

Voeding en Inflammatoire Darmziekten

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, stoma, PDS


Emma Russchen

2024 afgestudeerd Diëtist
2024 werkzaam bij Foodcare
Helpt mensen met IBD en daarnaast werkzaam als sportdiëtist.



Voeding is niet de oplossing voor IBD

Voeding kan je wel helpen

OVER DE STREEP

Ga over de streep als je het gevoel hebt dat voeding invloed heeft op je klachten.

Ga over de streep als je het gevoel hebt er alleen voor staat met alles rondom je IBD.

Ga over de streep als je wel eens bang bent om iets nieuws te eten.

Ga over de streep als je ooit een dieet hebt geprobeerd vanwege je IBD.

Ga over de streep als je soms niet weet wat je wel of niet kunt eten.

Ga over de streep als je voedingsinformatie op internet hebt opgezocht.

Ga over de streep als je tegenstrijdige voedingsadviezen hebt gekregen.

STELLINGEN OVER OPVLAMMING

Ga over de streep als je tijdens een opvlamming anders eet dan wanneer het goed gaat.

Ga over de streep als je tijdens een opvlamming minder eetlust hebt.

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

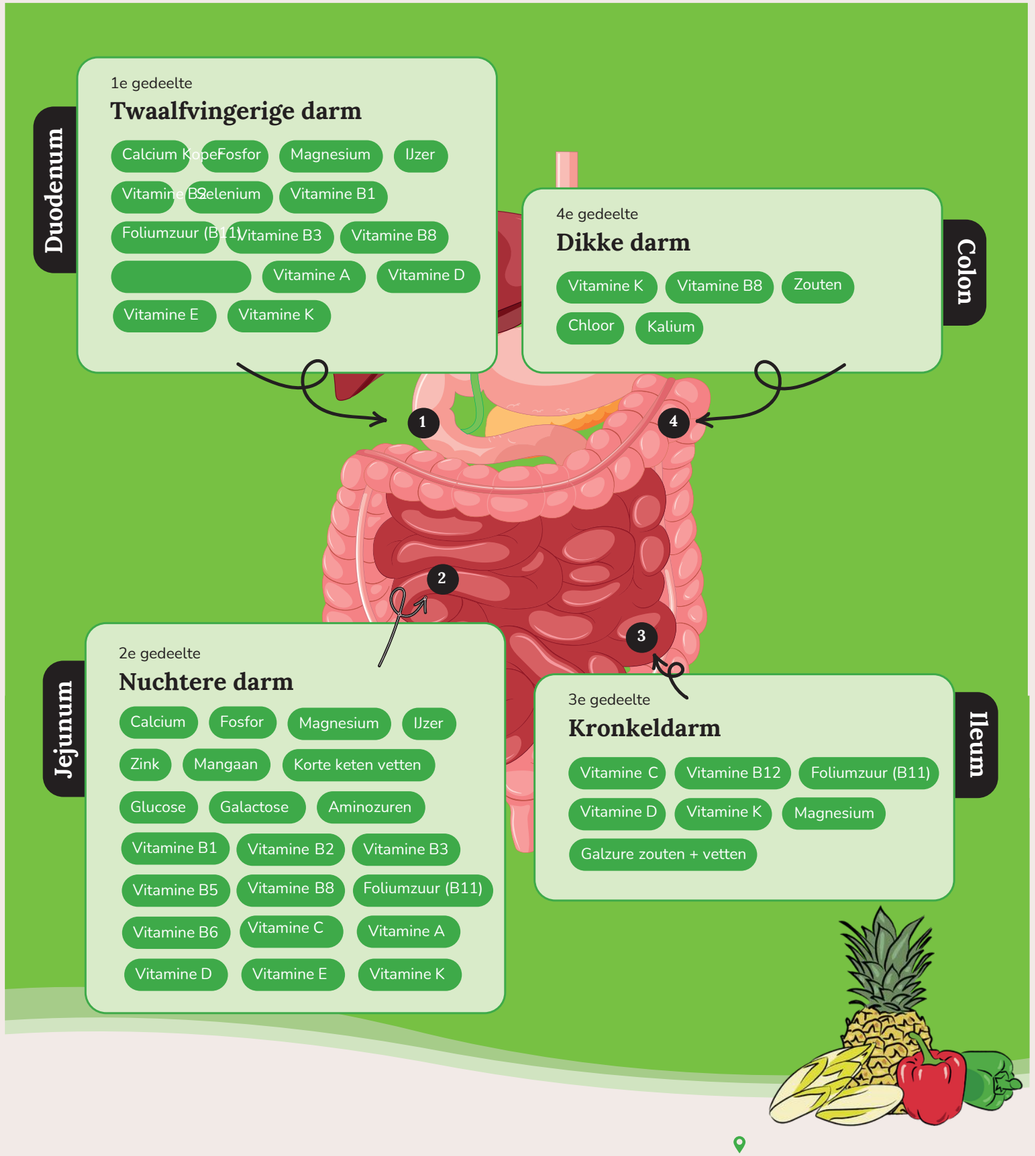
- Tonijn
- Kip of Kalkoenfilet
- Halfvolle yoghurt
- Tofu
- Kefir
- Peulvruchten

Vezels

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

Foodcare
Diëtisten

Factsheet



STELLINGEN OVER CDED DIEET

Ga over de streep als je wel eens hebt gehoord van het CDED dieet of ervaring ermee hebt die je met ons wilt delen.

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 1

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 conserveringsmiddelen (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 kruiderijen: 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



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)

Koolhydraatrijke voeding



Witte rijst (onbeperkt)

Rijstnoedels zonder conserveringsmiddelen (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)

Vrucht



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

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

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 kruiderijen: 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

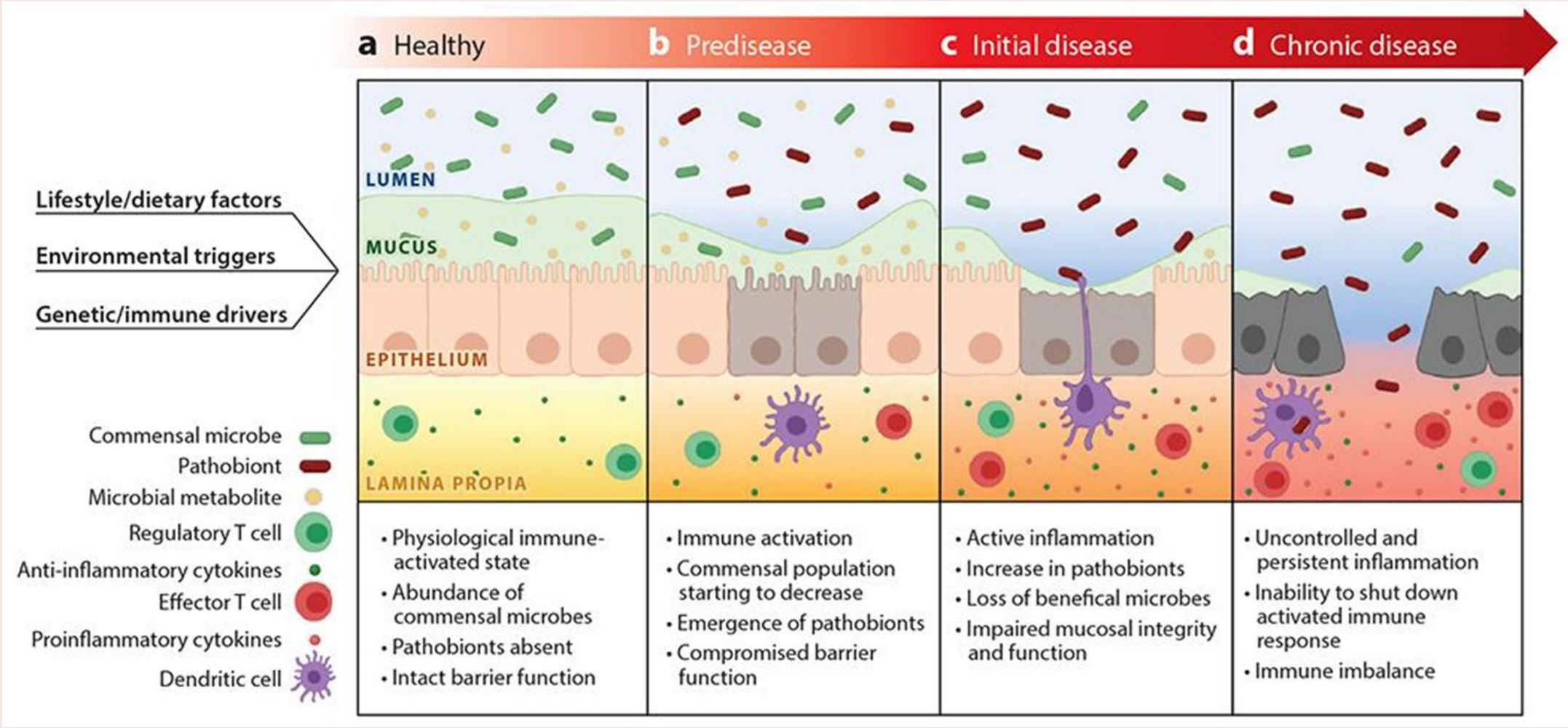
STELLINGEN OVER REMISSIE

Ga over de streep als je tijdens een rustige periode weer meer voedingsmiddelen durft te eten.

Ga over de streep als je merkt dat je behoeften veranderen door de tijd heen.

Ga over de streep als je toch nog buikklachten houdt maar je calprotectine laag is.

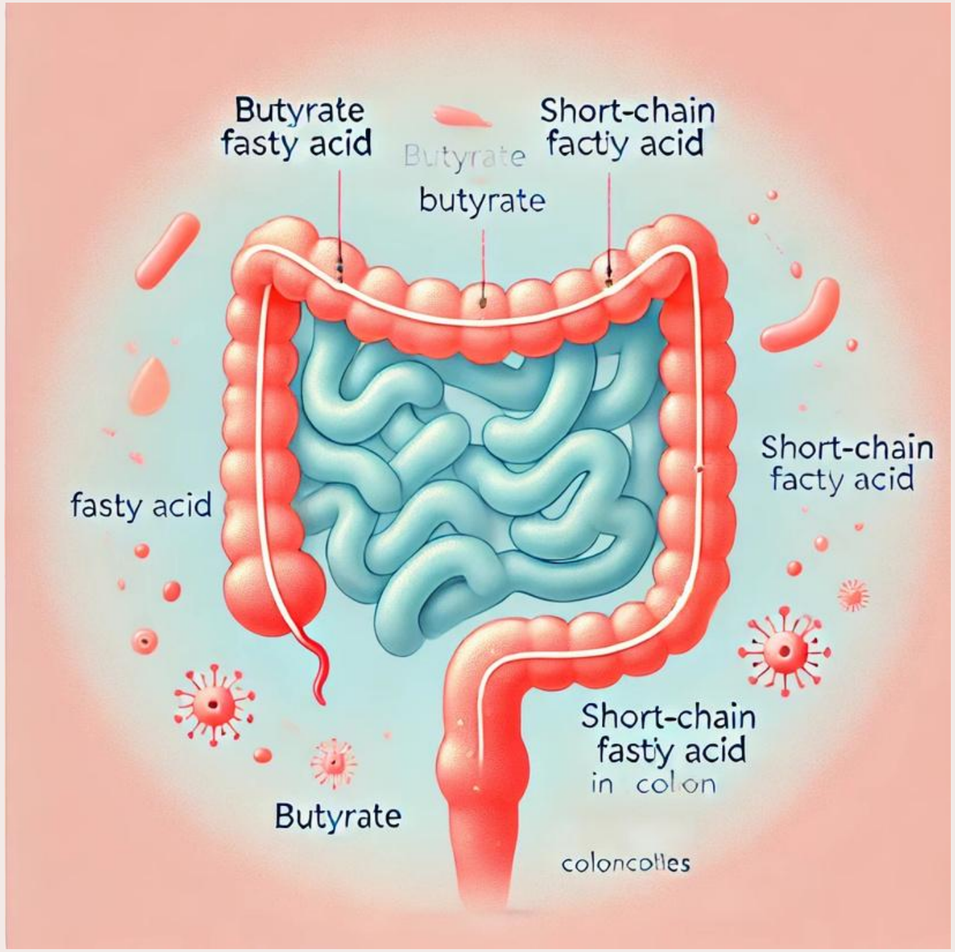
Voeding bij Remissie



Vezels bij Remissie

- Stimuleert celdeing
- 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.

Onbewerkte of Minimaal Bewerkt



Bewerkte Culinaire Ingrediënten



Bewerkt Voedsel



Ultra-bewerkt Voedsel



Duidelijke aanwijzingen dat deze producten gelinkt worden aan een opvlamming



E nummers

- Carboxymethylcellulose (E466)
- Carrageen (E407)

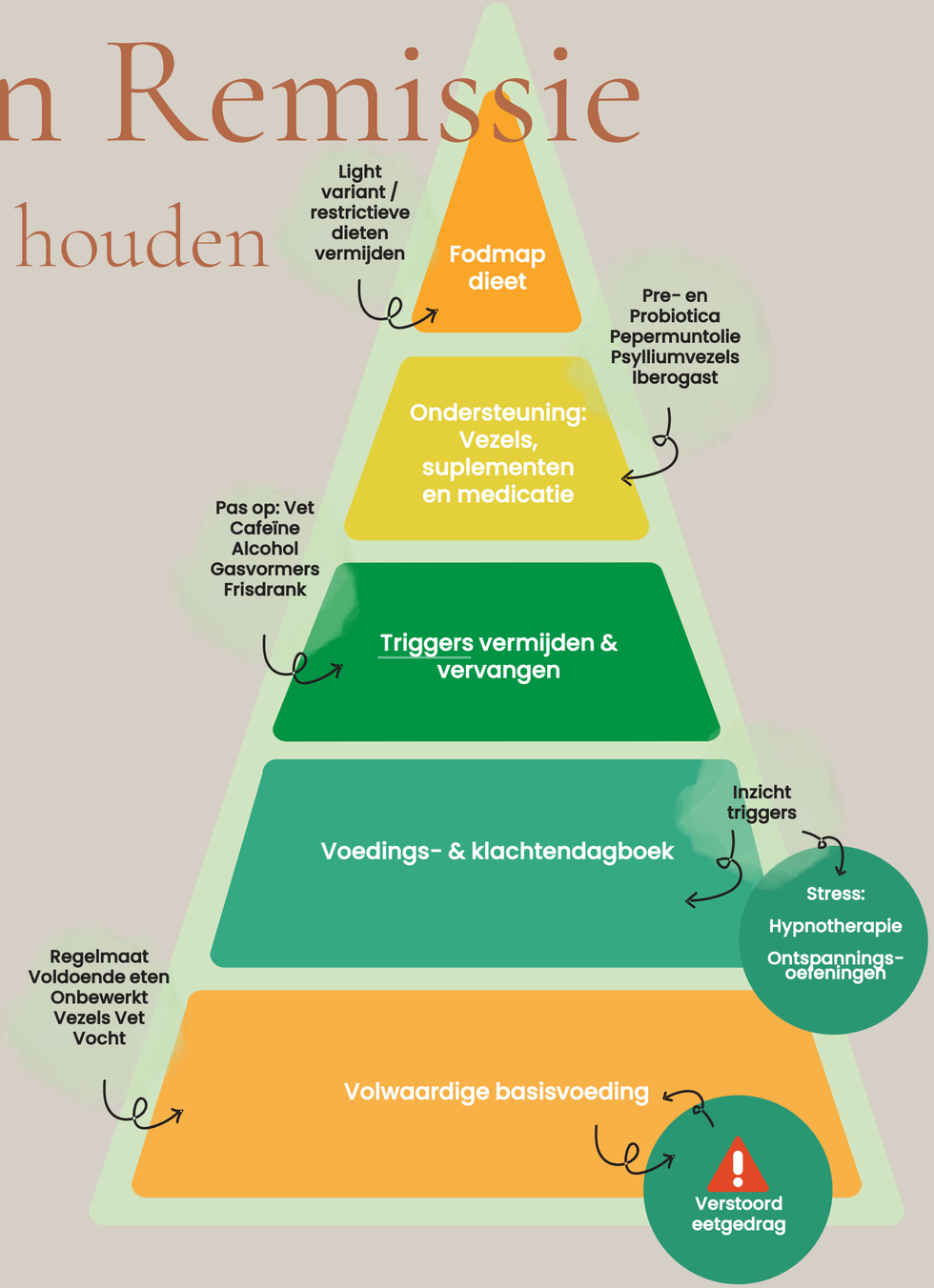
Overige adviezen

- 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

90% van de Nederlanders eet te weinig vezels



Tarwe producten

Gluten

FODMaP's

AFSLUITING

Ga over de streep als je iets hebt geleerd over voeding dat je graag met andere IBD-patiënten deelt.

Ga over de streep als je trots bent op hoe je met voeding en IBD omgaat.

Ga over de streep als je vandaag een tip hebt die voor anderen nuttig kan zijn.



www.food-care.nl

06-360 15 131

info@food-care.nl