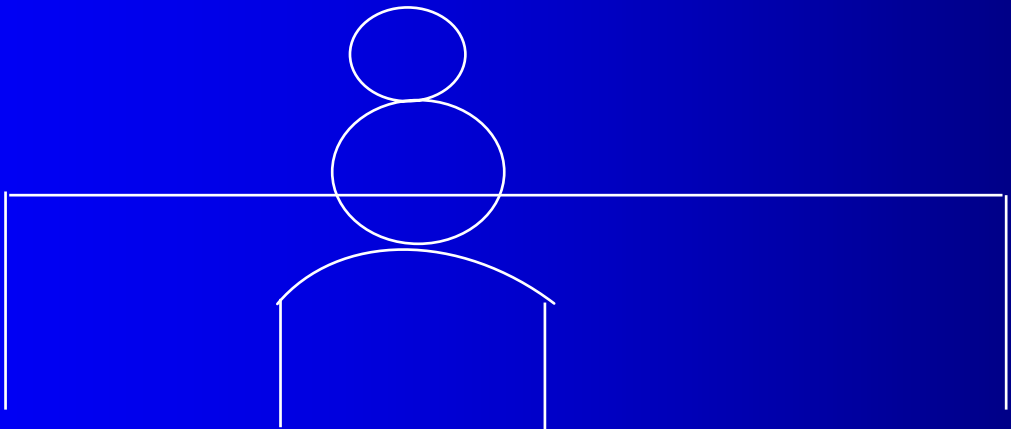
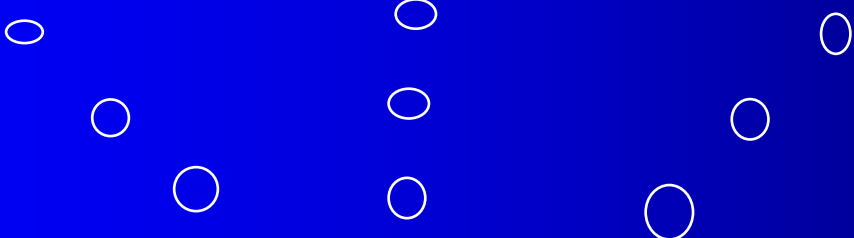


# *CROHN EN COLITIS ULCEROSA EN HET BELANG VAN DE VOEDING*

Dr. Filip Baert  
H. Hartziekenhuis  
Roeselare

# INLEIDING

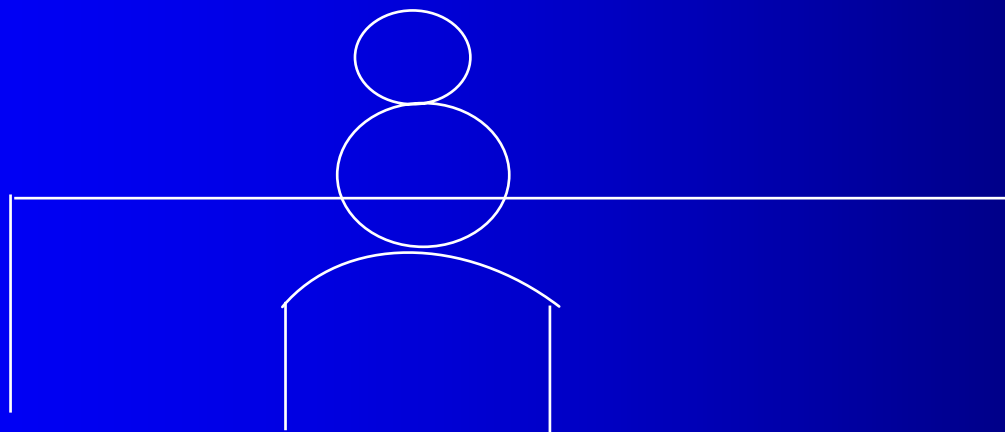
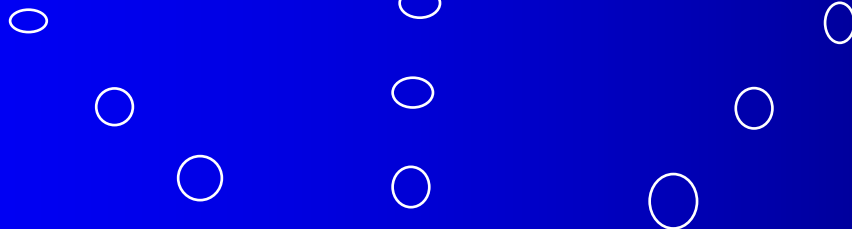
- 📖 voeding is erg belangrijk
- 📖 de klachten kunnen de ziekte niet genezen
- 📖 wel heel wat verminderen
- 📖 kiezen wat te eten is niet altijd gemakkelijk



type ziekte

gezonde  
voeding

andere ziekten/  
risico's



# HOE KRAMPEN TE VERMIJDEN

 vooral wanneer de (dunne) darm ontstoken is

→ behandelen

 opletten met bepaalde voedingsmiddelen

- melk en afgeleide producten
- vezelrijke producten
- vet, pikant,...
- vervangsuikers

 maaltijden spreiden

 (Imodium<sup>®</sup> of Buscopan<sup>®</sup>)

# LACTOSE

- 📖 suiker in alle melkprodukten en bereidingen
- 📖 wordt gesplitst door lactase (= eiwit op de dunne darm)
- 📖 wanneer lactose tekort: rommelingen, opgeblazen, diarree, 30 - 90 min na inname
- 📖 bij twijfel testen (ademtest)
- 📖 kleine hoeveelheden (boter, harde kazen) gewoonlijk geen probleem
- 📖 oplossing: melkvervangingsprodukten o.a. soya  
lactose in capsules Cerulac<sup>®</sup>

# SPECIALE IBD DIETEN

- 📁 TPN - enterale voeding - “darmrust”
- 📁 enkel drinken/ vloeibare/ halfvaste voeding
- 📁 strikt restenarm dieet
- 📁 relatief restenarme voeding
- 📁 hoog eiwit/ hoog calorierijke voeding
- 📁 lactose vrije voeding
- 📁 vetarm dieet

# VEZELS

📁 wat rest van fruit en groeten na vertering

oplosbare  
onoplosbare vezels


📁 vers fruit, rauwkost, noten, zaden, rozijnen, volle graan en rijstsoorten, pop corn

📁 voornamelijk bij actieve ziekte bij vernauwing een probleem

# VEZELS: TIPS

- 👉 probeer oplosbare vezels (guargom, pectine), appels, bessen, havermout
- 👉 kleine hoeveelheden, goed kauwen
- 👉 fruitsappen, voldoende vocht
- 👉 start low → go slow

# ANDERE MINERALEN/SPORE ELEMENTEN

 Magnesium - tekorten bij veel vochtverlies,  
uitdroging  
- vermoeidheid, spier en  
kuitkrampen

 Zinc

 Ca, Mo, Mn, I, Se

# CROHN/COLITIS

- 📁 Waar zit mijn ziekte
- 📁 zijn er vernauwingen
- 📁 is ze actief
- 📁 zijn er tekorten of risico's op tekorten

# ANDERE ZIEKTEN

 maag: - vertraagde ontleding  
- reflux

 ↑ gastrocolisch reflex

 overgewicht, cholesterol, hoge bloeddruk, ...

 prikkelbare dikke darmsyndroom (IBS)

# EIWITTEN

- 📁 tekorten bij ernstige dundarm aantasting
- 📁 vermagering ! bij kinderen groeivertraging
- 📁 meestal geen probleem ~ eetlust
- 📁 bronnen: gevogelte, vis, magere vleessoort, eieren,
- 📁 R/: supplementen “astronauten voeding”

# VOEDING EN MEDICATIE

- 📖 Cortisonepreparaten (eiwitafbraak, botontkalking)  $\implies$  Ca Vit. D
- 📖 Salazopyrine, Imuran, Ledertrexate  $\implies$  FZ supplementen
- 📖 Questran  $\implies$  vit. ADEK, vetdiarree
- 📖 Flagyl  $\implies$  alcohol, smaakveranderingen

# CALCIUM

- 📖 erg belangrijk voor aanleg en in stand houden van beenderen en tanden
- 📖 voornamelijk in melkprodukten (ook in groenten, eieren, vis, brood)
- 📖 dagelijkse behoefte 1000 tot 1500 mgr.!  
dwz 5 porties melkprodukten
- 📖 ! zeker bij geassocieerde risicofactoren (veel cortisone, kinderen, vrouwen na menopauze, roken, familiaal, weinig activiteit, ...)
- 📖 **VOORKOMEN** (BMC onderzoek!)

# IJZER

📖 belangrijk bij bloedarmoede/vermoeidheid

📖 wordt soms minder goed verdragen

heme ijzer ( $\text{Fe}^{2+}$ ) : rood vlees

└─ rechtstreeks opname

niet heme ijzer ( $\text{Fe}^{3+}$ ) : wit vlees, vis, gevogelte,  
groenten

└─ opname met vitamine C

# BELANGRIJKE COMPONENTEN VAN VOEDING



 eiwitten

 vetten

 koolhydraten (zetmeel en suiker)






 vezels (fruit en groenten)

 vitaminen \ mineralen

# VETTEN

- 📁 Slecht verdragen bij actieve ziekte  
wegname dunnedarm
- 📁 tekorten indien vetdiarree (samen met  
vetoplosbare vit ADEK)
- 📁 gezonde vetten beter verdragen
- 📁 experimenteer met nieuwe kooktechnieken  
(stomen, grill, BBQ, microgolf, wok,...)

# GASVORMING VERMIJDEN

-  wijst meestal niet op ziekte wel integendeel
-  stress
-  eet traag, vermijd gashoudende dranken
-  vermijd kolen, bonen, noten, uien,  
peulvruchten
-  geen wondermiddelen

# TIPS

- 📁 hoe voedingsmiddelen uittesten
- 📁 neem tijd - frequente hapjes
- 📁 veel drinken - consistentie van maaltijd
- 📁 geen absolute waarheden - dokters geen waarzeggers
- 📁 alles wat je verdraagt is goed
- 📁 gewoontes

# TIPS II

- 📁 relativieren \ gezond verstand
- 📁 zorg voor afwisseling \ probeer opnieuw
- 📁 opletten met uit eten (restaurants, vakantie)
- 📁 lichaamshygiëne
- 📁 lichaamsbeweging \ sport
- 📁 zoek wat je samen kan eten

# BESLUIT I







📁 iedere patiënt is uniek

→ het ideale dieet bestaat niet

📁 elke patiënt moet samen met zijn dokter zijn eigen “profiel samenstellen”

indien probleem → patiënt + kok naar dietist(e)

# WAT MAG?

-  drinken
-  rijst - deegwaren - wit brood
-  mager vlees, vis, gevogelte
-  ~~vervang suiker(s)~~
-  gekookte groenten
-  fruit selecteren

# BESLUIT II

- 📁 polyvitaminepreparaat af en toe
- 📁 Foliumzuur
- 📁 Vit B 12
- 📁 behandeling aanpassen

# Vit B 12 bron: vlees, vis, gevogelte

📁 bijzondere absorptie

enkel indien maag en ileum intact

📁 tekort eidt na jaren tot ernstige klachten

📁 wordt best systematisch bijgebruikt na ingreep

- inspuiting maandelijks tot 3 à 4x/ jaar

- neusvorm gel of spray

# Foliumzuur bron: groenten

- 📖 tekorten zijn frequent
- 📖 kunnen worden gemeten bij bloedname
- 📖 zeer belangrijk bij bepaalde medicatie
  - Methotrexate (Ledertrextate<sup>®</sup>)
  - Azatioprine (Imuran<sup>®</sup>)
  - Salazopyrine<sup>®</sup>
- 📖 normale behoefte 0.2 mg/dag
- 📖 bij behandeling 1 mgr/d of 5 mgr 2x/week
- 📖 beschermt mogelijk tegen evolutie naar dikke darmkanker bij colitis ulcerosa

# SPECIALE SITUATIES

 (erg) actieve ziekte: TPN - enterale voeding -  
(strict) restenarme voeding

 vernauwingen (stenosen) - relatief restenarme  
voeding

# SPECIALE SITUATIES

- 📁 uitgebreide dunne darm wegname: \ fistels  
individueel te bepalen
- 📁 Ileostomie: uitdroging Mg tekort
- 📁 Nierstenen: dieet arm aan oxalaten

# VITAMINES

 vetoplosbare

vit A, D, E, K

 wateroplosbare

vit C

vit B (complex)

oa. B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B12

FOLIUMZUUR

Vit A: ( $\beta$  caroteen) bron: lever, eieren, melk, groene bladgroenten

- 📁 levertoxisch in hogere dosis
- 📁 supplementen beschermen niet tegen kanker
- 📁 zelden een probleem

# Vit E: bron: vooral in plantaardige olieën

- 📁 anti oxydans \ “bescherming”
- 📁 vooral in plantaardige olieën
- 📁 (voorlopig) geen systematische supplementen aangewezen
- 📁 kan de werking van bloedverdunners versterken

## Vit D bron: zon, visolie, melk, boter, ontbijtgranen

- 📁 tekorten bestaan vooral bij bejaarden
- 📁 belangrijk bij het voorkomen van botontkalking
- 📁 dagelijkse behoefte 800 à 1000 IE  
cholecalciferol (vit D3)
- 📁 steeds samen met calcium
- 📁 te hoge inname kan gevaarlijk zijn

# Vit C: bron: citrusvruchten, bananen, appels

- 📁 niet het magische middel tegen veroudering, kanker en ziekten van hart en bloedvaten
- 📁 hoge dosis > 1 gr geven diarree
- 📁 zitten soms in ijzerpreparaten
- 📁 kunnen (oxalaat) nierstenen veroorzaken