

het CDED- dieet bij de ziekte van Crohn



wat is het CDED dieet?

Het CDED-dieet (Crohn's Disease Exclusie Dieet) is een dieet dat bij ongeveer de helft van de patiënten de actieve ontsteking (opvlamming) wegneemt.

Steeds meer onderzoek laat zien dat ongezonde voeding invloed heeft op de kans om de ziekte van Crohn en/of opvlammingen te krijgen. Begrijpelijk dus dat veel patiënten met de ziekte van Crohn graag willen weten wat ze beter niet kunnen eten om zo opvlammingen te verminderen of te voorkomen. Vaak ervaren ze zelf ook dat voeding klachten kan veroorzaken. Maar wat is ongezonde voeding eigenlijk? Ongezonde voeding bestaat onder andere uit veel bewerkte producten, veel suiker, gefrituurde producten/fastfood en rood vlees. Bij ongezonde voeding rekenen we ook het weinig eten van groente en fruit. Vaak wordt dit ongezonde voedingspatroon een Westers voedingspatroon genoemd.

Maar op de vraag wat je nu het beste kan eten hebben zorgverleners vaak geen helder antwoord. Want er is nog veel onduidelijk over de relatie tussen voeding en IBD. Tot voor kort leek er geen dieet te bestaan dat patiënten helpt bij de behandeling. Met uitzondering van enterale (vloeibare) voeding voor kinderen. Vaak werd er verwezen naar het Mediterrane dieet met veel groente en fruit, dat in het algemeen voor iedereen gezond is. Maar onderzoek heeft nog niet aangetoond dat dit mensen met IBD helpt om in remissie te komen wanneer ze opvlammingen hebben. Remissie houdt in dat iemand wel de ziekte, maar op dat moment geen klachten of ontstekingen heeft.

Crohn's Disease Exclusie Dieet (CDED)

Maar er is hoop, want sinds een paar jaar is er het CDED. Er zijn verschillende onderzoeken naar dit dieet gedaan en de resultaten zijn positief. Iets meer dan de helft van de kinderen en jongvolwassenen met milde tot matige ernstige opvlammingen van de ziekte van Crohn kwam in remissie door het volgen van dit dieet. Ook verbeterde de samenstelling van het microbioom (bacteriën in de dikke darm) en er was een afname te zien in de ontstekingswaarden (calprotectine). Onder de deelnemers waren patiënten die niet meer beter werden van de gebruikelijke medicijnen (biologicals). Lees meer over deze onderzoeken op [deze pagina](#).

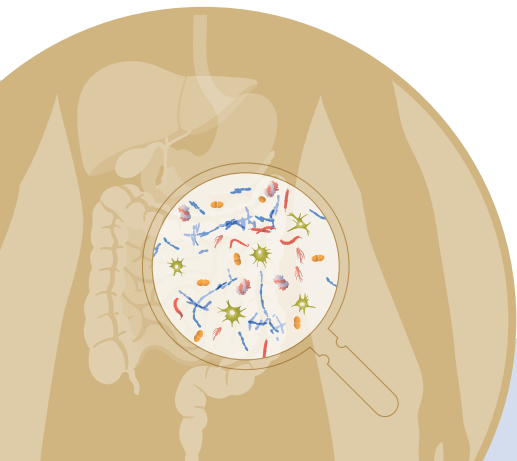
Kortom, het CDED lijkt een deel van de patiënten met de ziekte van Crohn goed te helpen om remissie te bereiken. Helaas is dit dieet nog niet onderzocht bij patiënten met colitis ulcerosa.

Wat is het?

Het CDED is een dieet waarbij je voeding vermijdt of beperkt die ongunstig is voor het microbioom of de darmwand. Het dieet bestaat uit 3 fasen waarin je je eten aanvult met eerst veel en daarna steeds minder vloeibare voeding. Kinderen en tieners in volle groei of volwassenen met verslechterde voedingstoestand door de ziekte van Crohn, kunnen blijvend extra vloeibare voeding nodig hebben.

De fasen

De eerste 12 weken vormen de startfase om de darmen tot rust te laten komen. Ze zijn bedoeld om remissie te bereiken. De eerste 6 weken hiervan zijn arm aan onoplosbare vezels, om verstopping in de darm te voorkomen. In de tweede 6 weken van de startfase komen veel van die vezels weer terug in groenten. Na de startfase volgt de onderhoudsfase, die bedoeld is om in remissie te blijven. De onderhoudsfase bestaat steeds uit 5 dagen waarin het beschreven dieet wordt gevolgd en daarna 2 dagen met twee 'vrije' maaltijden per dag (als



de darmontsteking dit toelaat). Hotdogs, worsten, frisdrank, vleeswaren, spek en bevroren deegwaren worden hierbij nog steeds uitgesloten.

Als je dit dieet wilt volgen

Op dit moment is helaas nog niet goed te voorspellen wie er goed reageert op het CEDD en wie niet. Het is een dieet dat je alleen kan volgen onder begeleiding van een medisch behandelteam en daarom onderdeel is van een behandeling. Ook een diëtist met kennis van de aandoening en het dieet is nodig om dit te begeleiden. Het

is namelijk een zwaar en lastig uit te voeren dieet door de vele beperkingen, de eenzijdigheid en bereidingstijd die de recepten vergen. Ook de inpassing binnen een gezin of in combinatie met school of werk kan uitdagend zijn. Het dieet werkt bovendien alleen als je je er volledig aan houdt; je kan het niet afwisselen met je gebruikelijke voeding.

Heb je meer informatie nodig om te bepalen of het dieet geschikt is voor jou of je kind? Bespreek de mogelijkheid dan met je behandelend arts.

je spijsvertering vertelt je alles over je gezondheid

Listen to your guts. Een goede spijsvertering begint in je darmen. Luister ernaar en neem je buik serieus. Door goed naar je spijsvertering te luisteren weet je precies wat je nodig hebt. Net als je hart, longen en hersenen is je spijsvertering van levensbelang. Daarom zeggen we:

**Listen to you guts! Neem je buik serieus,
eet gezond en check je poep.**

Disclaimer

Ondanks dat de informatie met de grootste zorg tot stand is gekomen, kan het voorkomen dat de informatie die hierin wordt gepubliceerd onvolledig c.q. onjuist is. De Maag Lever Darm Stichting aanvaardt geen aansprakelijkheid voor de juistheid, betrouwbaarheid en compleetheid van de informatie.

Colofon

Dit IBD-receptenboek
is een uitgave van de
Maag Lever Darm Stichting
Beeld: Shutterstock
Ontwerp: Erikenik