

IBD & Voeding



Kernvragen



- Welke rol speelt voeding bij IBD?
- Zijn er IBD-diëten?

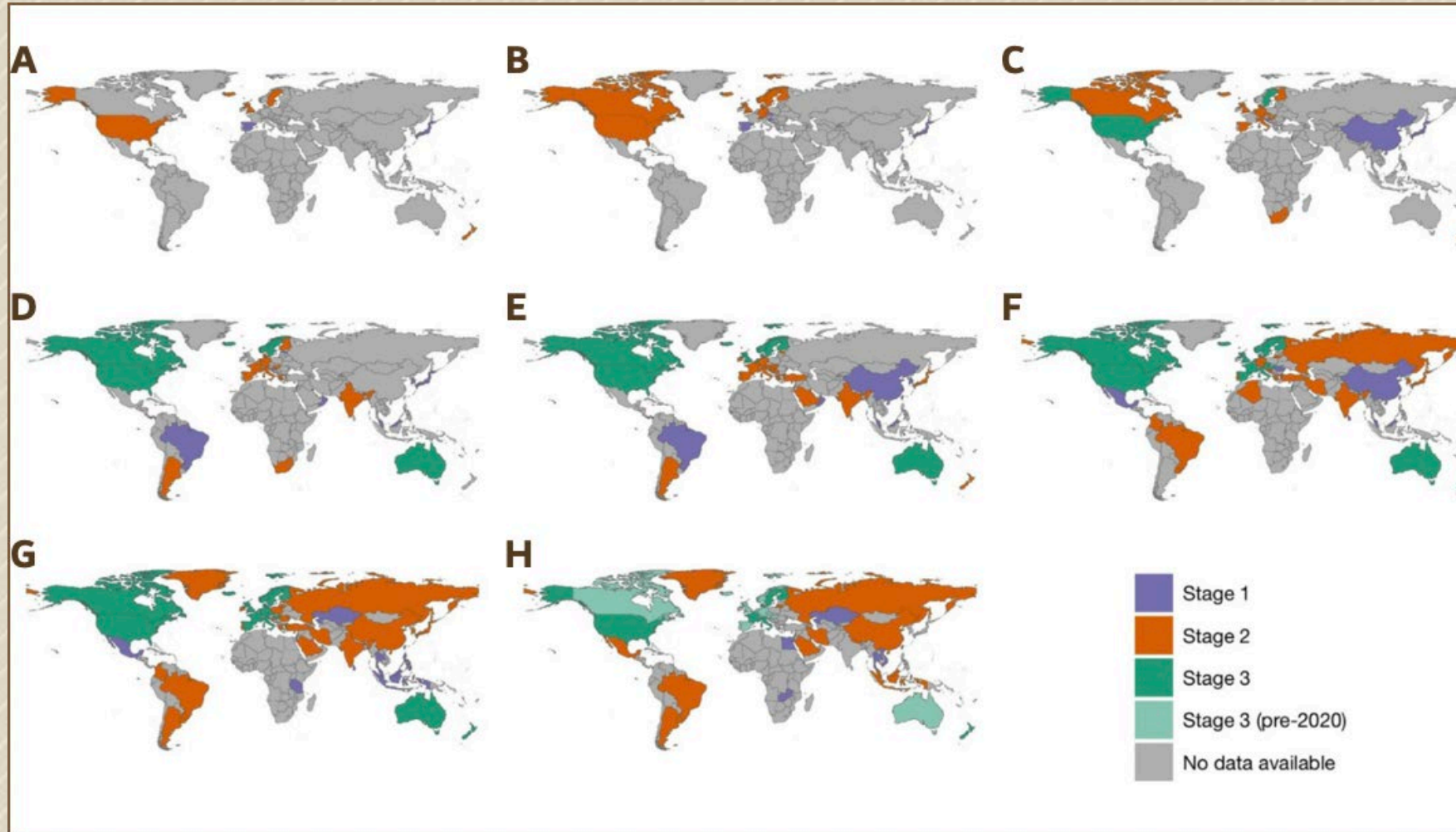
*“In juli 2025 is de eerste Europese (ECCO) leidraad over
dieet & voeding bij IBD-patiënten verschenen”*

Inhoud



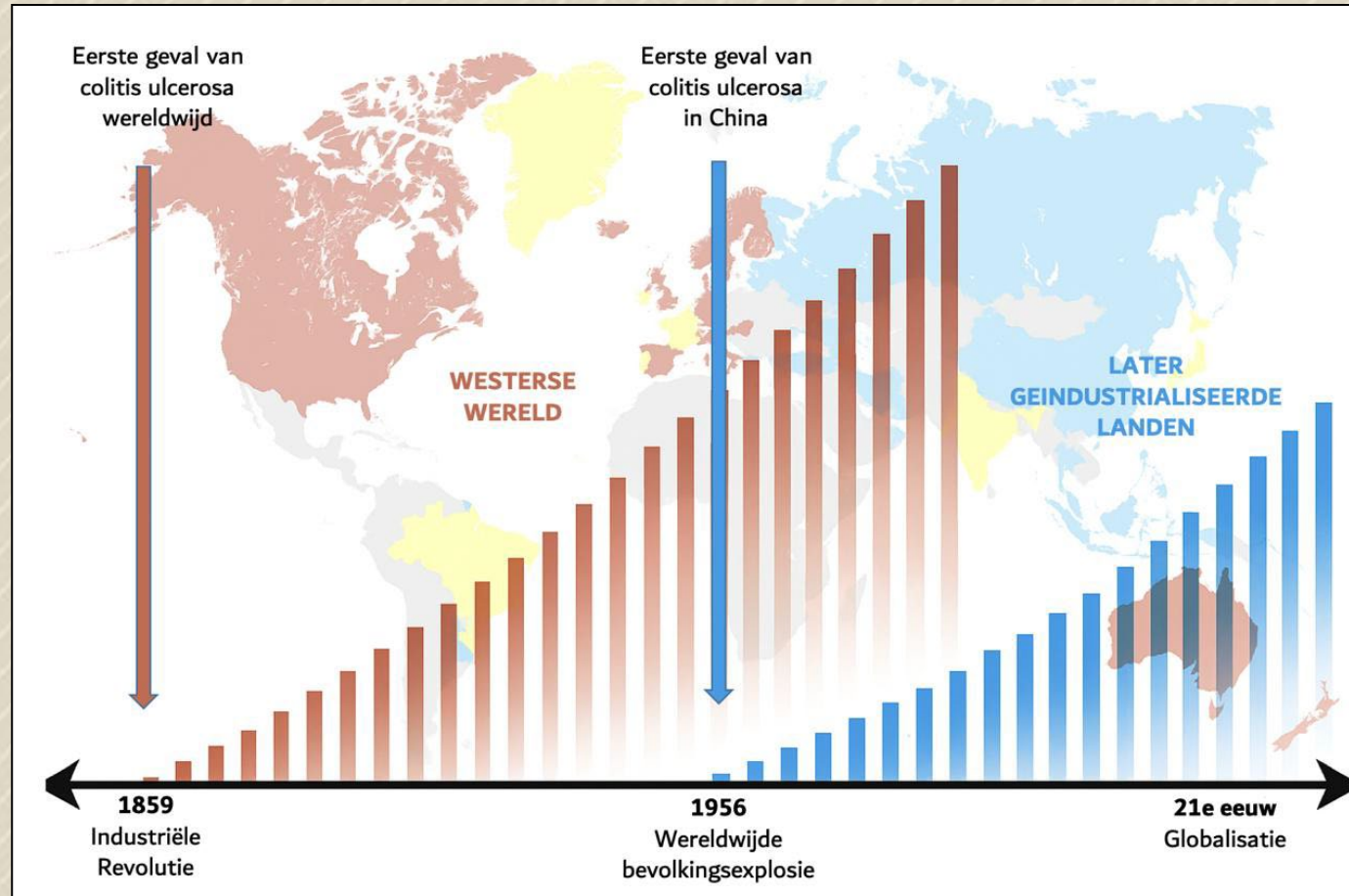
- Feiten en cijfers
- Belang van voeding
- Samenwerking tussen zorg en patiënt
- Algemene voedingsadviezen
- Specifieke diëten
- Samenvatting

Ontwikkelingsstadia IBD (1950 – 2024)



A	1950 – 1959
B	1960 – 1969
C	1970 – 1979
D	1980 – 1989
E	1990 – 1999
F	2000 – 2009
G	2010 – 2019
H	2020 – 2024

Wereldwijde stijging in IBD



Evolutie van voeding / vezels



Jagen & verzamelen



Landbouw



Bewerkt voedsel



150-100 gram



35 gram

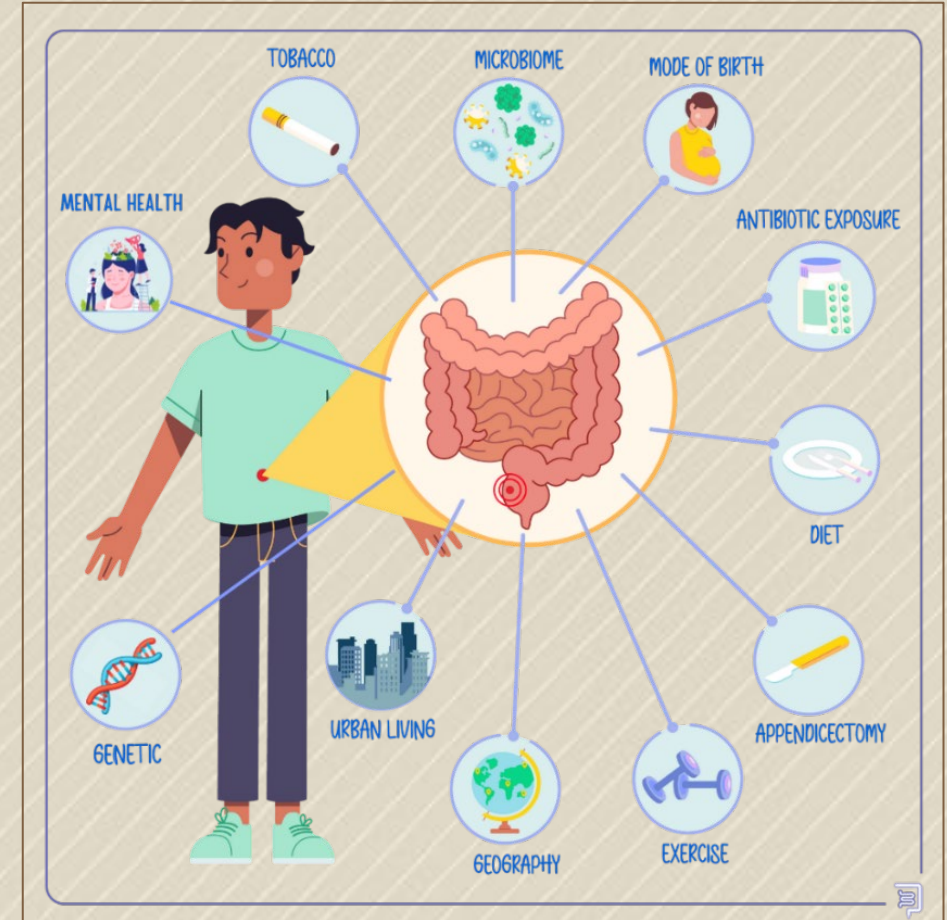


15 gram

Belang van voeding bij IBD



- Voeding beïnvloedt ontsteking, darmflora & activatie van het afweersysteem
- Onder- en overvoeding komen vaak voor
- Verschuiving van “voldoende voedingsstoffen” naar “onderdeel van het behandelplan” met als doel het verlagen van ziekte activiteit en complicaties hiervan.



Samenwerking



- MDL-arts, IBD-VS/VPK, chirurg, diëtiste en patiënt!
- Eventueel psycholoog bij eetproblemen.
- In de ideale wereld: voorlichting & IBD-gespecialiseerde diëtiste.
“Zorg op maat” o.b.v. lichaamssamenstelling (↑ vet, ↓ spiermassa)



Algemene voedingsadviezen



Schijf van vijf

Onbewerkt, gevarieerd, voldoende vezels en vocht

- Minimaal 200-250 gram groente en minimaal 200 gram fruit (2 stuks)
- Handje ongezouten noten
- Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
- Minimaal 1,5-2 liter vocht zoals kraanwater, thee (en koffie)
- Vooral volkoren producten zoals volkorenbrood, volkorenpasta en – couscous en zilvervliesrijst;
- Minder vlees en meer plantaardige producten. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten;
- Minimaal 3 porties zuivel. Bij voorkeur karnemelk of yoghurt, omdat deze gefermenteerde zuivel ook een gunstig effect heeft op de darmbacteriën. Eventueel 30-plus kaas. Liefst magere of halfvolle producten.
- Geen alcohol (en niet roken/vapen)



Specifieke diëten in IBD



Table 3. Rationale and description of defined diets recommended in the management of IBD.

Dietary intervention	Description of diet and rationale	Key food inclusions/exclusions (not an exhaustive list)
EEN)	Total exclusion of food using a nutritionally complete liquid enteral nutrition formula reduces intestinal inflammation and promotes mucosal healing in CD	Inclusion: 100% of energy intake from polymeric (whole protein), semi-elemental (oligopeptide) or elemental (amino acid based) formula Exclusion: All foods, beverages (except water and enteral nutrition formula)
PEN	Partial replacement of food with enteral nutrition formula reduces intestinal inflammation in CD	Inclusion: 35%-50% of estimated energy requirements from polymeric, semi-elemental or elemental formula Exclusion: None
CD exclusion diet + PEN	Structured exclusion of food components (e.g., emulsifiers, maltodextrin, carrageenan, gluten) impairs intestinal barrier function, leading to dysbiosis, combined with PEN reduces intestinal inflammation in CD	Inclusion: 14 whole foods including chicken, eggs, rice, bananas, apples, potatoes; 50% of estimated energy requirements from enteral nutrition formula Exclusion: For food components—gluten, dairy, processed foods, additives and high-fat animal products
Mediterranean diet	High intake of plant-based foods rich in fiber, antioxidants, healthy fats, limited protein from meat supports a diverse microbiota and reduces inflammation in IBD	Inclusion: Fruits, vegetables, legumes, whole grains, olive oil, fish, nuts Exclusion: Red and processed meats, sugary drinks, ultra-processed foods
Low FODMAP diet	FODMAPs are fermentable short-chain carbohydrates responsible for increased intestinal water and colonic gas, decreased FODMAP intake reduces IBS-like symptoms in susceptible individuals	Inclusion: Defined food lists of low FODMAP foods, such as meat and fish, oats, rice, lactose-free milk, low FODMAP fruits and vegetables Exclusion: Defined list of high FODMAP foods, such as onion, garlic, wheat, legumes, apples, milk
Modified or low-fiber diet	A diet low in bulking fiber reduces risk of intestinal obstruction in people with stricturing CD	Inclusion: White bread, white rice, peeled well-cooked vegetables, banana, peeled apple, pureed legumes Exclusion: Wholegrain bread, brown rice, raw vegetables, edible fruit peel, whole legumes
Low oxalate diet	A low oxalate diet reduces risk of oxalate stone formation in people at risk of calcium oxalate nephrolithiasis	Inclusion: Most meats, grains, many fruits and vegetables, such as onion, potato, mushroom, avocado, banana, apple Exclusion: Nuts, nut butters, cocoa, rhubarb, beetroot, spinach, berries, soy products
Cinnamon- and benzoate-free diet	Elimination of foods containing cinnamon and benzoates reduces allergy-like responses associated with orofacial granulomatosis	Inclusion: Most meats, whole grains, fruits, vegetables, and dairy Exclusion: Cinnamon, benzoic acid, sodium benzoate, and processed foods containing these additives
Healthy eating patterns	A healthy eating pattern reduces risk of IBD development	Inclusion: Whole grains, fruits, vegetables, nuts, seeds, legumes and fish Exclusion: Red meat, processed meats, high-sugar foods, and beverages

Abbreviations: CD, Crohn's disease; EEN, exclusive enteral nutrition; IBD, inflammatory bowel disease; PEN, partial enteral nutrition.

Wetenschappelijk bewijs voor dieet?



Table 1. Supporting evidence for dietary interventions to induce and maintain remission of CD and UC.

Recommended	Green			
Can be considered	Yellow			
Not recommended	Red			
Insufficient evidence to recommend	Blue			
Dietary intervention	CD		UC	
	Induction of remission	Maintenance of remission	Induction of remission	Maintenance of remission
EEN	Green	Red	Red	Red
PEN	Yellow	Yellow	Red	Red
CDED + PEN	Yellow	Blue	Red	Blue
CDED	Blue	Blue	Red	Red
PN	Red	Red	Red	Red
Mediterranean diet	Blue	Blue	Blue	Yellow
SCD	Blue	Blue	Blue	Blue
Reduction of red meat	Blue	Blue	Blue	Yellow
Cow's milk protein elimination	Blue	Red	Blue	Red
BFM	Blue	Blue	Blue	Red
High-fiber diet	Blue	Blue	Blue	Blue
Low-fiber diet	Blue	Blue	Blue	Blue
Low FODMAP diet	Blue	Red	Blue	Blue
Food-specific IgG-guided diet	Red	Blue	Red	Blue
Low microparticle diet	Red	Blue	Blue	Blue
CD-TREAT	Blue	Blue	Blue	Blue
AIP	Blue	Blue	Blue	Blue
IBD-AID	Blue	Blue	Blue	Blue
4-SURE diet	Blue	Blue	Blue	Blue
UCED	Blue	Blue	Blue	Blue
Gluten-free diet	Blue	Blue	Blue	Blue
Intermittent fasting	Blue	Blue	Blue	Blue

Abbreviations: 4-SURE, 4 strategies to sulfide reduction; AIP, autoimmune protocol; BFM, bifidobacterium-fermented milk; CD, Crohn's disease; CD-TREAT, Crohn's disease treatment-with-eating; CDED, the Crohn's disease exclusion diet; EEN, exclusive enteral nutrition; FODMAP, fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides, and polyols; IBD-AID, inflammatory bowel disease anti-inflammatory diet; IgG, immunoglobulin G; PEN, partial enteral nutrition; PN, parenteral nutrition; SCD, the specific carbohydrate diet; UC, ulcerative colitis; UCED, ulcerative colitis exclusion diet.

- = Aanbevolen
- = Kan overwogen worden
- = Niet aanbevolen
- = Onvoldoende bewijs

Wetenschappelijk bewijs voor supplementen?



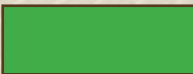
Table 2. Supporting evidence for dietary supplements to induce and maintain remission of CD and UC.

<i>Recommended</i>				
<i>Can be considered</i>				
<i>Not recommended</i>				
<i>Insufficient evidence to recommend</i>				
Dietary supplement	CD		UC	
	Induction of remission	Maintenance of remission	Induction of remission	Maintenance of remission
Curcumin ^a				
QingDai ^a				
Curcumin and QingDai ^a				
Psyllium				
Germinated barley				
Resistant starch				
Oat bran				
Wheat bran				
Non-starch polysaccharides				
Mastiha				
Prebiotics				
Vitamin D ^b				
Omega-3				
Glutamine				

^aOptimal dose and duration are unclear.

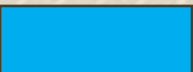
^bAlthough not recommended for induction or maintenance of remission, vitamin D supplementation is not contraindicated in IBD and supplementation may confer benefit, especially when deficiency is present.

Abbreviations: CD, Crohn's disease; UC, ulcerative colitis.

 = Aanbevolen

 = Kan overwogen worden

 = Niet aanbevolen

 = Onvoldoende bewijs

Exclusieve enterale voeding (EEN)



- Mild-matige actieve M. Crohn:
 - Kinderen: 83% (even effectief als prednison)
 - Volwassenen: 43% (mogelijk onderschat)
- Volledige drinkvoeding gedurende 6-8 weken: 6x per dag een portie (+/- smaakstof) drinken of via een sonde
- Daarnaast: water en thee zonder suiker
- Doel: afname van ontsteking en verbeteren van voedingstoestand meestal ter overbrugging naar een operatie / medicatie



Partiële enterale voeding (PEN)



- Kan overwogen voor onderhouden van rustige M. Crohn als toevoeging aan medicatie.
- PEN > 35% van de dagelijkse energie behoefte
- Weinig bewijs over optimale duur en psychologische gevolgen op lange termijn.
- Geen bewijs bij colitis ulcerosa

Crohn's Disease Exclusie Dieet (CDED)



- CDED in combinatie met PEN mogelijk voor mild-matig actieve M. Crohn
- Onvoldoende bewijs voor CDED zonder PEN bij M. Crohn
- Onvoldoende bewijs voor onderhoudsfase M. Crohn
- Geen bewijs voor bij colitis ulcerosa

CDED - Fase 1 (6 weken) i.c.m. 50% PEN



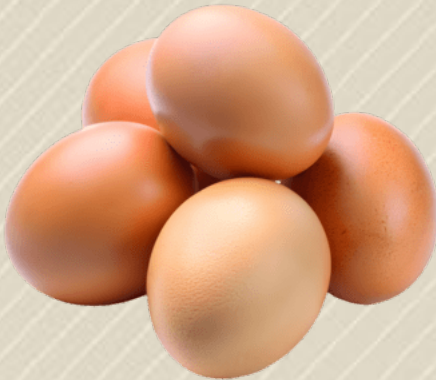
4 porties



2 bananen



1 appel



2 eieren



1 portie



2 aardappelen

CDED



Fase 2 (6 weken) i.c.m. 25% PEN

Fase 3 (6 weken) zonder PEN

Mediterraans dieet (MD)



- Onvoldoende bewijs dat MD effectief is om M. Crohn of Colitis Ulcerosa rustig te krijgen.
- Wel als toevoeging aan medicatie ter behoud van rustige ziekte bij patiënten met Colitis Ulcerosa.
- Hiervoor geen bewijs bij M. Crohn.



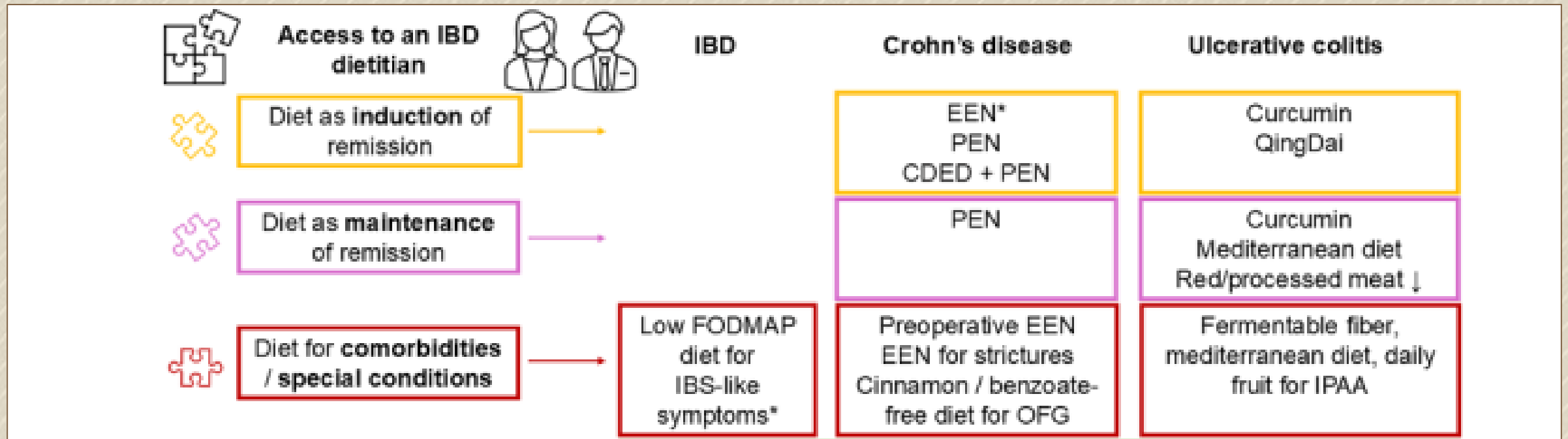
IBD & prikkelbare darm (low FODMAP dieet)



- 1 op 3 patiënten met rustige M. Crohn of colitis ulcerosa heeft PDS-klachten (> 3x hoger: algemene bevolking)
- Low FODMAP dieet effectief voor PDS-klachten bij patiënten die ondanks rustige ziekte klachten houden.

LOW FODMAP DIET CHART		
FOOD	EAT	AVOID
VEGETABLES	 lettuce, carrot, cucumber	 garlic, beans, onion
FRUITS	 strawberries, pineapples, grape	 blackberries, watermelon, peaches
PROTEINS	 chicken, eggs, tofu	 sausage, battered fish, breaded meats
FATS	 oils, butter, peanuts	 almonds, avocado, pistachio
STARCHES, CEREALS & GRAINS	 potatoes, tortilla chips, popcorn	 beans, gluten-based bread, muffins

Samenvatting



Zijn er nog vragen?

