

Voeding en Inflammatoire darmziekte



ONDERWERPEN

01 Opvlamming

02 CDED dieet

03 Remissie

04 Remissie en nog
buikklachten

VOORSTELLEN

Anita Helfrich

2012 afgestudeerd Diëtist

2015 oprichting Foodcare

2017 begin specialisatie

2020 gespecialiseerd diëtist MDL

Oncologie	IBD	Coeliakie
PDS		Stoma



A top-down view of a wooden table laden with various foods. In the upper left, there are bags of snacks. A wooden board holds a wedge of white cheese, a wedge of orange cheese, a small jar of jam, and a small bowl of nuts. To the right is a bowl of mixed nuts. In the center, there are two halves of an avocado and a whole apple. To the left of the avocado is a bowl of nuts. In the bottom left, there is a bowl of purple grapes. In the bottom center, there is a bowl of bread rolls. In the bottom right, there is a plate of a Caprese salad with tomatoes, mozzarella, and basil.

Voeding is niet de oplossing voor IBD

Voeding kan je
wel helpen

Voeding bij opvlamming

Ondervoeding bij
ziekenhuisopname is
65-75% met Crohn
18-62% met Colitis

Voeding wordt vermeden
Grote verliezen door diarree
De ontsteking kost veel
energie

Energie: 25 x gewicht
Eiwitten: 1.2 x gewicht

Vezels helpen bij herstel
Kies voor fijne vezels,
bereide groentes, fruit
zonder schil

Voorbeelden

Eiwitten

- Tonijn
- Kip of Kalkoenfilet
- Halfvolle yoghurt
- Tofu
- Kefir
- Peulvruchten

Vezels

- Havermout
- Quinoa
- Kikkererwten
- Pompoen
- Courgette
- Wortelen
- Appel
- Peer

CDED DIEET



73% in remissie met medicatie

45% in remissie met CDED

Bestaat uit 3 fases

Fase 1:

- 50% voeding
- 50% bijvoeding

Fase 2 en 3:

- 75% voeding
- 25% bijvoeding

DE BASIS

Eiwitrijke voedingsmiddelen



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

2 eieren/dag

Koolhydraatrijke voeding



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

Vruchten



2 bananen/dag

1 appel/dag geschild

TOEGESTAAN FASE I

Eiwitrijke voedingsmiddelen



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

Koolhydraatrijke voeding



Witte rijst (onbeperkt)

Rijstnoedels zonder conserveermiddelen (onbeperkt)

Rijstmeel om te bakken (onbeperkt)

Vruchten



1 avocado/dag niet meer dan ½ 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 slablaadjes 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 muntblaadjes kunnen naar smaak worden toegevoegd)

Kamille thee

1 glas vers geperst zelfgemaakt sinaasappelsap (dagelijks)

WAT TE ETEN

- Omelet met kip en spinazie
- Salade aardappel, ei, kip, kommer, tomaat en appel
- Noodles kip en wortelen
- Uitsmijter
- Smoothie aardbeien (en bijvoeding)
- Bananenpannenkoeken met rijstmeel
- Rijst met gegrilde kip en wortelen
- Rijstepap met appel (zonder schil)

TOEGESTAAN FASE 2

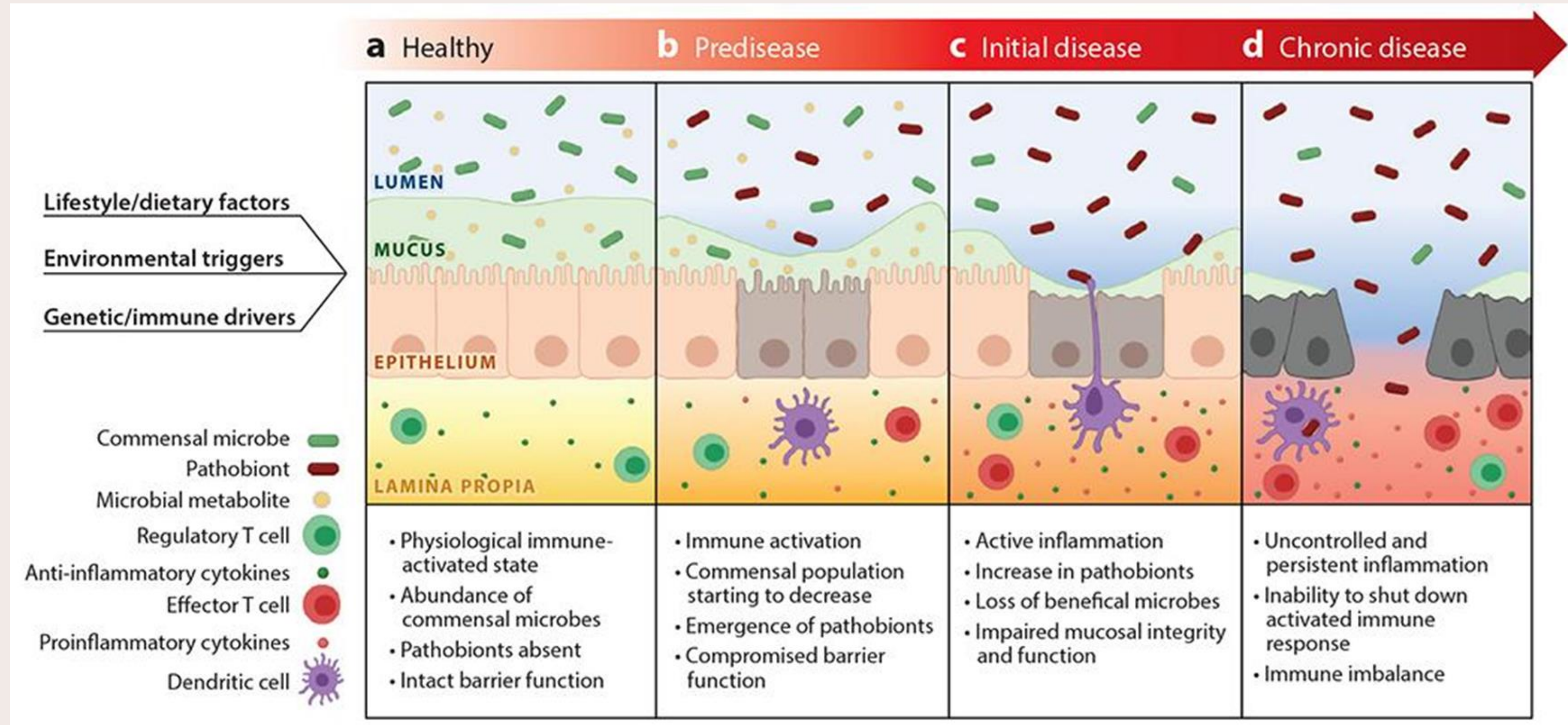
Eiwitrijke voedingsmiddelen 	Koolhydraatrijke voeding 	Vrucht 	Groenten 
Een keer per week een portie (100-150g) verse magere vis (ter vervanging van de kip) Een blikje tonijn een keer per week ingelegd in olijfolie of koolzaadolie Rood vlees wordt niet aanbevolen. Gelieve te vermijden. Indien echt gewenst moet het beperkt blijven tot verse, onbewerkte magere biefstuk tot max. 200g per week (slechts één keer per week)	Witte rijst (onbeperkt) Rijstnoedels zonder conserveermiddelen (onbeperkt) Rijstmeel om te bakken (onbeperkt) ½ zoete aardappel/dag Brood 1 sneetje/dag (liefst zelfgebakken) Linzen, erwten, kikkererwten of bonen ½ kopje kookte/dag Quinoa (onbeperkt) ½ kopje havermout (rekening houdend met een portie havermout of havermoutkoekjes 1 per 2 dagen)	1 avocado/dag niet meer dan ½ avocado per maaltijd 5 rijpe aardbeien/dag 1 plakje meloen/dag Peer, perzik of kiwi/dag kan in week 7-9 worden toegevoegd 10 bosbessen of ¼ kopje kunnen de toegestane aardbeien vervangen Vanaf week 10 alle vruchten (met uitzondering van die van de niet-erkende lijst) in kleine hoeveelheden worden ingevoerd. Bijvoorbeeld ½ kopje mango, ananas OF sinaasappelschijfjes kunnen vanaf week 10 in kleine hoeveelheden worden geconsumeerd	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 slablaadjes éénmaal per dag Courgette (1 grote of 2 kleine), 4-6 verse champignons, 2 broccoli- of bloemkoolroosjes (maar niet allemaal tegelijk) Vanaf week 10 kunnen alle groenten (behalve die van de afgekeurde lijst) worden ingevoerd. Bijvoorbeeld ½ paprika, kool en rode bieten
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 theelepels/dag), tafelsuiker (3 theelepels/dag) Bakpoeder of baksoda (geen bakkersgist)

Vervolg op achterzijde →

WAT TE ETEN

- Quinoa salade met kip en groente
- Gegrilde vis met aardappepurree en broccoli
- 1 boterham met avocado en ei
- Tofu met quinoa en spinazie
- Zoete aardappelfrietjes uit de oven
- Smoothie
- Linzendahl
- Overnight Oats

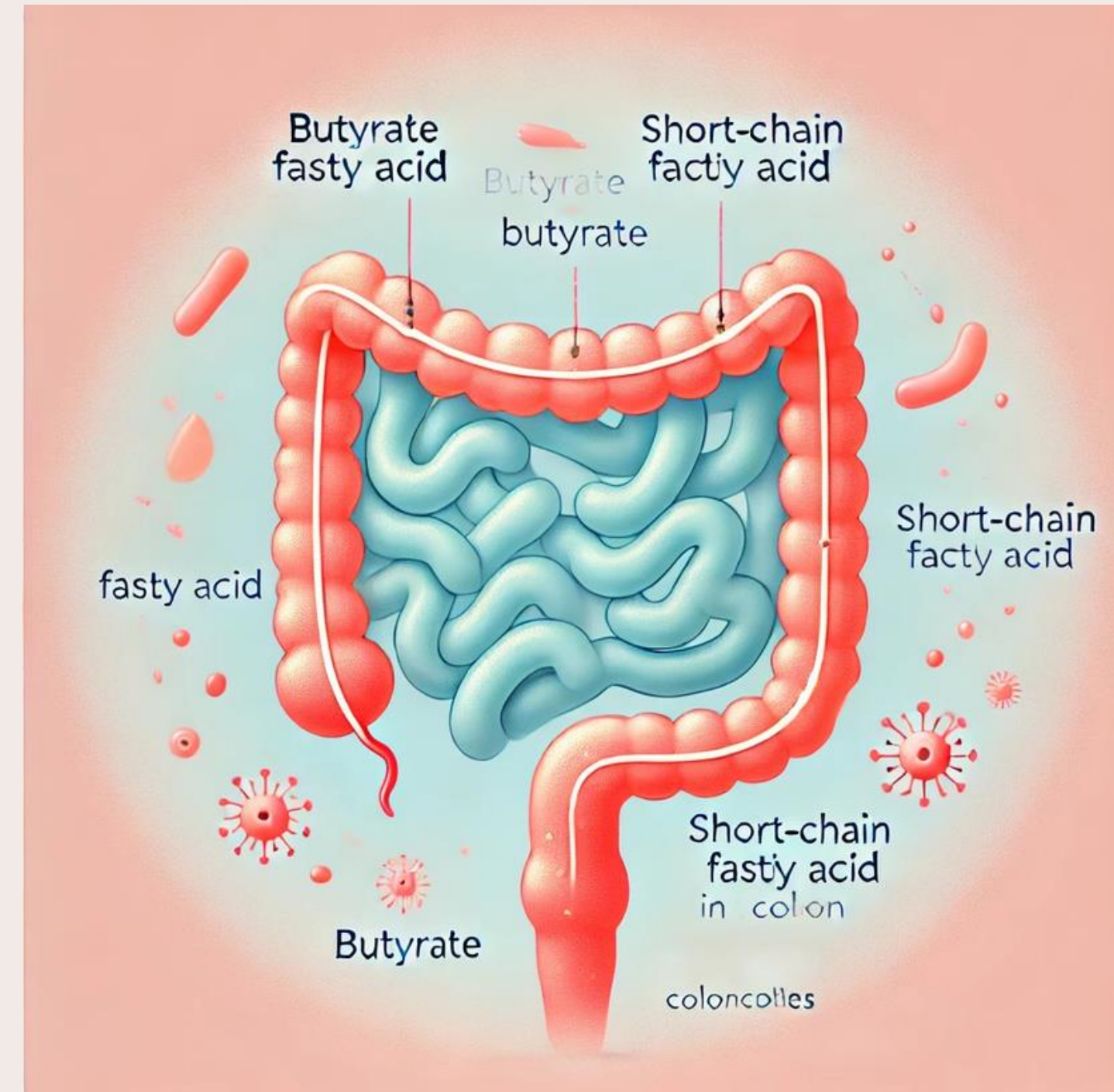
Voeding bij Remissie



Vezels bij Remissie

- Stimuleert celdeling
- behoud darmslijmvlies

Butyraat: een bron van energie voor de darmcellen, behouden van de barrièrefunctie, regulatie van immuunsysteem, positieve invloed op verzadigingsgevoel





Variatie in darmflora kan al meetbaar zijn binnen 24 uur na de aanpassing van voeding

Een aanpassing van weken of maanden kan een tijdelijke variatie aanbrengen.

Een langdurige aanpassing kan zorgen voor een blijvende variatie.



Duidelijke aanwijzingen dat deze producten gelinkt worden aan een opvlamming



E numbers

- Carboxymethylcellulose (E466)
- Carrageen (E407)

Overige adviezen

- Onbewerkte zuivel (melk, yoghurt, kefir, harde kazen, enzovoorts)
- Beperkt in rood vlees (voorkeur voor kip en vis, eieren, peulvruchten)
- Volkoren graanproducten
- Beperkt in alcohol



Klachten in Remissie

46% blijft klachten houden



Lactose intolerantie is vaak tijdelijk

Tarwe
producten

Gluten

FODMaP's

90% van de Nederlanders eet te weinig vezels



www.food-care.nl



06-360 15 131



info@food-care.nl