
Leefstijl in de behandeling van inflammatoire darmziekten (IBD)

Dr. Marjolijn Duijvestein
Maag- Darm- en Leverarts

**CROHN &
COLITIS** NL
Met elkaar sterker

Radboudumc

Crohn-Colitis Panel 2020



**CROHN &
COLITIS** NL
Met elkaar sterker

- Wat vindt u het belangrijkste probleem op het gebied van IBD waar we een antwoord op moeten vinden d.m.v. wetenschappelijk onderzoek?
 1. Wat is de oorzaak van IBD?
 2. Gevolgen van medicatiegebruik verbeteren, zoals verminderen bijwerkingen en doeltreffender medicatie ontwikkelen (wat werkt bij wie)?
 3. Effect van leefstijl op IBD, wat kan je zelf doen?

Wereld IBD dag 2022

Enquête 'Denk mee over IBD'

- Belangrijkste leefstijlfactoren:



Ongezonde voeding



Slechte nachtrust



Angst/depressie



Weinig bewegen



Stress

- 60-80% geeft invloed op IBD aan
- Veel mensen met IBD proberen al iets aan deze factoren te doen, of willen dit in de toekomst doen
- ~70% geeft aan dat geen ondersteuning wordt aangeboden voor deze factoren

CROHN & COLITIS NL
Met elkaar sterker



STICHTING
mijnCOACH

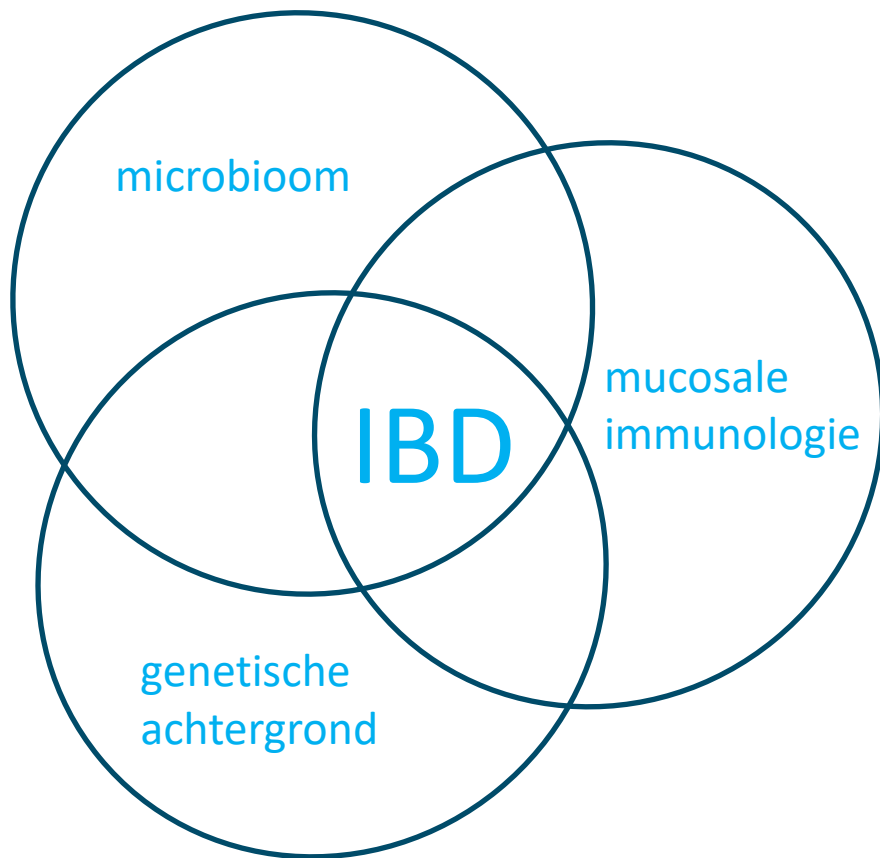
Wat zijn (kosten)effectieve leefstijl-
interventies ter preventie van
opvlammingen bij IBD?

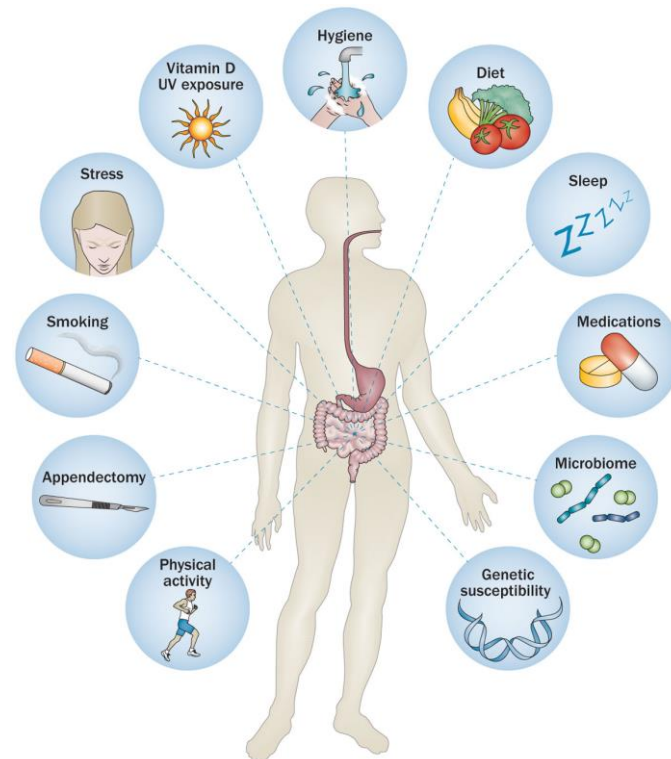
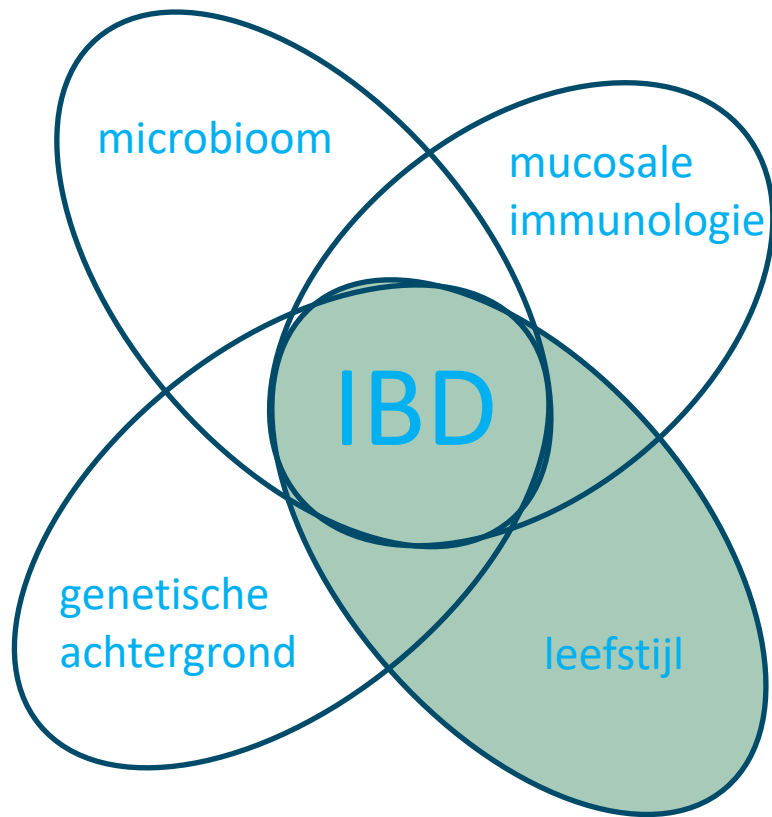
IBD



KENNISAGENDA

NVMDL





Leefstijl in de behandeling IBD

Richtlijnen en onderzoek

- Roken
- Voeding
- Bewegen
- Psychosociale ondersteuning

Leefstijladviezen ziekte van Crohn en colitis ulcerosa

U kunt ziekteaanvallen proberen te voorkomen door gezond te leven

- **Eet en drink gezond.**
 - Als u diarree heeft, is het juist belangrijk om regelmatig en gezond te eten.
 - Drink ruim voldoende. Met diarree verliest u veel vocht. Sommige mensen geven aan dat alcohol, coffeïne of drank met prik de diarree en/of winderigheid erger maken. Probeer die dranken niet te nemen als u er last van heeft.
 - Valt u af? Dan is het verstandig om een diëtist advies te vragen. U heeft dan misschien voeding nodig met meer energie en eiwitten.
- **Beweeg regelmatig**
- **Probeer stress voorkomen.** Bespreek met uw huisarts of bedrijfsarts hoe u dit kunt aanpakken.
- **Zorg voor genoeg nachtrust.**
- **Stop met roken.**

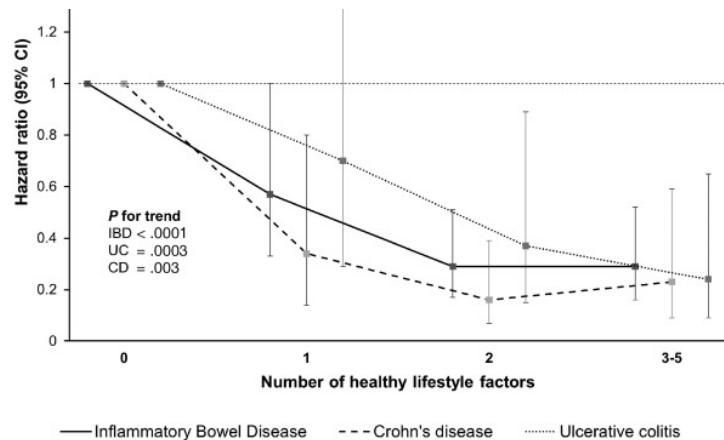
Bij gezonde leefstijl leef je langer : ook zo bij IBD

Korter leven:

- Roken HR 4.08
- Alcohol >15 g HR 1.84
- BMI > 30 HR 1.64

Langer leven:

- Veel bewegen Q5 HR 0.35
- Gezonde voeding ≥ 4 HR 0.69



1 van deze factoren aanpakken
geeft al meer levensjaren !

Roken en de ziekte van Crohn

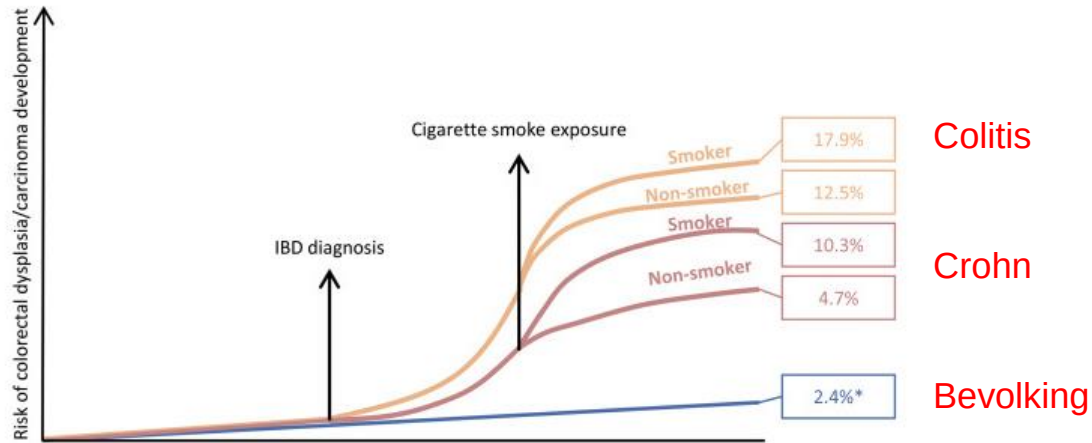
- Ernstiger fenotype
- Meer complicaties
- Slechtere uitkomsten
- Meer exacerbaties
- Vaker recidief na operatie
- Meer steroïden

Ook stoppen met roken loont!

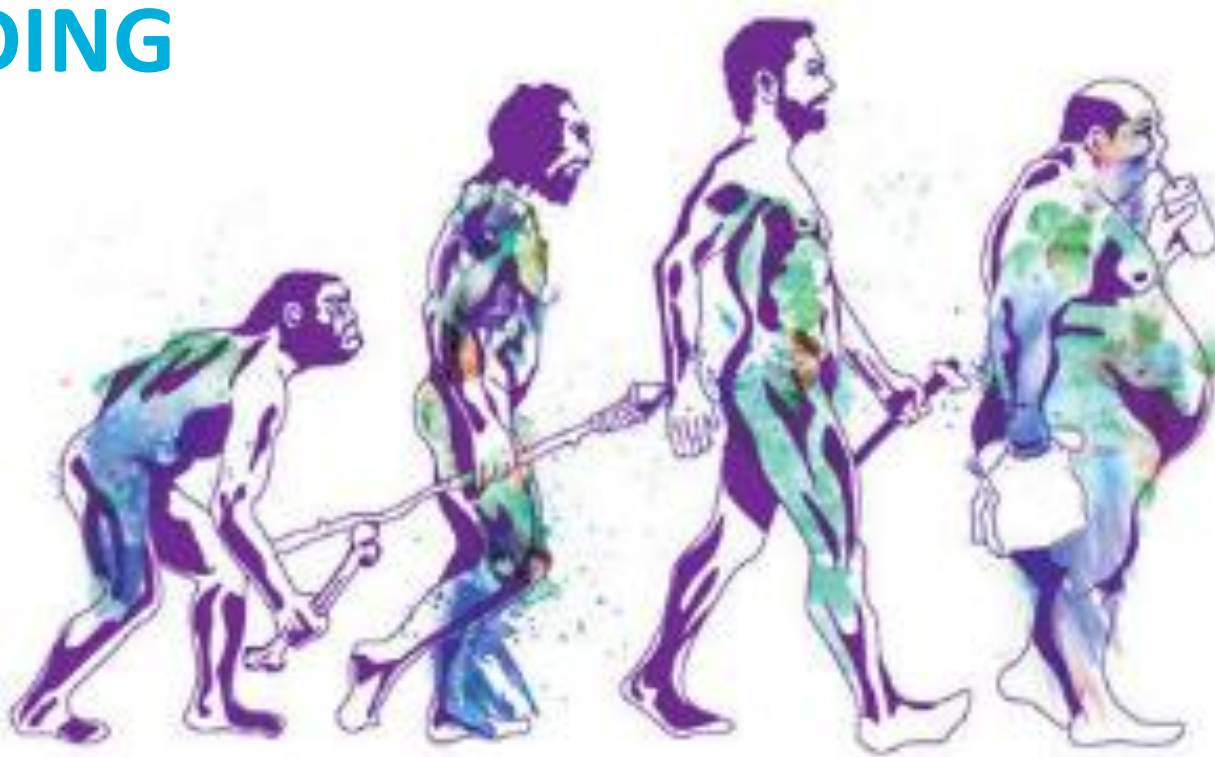
- Prospectieve cohort studie
 - 899 patienten met CD (474 niet-rokers, 59 stoppers)
- Significant minder
 - Exacerbaties
 - Steroid gebruik
 - Behandelaanpassingen
- Meta-analyse laat ook geen verschillen zien tussen stoppers en niet-rokers, qua:
 - Exacerbaties
 - Eerste chirurgie
 - Vervolg chirurgie



Roken geeft meer kans op dikke darmkanker bij IBD



VOEDING



De rol van voeding bij IBD

Dieetkenmerken basis:

- Richtlijnen goede voeding, Schijf van Vijf
- Evt. aangepaste consistentie (bij stenose)
- Vezels, vocht
- Geen onnodige beperkingen van voedingsstoffen / voedingsmiddelen
- Suppletie bij aangetoonde deficiëntie
- Zo nodig adviezen bij ondervoeding/ overgewicht / obesitas



Verschillende diëten

- Vezelrijk en koolhydraatarm dieet
- Microdeeltjes-arm dieet
- Symptoom-gestuurd dieet
- Zeer beperkt organisch dieet
- Calciumarm dieet
- Dieet met weinig rood vlees
- Anti-inflammatoir dieet
- Carrageenvrij dieet
- Melkvrij dieet of een glutenvrij plus melkvrij dieet
- Crohn's disease exclusie dieet (CDED)
- Exclusieve enterale voeding

Verschillende diëten

- Vezelrijk en koolhydraatarm dieet
- Microdeeltjes-arm dieet

Bewijskracht literatuur
GRADE (2008) 1000

Er is vooralsnog geen bewijs om een specifiek dieet aan te bevelen.

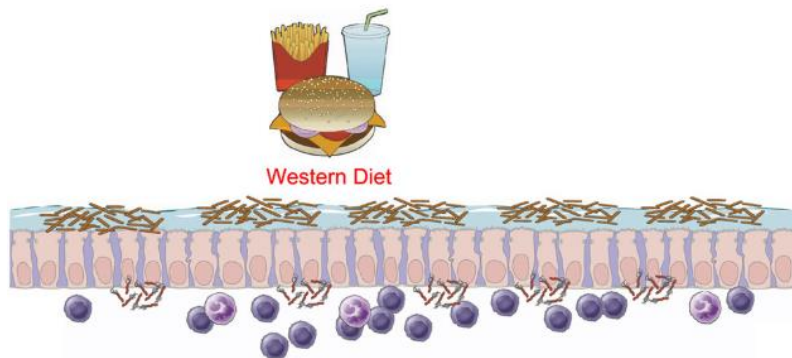
Verwijs een patiënt die aanpassingen in de voeding overweegt naar een diëtist. Zodat de potentiële voor- en nadelen goed tegen elkaar afgewogen kunnen worden en met het behouden van een volwaardige voeding.

- Carrageenvrij dieet
- Melkvrij dieet of een glutenvrij plus melkvrij dieet
- Crohn's disease exclusie dieet
- Exclusieve enterale voeding

CAVE complicaties &
deficiënties

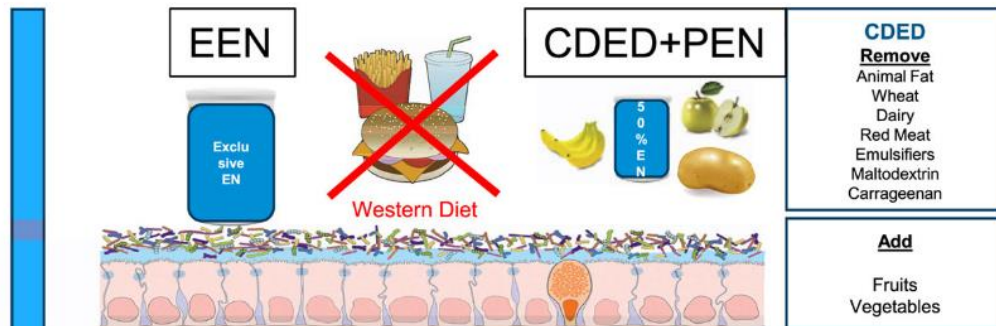
Crohn's disease exclusive diet (CDED)

Dietary Therapy: Crohn's Disease Exclusion Diet + Partial Enteral Nutrition
vs. Exclusive Enteral Nutrition



Habitual Diet Triggering Crohn's Disease

Increased Proteobacteria Dysbiosis, Intestinal permeability,
Inflammation,
Active Disease



Crohn's Disease Exclusion Diet+ PEN vs. EEN

Primary endpoint: CDED+PEN is better tolerated than EEN

Secondary endpoints:

Both CDED+PEN and EEN are effective to achieve remission at week 6
CDED+PEN is superior to sustain remission and reduce inflammation at week 12
CDED+PEN: associated with reduction in Proteobacteria and Intestinal Permeability

Gastroenterology

CEDED (Crohn's Disease Exclusion Diet)

EEN: slechte compliance

Partial Enteral Nutrition (PEN; 50% EEN) niet effectief
in onderdrukken inflammatie

→ ontwikkelen van PEN icm een specifiek dieet

Doel:

bereiken remissie door 'irriterende' producten te
vermijden en producten te gebruiken die bijdragen
tot het herstel van de darmen.

- ✓ Gestandaardiseerd dieet, omvat 3 fasen;
 1. 6 weken eliminatie dieet + PEN
 2. 6 weken lichte introductie + PEN
 3. onderhoudsfase voor de lange termijn +PEN
- ✓ Bestaat uit verplichte, toegestane en verboden voedingsmiddelen/producten
- ✓ Deel van de energiebehoefte PEN (in vorm Modulen)
- ✓ Ondersteuningssysteem, hotline, e-mail voor vragen, aangewezen recepten



CDED in de praktijk

1^e 6 weken:

- 5 verplichte voedingsmiddelen
- Beperkte toegestane voedingsmiddelen
- Vooral veel níét toegestaan
- Grote sociale impact
- Met app incl. recepten
- In praktijk: 50% goede resultaten

Aanbevolen voedingsmiddelen

Eiwitrijke voedingsmiddelen



Onbepaalde inname van verse kipfilet met een minimum van 150-200 g/dag

2 eieren/dag

Koolhydraatrijke voeding



2 vers geschildde aardappelen, deze moeten gekookt en afgekoeld zijn voordat je ze kunt eten

Vruchten



2 bananen/dag

1 appel/dag geschild

Toegestane voedingsmiddelen

Eiwitrijke voedingsmiddelen



Een keer per week een portie (100-150g) verse magere vis (ter vervanging van de kip)

Koolhydraatrijke voeding



Witte rijst (onbepikt)

Rijstnoedels zonder conserveringsmiddelen (onbepikt)

Rijstmeel om te bakken (onbepikt)

Vruchten



1 avocado/dag niet meer dan 1/2 avocado per maaltijd

5 rijpe aardbeien/dag

1 plakje meloen/dag

Groenten



2 tomaten/dag (of 6 cherry-tomaten). Extra tomaten kunnen gebruikt worden om zelfgemaakte tomatensaus te bereiden

2 komkommers/dag geschild

1 wortel/dag

Verse spinazie (1 kopje ongekookte bladeren/dag)

3 sla-bladjes éénmaal per dag

Eventuele toevoegingen



Olie: olijfolie, koolzaadolie

Specerijen (zuiver): zout, peper, paprika, kaneel, komijn, kurkuma

Verse kruiden: munt, oregano, koriander, rozemarijn, salie, basilicum, tijm, dille en peterselie

Andere kruiden: uien (alle soorten), knoflook, gember, vers citroensap

Zoetstoffen: honing 3 kleine eetlepels per dag, tafelsuiker (3 kleine theelepels per dag)

Dranken



Water

Sprankelend water

Kruidenthee (schijfjes citroen-, limoen-, sinaasappel- of muntbladjes kunnen naar smaak worden toegevoegd)

Kamille thee

1 glas vers geperst zelfgemaakt sinaasappelsap (dagelijks)

Levensmiddelen die niet op de lijst van verplichte of toegestane levensmiddelen staan, zijn niet toegestaan.

Voedingsmiddelen: verergeren van symptomen



Vagianos 2016 JPEN, Limdi, 2016,
De Vries Dig Dis 2019, V Peters 2021

DETAILOVERZICHT

Top 25 genoemd in Voeding Helpt

Groen: verbetering door meer van te eten

Rood: verbetering door te vermijden/minderen

% = hoeveel verhalen dit benoemen

36% **Zuivel**

23% **Groenten**

31% **Suikers**

14% **Onbewerkt eten**

26% **Gluten**

11% **Fruit**

8% **Noten&Zaden**

9% **Water(&Kruidenthee)**

19% **Vlees**

7% **Gefermenteerd**

17% **Alcohol**

14% **E-nummers**

6% **Havermout**

12% **Koffie**

5% **Spelt ipv tarwe**

11% **Junkfood**

12% **Brood&Bakkersgist**

5% **Champignons**

11% **Pittig&kruiden**

5% **Koolsoorten**

12% **Nachtschadegroenten**

(tomaat, aubergine, aardappel, paprika)

10% **Vetten&Olie**

5% **Chocolade**

10% **Prik drinken**

10% **Ui-achtigen**

Voeding: wat helpt (niet)?

Ervaringen van 300 IBD-patiënten



Heilzaam

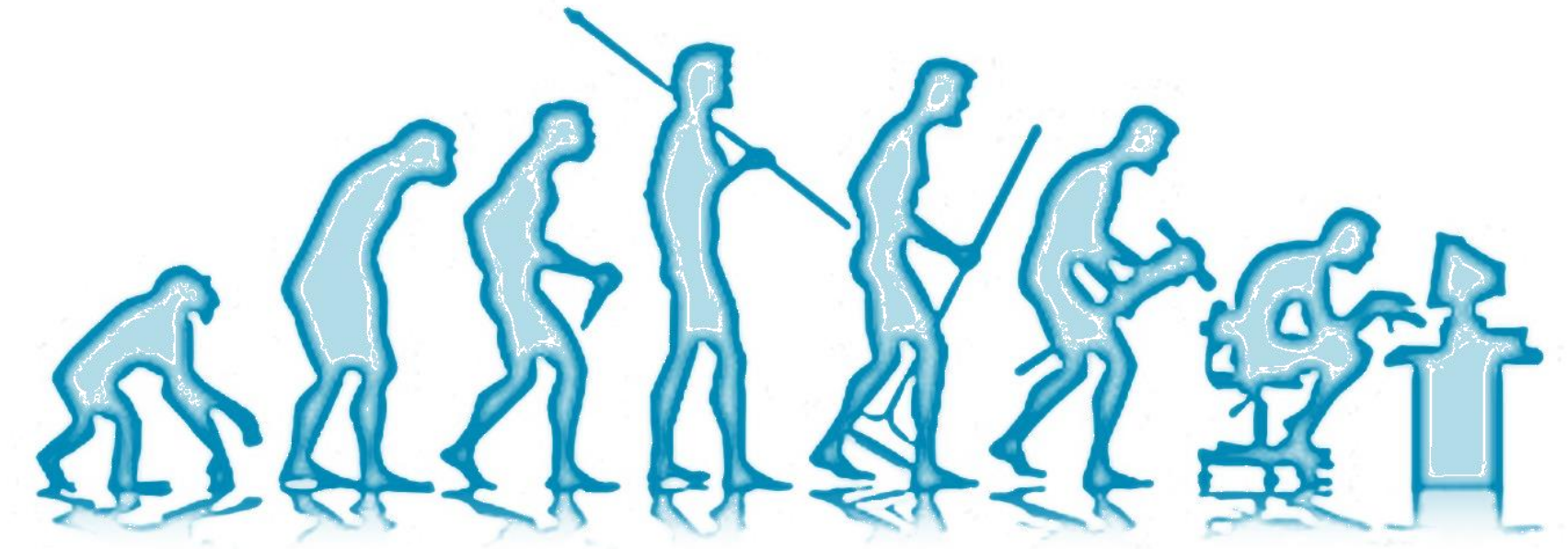
1. Vezelrijke voeding/volkorenbrood
2. Thee
3. Bladgroente
4. Vette vis
5. Kip



Last van

1. Pittig eten
2. Gekruid eten
3. Koolzuurhoudende dranken
4. Melkproducten
5. Energiedranken

BEWEGEN



Bewegen en IBD

- Nog maar hele kleine studies, met positieve uitkomsten
 1. Verbetering kwaliteit van leven en vermoeidheid
 2. Verbetering van darmbacteriën
 3. Vermindering van opvlamming

Effecten van bewegen

Lichamelijk

- Veilig voor de darm
- Positief voor bacterie samenstelling van de darm
- Mogelijk ontstekingsremmende werking
- Verbetering van lichamelijke conditie

Mentaal

- Verbetering slaapkwaliteit
- Afname stress en angst

Sociaal

- Sociale contacten
- Verbetering werk productiviteit

Meer energie!



Bewegen en IBD

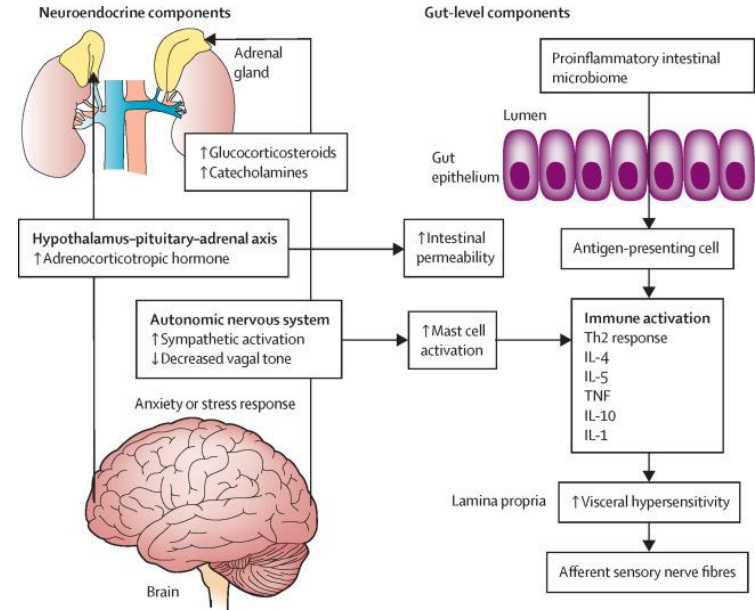
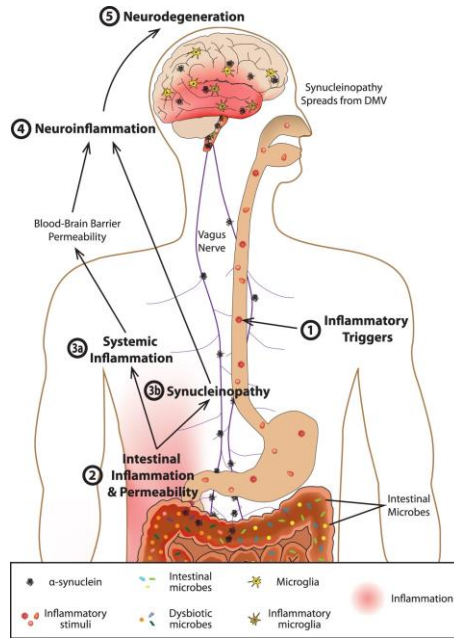
- Vaak ervaren barrières om te sporten:
 - Buikpijn
 - Gewrichtspijn
 - Vermoeidheid
 - Plotseling snel naar het toilet moeten
- 40% **vermoeidheid**  **zelfs in rustfase** van de ziekte
- IBD patiënten met vermoeidheid fysiek minder fit
- Regelmatig angst en depressieve klachten  ↓ (20 – 30%)
- Negatieve impact op kwaliteit van leven 

PSYCHOSOCIALE ONDERSTEUNING



Hersen-brein as

Hoge prevalentie mentale stoornissen
30% angst, 25% depressie



Crohn & Colitis NL heeft een samenwerking met de Landelijke Vereniging Psychosociaal Werkenden (LVPW)



**SOMBERHEID OF ONZEKERHEID
ÉN CROHN OF COLITIS?**

DAN IS PSYCHOSOCIALE HULP
MISSCHIEN IETS VOOR JOU!



LVPW



CROHN & COLITIS NL

Met elkaar sterker

Stress

- Bidirectional relationship
- Perceived stress (>major life events) ↑ flare
- IBD ↑ perceived stress
- Stress management
⇒ disease activity



Sleep

- Bidirectional relationship
- IBD ↑ sleep disturbance
- Sleep disturbance ↑ IBD flare
- ↑ fatigue in IBD



Cannabis

- May ↓ symptoms, particularly pain
 - ⇒ biologic remission
- May ↑ substance dependence, mood changes



Impact of Lifestyle Factors on Inflammatory Bowel Diseases

Physical Activity

- ↓ flare
- Improves surgical outcomes

Obesity

- ↑ flare
- ↑ failure of biologics
- ↑ surgical complications



Smoking

- ↑ complications in CD (flare, surgery)
- May ↓ flare in UC
- Smoking cessation beneficial in CD



Alcohol

- Inconsistent effect on symptoms
- No effect on disease complications



Leefstijlonderzoek Radboudumc eo

OPTIMIZE-UC

Colitis ulcerosa

Gecombineerde
leefstijlinterventie (sport,
dieet, evt. CGT)

ENERGIZE-IBD

IBD in remissie +
vermoeidheid

Sportinterventie gedurende
3 maanden

FLAGSTONE studie

Evaluëren effect
Leefstijlzorgloket bij
patiënten met een MDL-
aandoening

DANK VOOR JULLIE AANDACHT!

