

Voeding bij IBD

Annemarie Grit, diëtist
5 oktober 2024



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl

Voorstellen

Diëtisten Groep NL

38 locaties

12 diëtisten

Oost Nederland (Drenthe
en Overijssel)

26 jaar diëtist



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl

Invloed voeding

1. Betere weerstand
2. Sneller herstel na opvlamming of operatie
3. Goed gewicht
4. Gevoel van meer energie
5. Flare voorkomen?



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl

Speciaal dieet



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl

Mediterrane voeding

- Puur, onbewerkt
- Veel groente, fruit
- Noten en zaden
- Zeevruchten
- Olijfolie
- Ontspanning



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl

Fodmap-arm

- 20-40% PDS-klachten
- Lactose
- Fructose
- Fructanen
- Polyolen
- Galacto-oligosachariden



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl

Omega 3-rijke dieten

- Olie: raapzaad of olijf
- Noten, zaden
- Vette vis

Kies dagelijks voor een voedingsmiddel met Omega-3 vetzuur.



Top 5 klachten

Top 5 voedingsmiddelen die toename van **gastro-intestinale klachten** gaven zijn:

- Pittig eten
- Gekruid eten
- Koolzuurhoudende dranken
- Energydranken
- Melkproducten



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl

Top 5 heilzaam

Top 5 voedingsmiddelen die **heilzaam** zijn:

- Vezelrijke voeding, volkorenbrood
- Thee
- Bladgroente
- Vette vis
- Kip



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl

Crocodile studie (Crohn en Colitis Dieet & Leefstijlinterventie)

Resultaten:

- Hogere inname groente, fruit, volkorenproducten, peulvruchten en noten.
- Afname vermoeidheid
- Afname IBD-klachten



Onderzoek

“Lower impact of disease on daily life and less fatigue in patients with inflammatory bowel disease Following a lifestyle Intervention” *Carlijn R Lamers, MD, Nicole M de Roos,*

PhD, Henrike H Heerink, MSc,

Linda A van de Worp-Kalter, BSc, Ben J M Witteman, MD, PhD

25-02-2022



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl

Minder vlees



Vis



Peulvruchten



Noten



Plantaardige
vleesvervangers



Ei



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl

Kies volkoren



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl

250 gram groente



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl

Toevoegen lunch



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl

Lunch



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl

Lunch



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl

Toevoegen tussendoor



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl

200 gram fruit



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl

Zuivel

- Kies minimaal 300 ml zuivel
- Dierlijk of plantaardig
- Eventueel lactosevrij



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl

Dranken



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl

Tussendoortjes



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl

Tempo van eten

Eet langzaam en kauw goed: 20-30x

Kauw tot appelmoesdikte

Maak tijd voor het eten.



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl

Probiotica



Shotjes



Yoghurt



Pillen



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl

Supplementen



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl

EEN / CDED

EEN: Exclusieve Enterale Voeding
Kinderen veel bewijs
Volwassen minder

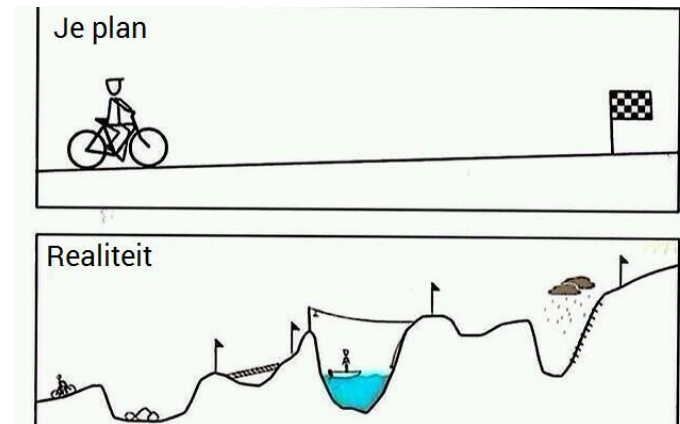
CDED: Crohn exclusie dieet.



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl

Elke stap is 1!

- Begin met kleine stapjes
- Zoek een stap die bij je past
- Die niet te moeilijk is
- Weg met hobbels en bobbels



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl

Conclusie

- Iedereen is anders, ziektebeloop is anders en ervaringen met voeding zijn anders!
- Geen standard dieet voor IBD, veel onderzoeken naar
- Wil je dieet volgen zoek een dietist met ervaring IBD
- Bij klachten kan voeding verlichting geven



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl