voedingsstof voor ons darmslijmvlies en probiotische darmbacteriën**

Realistische verwachtingen



IBD/PDS klachten worden multifactorieel bepaald

IBD/PDS klachten veranderen met de tijd

IBD+ PDS volgens MDR/NHG: PDS Voeding

- Uitgangspunt RGV/ gezonde leefstijl.
- Alleen die voedingsmiddelen (tijdelijk) te vermijden die daadwerkelijk de klachten triggeren. Uitgangspunt is het behouden van een volwaardige voeding.
- Voedingsvezels naar kunnen; eventueel aangevuld met psyllium.
Alleen bij stenose dienen voedingsvezels (tijdelijk) beperkt te worden.
- Het low FODMAP dieet kan een volgende stap zijn.
- Een glutenvrij dieet voor IBD+PDS wordt niet aanbevolen.



Uitgangspunt voeding en IBD met PDS klachten

Richtlijnen Goede Voeding

- Regelmaat, rustig eten en goed kauwen
- Bij een lage voedingsvezelinname vezels langzaam uitbreiden

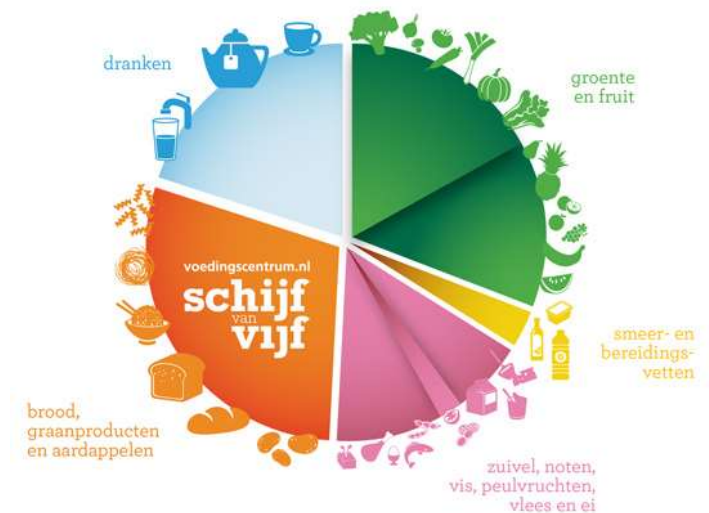
PDS triggers zo nodig (tijdelijk) elimineren

gasvormers, lactose, frisdrank, overmatig vet, pittige kruiden, cafeïne, alcohol, sorbitol, kunstmatige zoetstoffen, (overmaat) tarwezemelen.

Waarborgen adequate/ volwaardige voeding

Leefstijladvies

- Voldoende beweging, ontspanning en nachtrust
- Niet roken, max 1 glas alcohol per dag
- Tijd nemen voor defecatie



low-FODMAP als vervolgstap

Fase	
1	Eliminatiefase: 6-8 weken Low FODMAP
2	Herintroductiefase: 1-3 maanden Educatie, wekelijks één FODMAP herintroduceren.
3	Combineren van FODMAPS 1+1+1+1+1 Lange termijn Individueel advies/ maximale variatie/ volwaardigheid voeding/ maximale herplaatsing van het prebiotische effect van FODMAPS

Foods suitable on a low-fodmap diet

fruit	vegetables	grain foods	milk products	other
fruit banana, blueberry, boysenberry, cantaloupe, cranberry, durian, grape, grapefruit, honeydew melon, kiwifruit, lemon, lime, mandarin, orange, passionfruit, papaya, raspberry, rhubarb, rockmelon, star anise, strawberry, tangelo Note: if fruit is dried, eat in small quantities 	vegetables alfalfa, artichoke, bamboo shoots, bean shoots, bok choy, carrot, celery, choko, choy sun, cress, ginger, green beans, lettuce, olives, parsnip, potato, pumpkin, red capsicum (bell pepper), silver beet, spinach, summer squash (yellow), swede, sweet potato, taro, tomato, turnip, yam, zucchini herbs basil, chili, coriander, ginger, lemongrass, marjoram, mint, oregano, parsley, rosemary, thyme	cereals gluten-free bread or cereal products bread 100% spelt bread rice oats polenta other arrowroot, millet, psyllium, quinoa, sorghum, tapioca	milk lactose-free milk, oat milk*, rice milk, soy milk* *check for additives cheeses hard cheeses, and brie and camembert yoghurt lactose-free varieties ice-cream substitutes gelato, sorbet butter substitutes olive oil	sweeteners sugar* (sucrose), glucose, artificial sweeteners not ending in '-ol' honey substitutes golden syrup*, maple syrup*, molasses, treacle *small quantities 

Eliminate foods containing fodmaps

excess fructose	lactose	fructans	galactans	polyols
fruit apple, mango, nashi, pear, dried fruit in natural juice, watermelon sweeteners fructose, high fructose corn syrup large total fructose dose concentrated fruit sources, large serves of fruit, dried fruit, fruit juice honey corn syrup, fructose	milk milk from cows, goats or sheep, custard, ice cream, yoghurt cheeses soft, unripened cheeses eg, cottage, cream, mascarpone, ricotta	vegetables asparagus, beetroot, broccoli, brussels sprouts, cabbage, eggplant, fennel, garlic, leek, okra, onion (all), shallots, spring onion cereals wheat and rye, in large amounts eg, bread, crackers, cookies, couscous, pasta fruit custard apple, persimmon, watermelon miscellaneous chicory, dandelion, inulin	legumes baked beans, chickpeas, kidney beans, lentils vegetables cauliflower, green capsicum (bell pepper), mushroom, sweet corn sweeteners sorbitol (420), mannitol (421), isomalt (953), maltitol (965), xylitol (967)	fruit apple, apricot, avocado, blackberry, cherry, lychee, nashi, nectarine, peach, pear, plum, prune, watermelon vegetables cauliflower, green capsicum (bell pepper), mushroom, sweet corn sweeteners sorbitol (420), mannitol (421), isomalt (953), maltitol (965), xylitol (967)

Diëtist

Dia 17

JB2

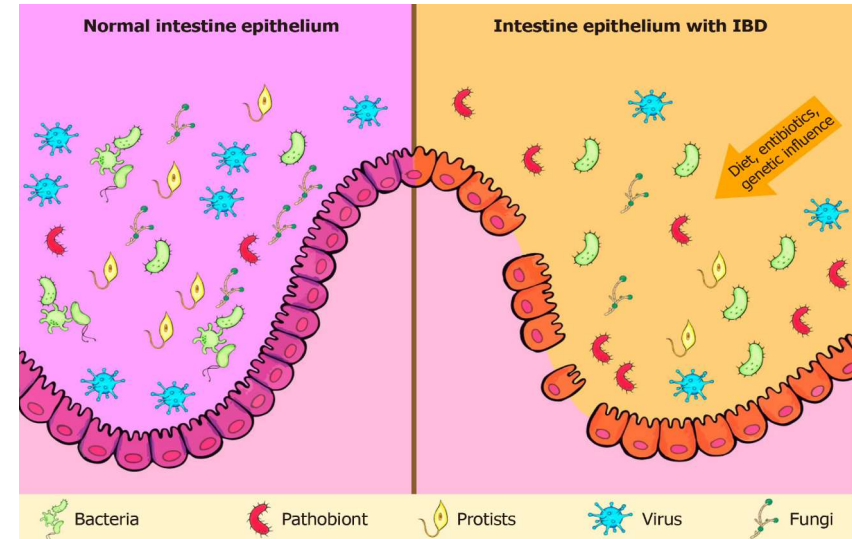
Jenny Brouns; 27-3-2019

Low FODMAP lange termijn effect niet bekend

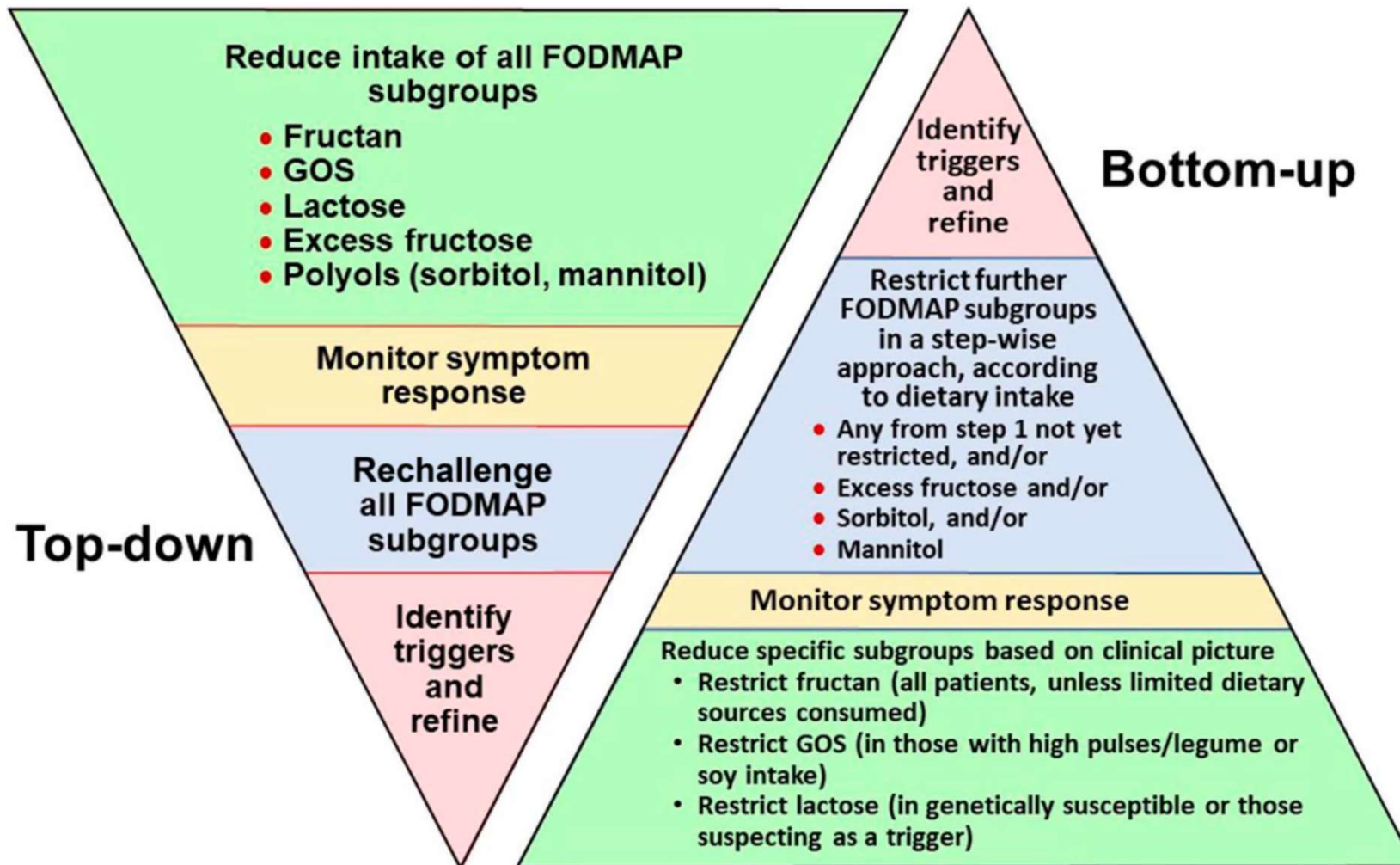
- Minder boterzuur > verstoring microbioom met alle gevolgen van dien?
 - Minder probiotische bacteriën
 - Verminderen van de darmbarrièrefunctie
 - Verminderen van het immuunsysteem
 - Micro-inflammatie

Herintroductie is essentieel!!

Door te veel voedingsmiddelen weg te laten kunnen er voedingstekorten ontstaan, hierdoor kunnen klachten toenemen.



Nieuw concept rondom toepassing van FODMAP dieet



Role of Food in the Treatment of Bowel Disorders; amjgastro 2022

FODMAP MAATWERK

- Hoeveel en welke FODMAP's gebruikt u?
- Welke FODMAP's zou u weg willen laten? (voedselvoorkeuren)
- Is er sprake van lactose-intolerantie?
- Ernst van de aan voeding gerelateerde klachten
- Is er sprake van angst voor aan voeding gerelateerde klachten?
- Haalbaarheid/Sociale inpasbaarheid (kookvaardigheden)

Herintroductie Maatwerk:

- Voedselvoorkeuren
- Afhankelijk van de ernst van klachten en/of de aanwezigheid van angst sneller/ langzamer herintroduceren.

Mag en kan echt alles?



Veel dank voor jullie aandacht

