Inflammatoire darmziekten en voeding

Algemene info gezonde voeding

IBD en voeding roept vaak veel vragen op zoals ‘Kan ik met mijn voeding een opstoot vermijden?’, ‘Geven sommige voedingsmiddelen meer klachten?’, of ‘Wat eet ik best tijdens opstoot?’ .
Een opstoot wordt niet uitgelokt door specifieke voedingsmiddelen maar bepaalde producten hebben wel een negatieve invloed op onze (darm) gezondheid en dat is niet anders bij personen zonder IBD.
Daarom kunnen we stellen dat een gezond en evenwichtig voedingspatroon dé basis is voor elke IBD-patiënt.

Voedingsdriehoek



azdelta
Uw ziekenhuis.

0520 5789-NL 28-03-2019

10 principes om gezonder te eten

1. Zorg voor regelmaat en maak tijd voor de maaltijd
Een gezond eetpatroon bestaat uit 3 hoofdmaaltijden: een ontbijt, een middagmaal en een avondmaal, aangevuld met 2 tot 3 tussendoortjes per dag.

2. Ga uit van plantaardige en verse producten
Verse, niet-bewerkte producten geven de beste voordelen voor onze gezondheid. Start met groenten als basis van de warme maaltijd en gebruik eens een stuk fruit als tussendoortje.
Bewerkte producten bevatten vaak teveel vetten, meer bewaarstoffen en veel zout en/of suiker.

3. Beperk vetten van dierlijke afkomst en geef de voorkeur voor plantaardige olie
Hoe vloeibaarder een vetstof hoe beter, hoe minder verzadigde vetten. Deze verzadigde vetten hebben een negatieve invloed op onze darm. Olie bevat meer onverzadigde vetten en heeft een positief effect op ons lichaam. Olie blijft wel vet dus gebruik ook goeie vetstoffen met mate.

4. Vermijd te veel rood vlees, kant- en-klare vleessoorten of charcuterie
Rood vlees en bereide vleessoorten hebben een negatief effect op onze darmgezondheid. Geef daarom de voorkeur voor vis en magere vleessoorten zoals gevogelte. Charcuterie kan vervangen woorden door vis, een beperkte portie magere kaas of groenten.

5. Kies 2 keer per week voor vis
Vis en ook vette vis bevatten goeie vetten (onverzadigde vetten) en zijn daarom onmisbaar in een gezonde voeding. Varieer regelmatig en kies 2 keer per week voor vis. Andere bronnen van goeie vetten zijn: olie, avocado, noten en zaden.

6. Kies bruin brood en bruine graanproducten
Graanproducten zijn een belangrijke bron van vezels. Vezels worden vaak ten onrechte vermeden bij IBD. Zolang er geen sprake is van een opstoot is er geen noodzaak om vezels te mijden. Ze zorgen net voor een goede stoelgang. Bij het gebruik van te veel vezels kunnen klachten van

winderigheid ontstaan. Het is daarom belangrijk om vezels op te bouwen (zeker na een vezelarm dieet). Ga na waar uw grens ligt en zoek een gezonde dosis vezels. Graanproducten met vezels zijn bijvoorbeeld bruin brood, bruine rijst, volkorendeegwaren...

7. Streef naar een vochtinname van 1,5 liter per dag
Voldoende drinken is zeer belangrijk voor een goeie darmwerking. Plat water is de beste keuze.

8. Varieer!
Alle fruit- en groentesoorten bevatten andere vitamines en mineralen. Probeer daarom vaak te variëren en ga bij voorkeur voor seizoensproducten.

9. Zoek gezonde alternatieven als u iets niet goed verdraagt
Het komt soms voor dat personen met IBD vers fruit of rauwkost niet goed verdragen. Daarom moeten groenten en fruit zeker niet geschrapt worden. Alternatieven voor vers fruit: geschild, warm of gemixt fruit.
Als u rauwe groenten minder goed verdraagt, kies dan voor warme bereidingen zoals koken, stomen of stoven in een kleine portie vetstof.

10. Geniet van wat u eet!
Eten moet nog altijd leuk blijven, ga bij voorkeur uit van een lekkere, gezonde voeding. Af en toe zeuren is daarom niet uitgesloten, wees gewoon bewust van de frequentie en de portiegrootte.

Als u nog vragen hebt, twijfel dan niet om deze met uw maag-darm-leverarts of diëtist te bespreken.

Diëtist IBD-centrum

Als u vragen hebt over voeding of een afspraak wil vastleggen bij onze diëtiste kunt u haar bereiken via onderstaande gegevens.

Lien Biesbrouck
Lien.biesbrouck@azdelta.be