



# 10 vragen over voeding

Informatiebrochure voor patiënten





ZIEKENHUIS *aan*  
*de* STROOM

Wat is gezonde voeding?

01

Moet ik een bepaald dieet volgen?

02

Zijn er voedingsproducten die vermeden dienen te worden door IBD-patiënten?

03

Heb ik vitaminen- en mineralen-supplementen nodig?

04

Hoe kan ik mijn voeding aanpassen bij diarree?

05

Wat kan ik doen bij winderigheid?

06

Wanneer is er sprake van malnutritie?

07

Wat kan ik doen bij ongewenst gewichtsverlies?

08

Wat kan ik doen bij ongewenste gewichtstoename?

09

Moet ik mijn voeding aanpassen bij een vernauwing in de darm?

10

## Wat is gezonde voeding?

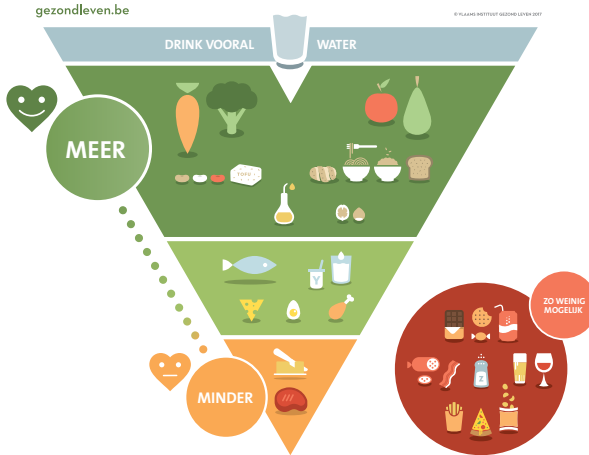
Een gezond voedingspatroon levert alle voedingsstoffen voor een optimale en beschermende werking van het lichaam. Ook bij de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa gelden de algemene principes voor gezonde voeding, gebaseerd op de voedingsdriehoek.

De plaats van een voedingsmiddel in de voedingsdriehoek weerspiegelt het effect op je gezondheid. Helemaal bovenaan de voedingsdriehoek staat 'water'. Water is cruciaal voor de vochtbalans van je lichaam. Daarom krijgt het voorrang boven alles.

Daaronder is de voedingsdriehoek onderverdeeld in drie zones: donkergroen, lichtgroen en oranje. Naast de voedingsdriehoek bevindt zich de rode bol, de restgroep. Voor een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon eet je het best vooral zaken uit de bovenste groepen. En beperk je producten uit de rode bol zoveel mogelijk.

# VOEDINGS DRIEHOEK

VLAMSE INSTITUUT  
GEZOND  
LEVEN



## Donkergroen

Dit zijn voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong, met een gunstig effect op de gezondheid: groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën (en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren). Probeer zoveel mogelijk de weinig of niet-bewerkte versie te kiezen.

## Lichtgroen

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren. Kies ook hier voor de weinig of niet-bewerkte variant.

## Oranje

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid: rood vlees, boter, kokos- en palmolie (vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren). Deze producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen, bv. ijzer in rood vlees, vetoplosbare vitaminen in boter.

## Rood: de restgroep

De rode bol of restgroep staat los van de driehoek en bevat lege calorieën. Deze voedingsmiddelen leveren veel energie, maar weinig of geen nuttige voedingsstoffen. Ze vullen wel, maar zijn niet voedzaam. Aan deze producten werd heel wat suiker, vet en/of zout toegevoegd, en/of werd het ongunstige gezondheidseffect voldoende overtuigend aangetoond. Ze zijn vaak ultra bewerkt en kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn: bereide vleeswaren, frisdrank, alcohol, snoep, gebak, snacks, fastfood ...

Deze voedingsmiddelen zijn overbodig in een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon. Probeer ze dus niet te vaak en niet te veel te eten.

Bron: gezondleven.be

## Moet ik een bepaald dieet volgen?

Voeding speelt een belangrijke rol bij de behandeling van IBD.

Er is geen standaarddieet bij IBD. De basis is een gezonde gevarieerde voeding met voldoende vezels, zoals onder punt 1 verduidelijkt. Voedingsvezels dienen dus niet beperkt te worden, integendeel. Vezels zijn juist een belangrijke voedingsbodem voor onze darmflora.

Bij actieve IBD is er sprake van een verhoogde eiwitbehoefte waardoor een eiwitrijke voeding aangewezen is. Daarnaast kan de arts bij een ernstige opstoot beslissen om tijdelijk de vezelinname te beperken met als doel de darm tot rust te brengen en symptomen te verminderen. Het vermijden van o.a. groenten, fruit en volkoren graanproducten leidt echter tot een eenzijdige voeding die op lange termijn tot tekorten kan leiden. Het is heel belangrijk dat dit dieet slechts tijdelijk gevolgd wordt en enkel na overleg met de behandelende arts. De diëtist zal de concrete aanpak van deze tijdelijke vezelbeperking uitleggen.

## Zijn er voedingsproducten die vermeden dienen te worden door IBD-patiënten?

Er zijn geen 'verboden' voedingsmiddelen voor IBD-patiënten. Een gezonde gevarieerde voeding staat voorop.

Patiënten die tijdens remissie klachten ervaren, kunnen zich soms beter voelen bij het tijdelijk mijden van bepaalde voedingsmiddelen. Maar dit moet goed bewaakt worden, want het mag niet tot een eenzijdige voeding leiden.

Bespreek dit zeker met je behandelende arts of diëtist.



## Heb ik vitaminen- en mineralensupplementen nodig?

Een gevarieerde gezonde voeding blijft de basis om tekorten te voorkomen. Bij IBD kunnen er soms toch tekorten ontstaan door o.a. interactie met bepaalde medicatie, langdurige verminderde eetlust, na een darmresectie ...

Er bestaan geen algemene aanbevelingen. De arts volgt dit op en stuurt bij waar nodig.

## Hoe kan ik mijn voeding aanpassen bij diarree?

Diarree komt vaak voor bij inflammatoire darm-aandoeningen. Door de ontsteking in de darm wordt er onvoldoende vocht uit voeding opgenomen en krijg je een dunne, waterachtige ontlasting.

Ook bij diarree moet je proberen om evenwichtig en gevarieerd te blijven eten. Dit is niet altijd vanzelfsprekend omdat diarree vaak gepaard gaat met buikkrampen, misselijkheid en verminderde eetlust.

### Enkele tips:

- Blijf steeds voldoende drinken (2-3 liter/dag), in kleine hoeveelheden verspreid over de dag.
- Gebruik extra zout. Dat kan door bv. zout toe te voegen aan de warme maaltijd of door extra zoutrijke producten te gebruiken zoals bouillon, zoute koekjes, kaas, gerookte vleeswaren en gerookte vis, olijven ...
- Het is niet nodig om bij diarree vezelarm te eten. Voedingsvezels zorgen er juist voor dat de ontlasting dikker wordt. Het kan tijdelijk nuttig zijn om te kiezen voor bruin brood i.p.v. volkoren en vers fruit en rauwkost te vervangen door bereide soorten.

- Bij ernstige diarree kan het nodig zijn om vocht en mineralen aan te vullen met ORS (Oral Rehydration Salt). ORS is een poeder met zouten en suikers dat verkrijgbaar is bij apotheek. Bespreek dit met je arts.
- Bij regelmatige en aanhoudende diarree is er een groter verlies aan voedingsstoffen en meer kans op ongewenst gewichtsverlies. Dit alles kan leiden tot malnutritie of een slechte voedingstoestand. Bespreek dit zeker met je behandelende arts of diëtist.

## Wat kan ik doen bij winderigheid?

Bepaalde voedingsmiddelen kunnen zorgen voor gasvorming. Dit is echter erg individueel.

Voorbeelden van gasvormende voedingsmiddelen zijn: koolzuurhoudende dranken, koolsoorten, ui, look, prei, peulvruchten, champignons ...

Vermijd ook het gebruik van suikervrije producten gezoet met polyolen (maltitol, xylitol, sorbitol ...).

Daarnaast kan winderigheid o.a. veroorzaakt worden door ingeslikte lucht door tegelijkertijd praten en eten, het gebruik van kauwgom, drinken met een rietje, roken, ...

Brengen deze tips geen verbetering, bespreek dit dan met je behandelende arts.

## Wanneer is er sprake van malnutritie?

Malnutritie of een slechte voedingstoestand kan ontstaan door een voedingspatroon waarin onvoldoende voedingsstoffen voorkomen.

Chronische tekorten kunnen de voedingstoestand beschadigen waardoor het risico op complicaties en het risico op hospitalisatie bij IBD-patiënten stijgt.

Malnutritie kan voorkomen bij mensen met een te laag, normaal of te hoog lichaamsgewicht. Het risico ligt hoger bij actieve IBD en komt frequenter voor bij patiënten met de ziekte van Crohn. Het voornaamste doel van de voedingstherapie bij IBD is het behouden of verbeteren van de voedingstoestand.

## Wat kan ik doen bij ongewenst gewichtsverlies?

Gewichtsverlies betekent dat er een negatieve energiebalans is. Wie in één maand ongewenst 5 % van zijn gewicht verliest of in zes maanden tijd 10 %, loopt het risico op ondervoeding of malnutritie.

Het tijdig aanpakken van gewichtsverlies verkleint het risico op een verslechtering van de voedingstoestand.

Kies voor kleine en regelmatige maaltijden. Het is beter om 6 keer per dag te eten. Probeer steeds 3 hoofdmaaltijden en 2 tot 3 tussendoortjes te gebruiken.

Verrijken met 'gewone' voedingsmiddelen heeft altijd de voorkeur. De diëtist zal voedingsmiddelen adviseren met een hoge caloriedensiteit zoals het toevoegen van extra boter, olie of room aan warme maaltijden, het gebruik van voldoende vetstof op brood, volle melkproducten, calorierijke snacks als tussendoortje, ...

De eiwitname kan verhoogd worden door o.a. gebruik te maken van dubbel hartig beleg op het brood, de warme maaltijd steeds te voorzien van een portie vlees, vis, ei of vleesvervanger, het inschakelen van volle melkproducten, noten, kaasblokjes, ...

Indien het verrijken van de voeding op deze manier onvoldoende blijkt, kan energie- en/of eiwitrijke bijvoeding een oplossing bieden. Het gaat over medische voeding, doorgaans kant-en-klaar, die rijk is aan energie en/of eiwitten.

Bijvoeding kan gebruikt worden als supplement naast de huidige voeding. Er bestaan verschillende formules (drinkbaar, lepelbaar, poeders ...). Ze zijn ook verkrijgbaar in verschillende volumes en smaken.

Indien de energie- en eiwitbehoefte onvoldoende gedekt wordt door bovenstaande adviezen, kan er tijdelijk met sondevoeding of parenterale voeding (via het bloed) gestart worden.

## Wat kan ik doen bij ongewenste gewichtstoename?

Wanneer meer energie wordt ingenomen dan verbruikt, slaat het lichaam het teveel op als reservevoorraad en neemt het lichaamsgewicht toe.

Daardoor kan overgewicht ontstaan.

Streef steeds naar een gezonde gevarieerde voeding in combinatie met voldoende lichaamsbeweging. Voor individueel voedingsadvies kan je steeds terecht bij je diëtist.



## Moet ik mijn voeding aanpassen bij een vernauwing in de darm?

Een vernauwing heeft als gevolg dat bepaalde voedingsmiddelen voor verstopping kunnen zorgen.

Bij een kleine vernauwing van de darm helpt het om de darminhoud zo soepel mogelijk te houden. Dat kan door veel te drinken, alles fijn te snijden en goed te kauwen.

Bepaalde voedingsmiddelen worden best vermeden omdat ze door hun structuur verstopping in de hand kunnen werken.

Dit geldt voor grove, vezelige en dradige voedingsmiddelen die je met kauwen niet fijn krijgt, vb. asperges, bleekselder, zuurkool, champignons en taai draderig vlees.

Ook voeding met velletjes, harde stukjes, pitjes en vezelige producten zoals citrusvruchten, noten en pinda's.

Soms kan het nodig zijn om de consistentie van de voeding tijdelijk aan te passen naar half-vaste of volledig vloeibare voeding.

Bespreek dit steeds met je behandelende arts of diëtist.





# ZIEKENHUIS aan de STROOM