

SONDEVOEDING OF DRINKVOEDING BIJ IBD

Inleiding

De arts heeft verteld dat je de ziekte van Crohn of Colitis Ulcerosa hebt. Deze darmziektes vallen onder de overkoepelende naam IBD (Irritable Bowel Disease). In deze folder spreken we daarom over IBD. De arts heeft met je besproken dat je drinkvoeding of sondevoeding krijgt om ervoor te zorgen dat je darmen 'rust' krijgen en kunnen genezen. In deze folder vertellen we je hier meer over en hoe je na deze therapie het 'normale' eten weer kunt opbouwen.

Waarom drinkvoeding?

Als je IBD hebt, zijn je darmen ontstoken. De ontstekingen zorgen er voor dat je darmen minder voedingsstoffen kunnen opnemen. Hierdoor kun je last hebben van buikpijn, diarree, buikkrampen, een 'rommelende' buik, koorts, gewichtsverlies en vermoeidheid. Door je darmen 'rust' te geven kan de darmontsteking genezen en kunnen je klachten minder worden. Hiervoor heb je voeding nodig die je darmen makkelijk op kunnen nemen. Drink- en sondevoeding zijn hier voorbeelden van; vloeibare voeding waar alle bouwstoffen, brandstoffen, vitamines en mineralen in zitten zodat je lichaam alles binnenkrijgt wat het nodig heeft zonder dat het veel energie kost om het te verteren. Als de vloeibare voeding je darmen voldoende tot 'rust' brengt, kan voorkomen worden dat je een zware kuur medicijnen moet gebruiken. Dit is een groot voordeel, omdat medicijnen vaak veel bijwerkingen hebben.

Hoe lang moet je drinkvoeding gebruiken?

De drinkvoeding is tijdelijk, maar je moet het wel minimaal 8 weken gebruiken. Je spreekt met je diëtist af hoeveel voeding je per dag mag nemen. In deze periode mag je niets anders eten of drinken. Af en toe een slokje water mag, maar pas op dat je niets anders eet of drinkt. Hierdoor kan het namelijk gebeuren dat de drinkvoeding minder of geen effect heeft en je klachten blijven bestaan.

Sondevoeding

Als je het moeilijk vindt om de flesjes drinkvoeding te drinken, dan kun je voor sondevoeding kiezen. Sondevoeding is net als drinkvoeding een voeding die je darmen tot rust brengt. Deze voeding drink je echter niet zelf, maar krijg je toegediend met een

neussonde. Een neussonde is een dun slangetje dat via de neus en de slokdarm direct de voeding naar de maag brengt. Dit gebeurt met een pompje dat je de hele tijd bij je draagt.

Het inbrengen van de sonde gebeurt in het ziekenhuis, daar moet je dan ook een nachtje blijven om goed te leren hoe de pomp werkt zodat jij (of je ouders) hem zelf kunt bedienen. Sondevoeding kun je gewoon thuis gebruiken.

Hoeveel drink- of sondevoeding moet je gebruiken?

Dit hangt af van je leeftijd, hoe lang en hoe zwaar je bent én of je veel bent afgevallen de laatste tijd. De diëtist zal samen met je afspreken hoeveel drink- of sondevoeding je per dag moet gebruiken.

Opbouwschema

Om je te laten wennen aan het gebruik van drinkvoeding of sondevoeding, kun je onderstaand opbouwschema gebruiken.

Dag 1 +2	Ontbijt en lunch zijn toegestaan Vervang de warme maaltijd voor drinkvoeding. 2 x Fruit is toegestaan Neem geen andere tussendoortjes Drink alleen water	Gebruik 2 flesjes drinkvoeding verdeeld over de middag en avond Of start met 25% van de afgesproken hoeveelheid sondevoeding
Dag 3+ 4	Ontbijt is toegestaan Vervang de lunch en de warme maaltijd voor drinkvoeding 2x Fruit is toegestaan Neem geen andere tussendoortjes. Drink alleen water	Gebruik 4 flesjes drinkvoeding verdeeld over de middag en avond Of gebruik 50% van de afgesproken hoeveelheid sondevoeding
Dag 5+ 6	Vervang ontbijt, lunch en de warme maaltijd voor drinkvoeding 1x Fruit is toegestaan Neem geen andere tussendoortjes Drink alleen water	Gebruik 6 tot 8 flesjes drinkvoeding verdeeld over de dag Of gebruik 75- 100% van de afgesproken hoeveelheid sondevoeding
Dag 7	Eten niet meer toegestaan Drink alleen water	Gebruik de afgesproken hoeveelheid drinkvoeding of sondevoeding.

Na 8 weken

Gedurende de weken dat je drink- of sondevoeding gebruikt, hou je contact met de arts en diëtist hoe het met je gaat. Ook wordt gekeken of de voeding je darmen voldoende tot rust brengt of dat er toch medicijnen nodig zijn.

Na 8 weken wordt bepaald of je weer mag beginnen met eten en drinken. Als dat zo is, dan moet dit weer rustig opgebouwd worden. Je darmen zijn immers helemaal tot rust gekomen en willen niet meteen weer veel eten verwerken. Dan kun je weer buikpijn krijgen.

Begin dus rustig, kauw goed en neem de tijd om te eten. Als het goed gaat, kan de hoeveelheid drink- of sondevoeding in ongeveer 2-4 weken verminderd worden. Dit betekent dus dat je na 8 weken volledig drink- of sondevoeding ook nog een paar weken gedeeltelijk drink- of sondevoeding gebruikt. Het afbouwen zorgt er ook voor dat je minder snel terugvalt en weer klachten krijgt.

Opbouwen vaste voeding

Algemene richtlijnen

- Start met licht verteerbare voeding en bouw in ongeveer 3 weken uit naar een normale voeding. Zie bijlage 1.
- Eet rustig en kauw goed.
- Verdeel de maaltijden goed over de dag. Gebruik liever zes kleine maaltijden dan drie grotere.
- Zorg voor voldoende variatie in de voeding.
- Kies (als het goed gaat) iedere 1-3 dagen nieuwe producten
- Bouw het gebruik van melkproducten en fruit rustig op.
- Bouw de drinkvoeding geleidelijk af in overleg met de diëtist
- Drink voldoende d.w.z. minstens 1½ liter per dag (= 10 kopjes, bekers).

Advies blijft:

Blijf uitproberen welke voedingsmiddelen goed en welke minder goed verdragen worden en doe soms een stapje terug bij klachten.

Fase 1

Fase 1 bestaat uit 3 stappen. Iedere stap duurt 2 dagen. Bij iedere stap geven we aan wat je per dag mag eten. Naast deze maaltijden mag je elke dag (24 uur) nog 6 flesjes drinkvoeding of 75% van de hoeveelheid sondevoeding gebruiken. Dit hangt ook af van je gewicht. Moet je nog aankomen? Dan kan het advies strikter zijn.

Stap 1	1 snee brood + beleg naar keuze ¹ (zonder margarine/ boter)
Stap 2	2 sneden brood + beleg naar keuze (zonder margarine/ boter)
Stap 3	3 sneden brood + beleg naar keuze (zonder margarine/ boter)

Fase 2

Fase 2 bestaat uit 3 stappen. Net als bij Fase 1 duurt iedere stap 2 dagen. Bij iedere stap geven we aan wat je per dag mag eten. Naast deze maaltijden mag je elke dag (24 uur) nog 4 flesjes drinkvoeding of 50% van de hoeveelheid sondevoeding gebruiken.

Stap 1	3 sneden brood + beleg naar keuze (zonder margarine/boter) Halve warme maaltijd: <ul style="list-style-type: none">- half portie vlees/vis/ kip (ca. 50 gram rauw)- 2 stuks aardappelen of 1 opscheplepel rijst/pasta- 2 opscheplepels gekookte groente
Stap 2	3 sneden brood + beleg naar keuze (zonder margarine/boter) Een hele warme maaltijd: <ul style="list-style-type: none">- een portie vlees, vis of kip (ca.100 gram rauw)- 3-4 stuks aardappelen of 2 opscheplepels rijst/ pasta- 3-4 opscheplepels gekookte groente
Stap 3	4 sneden brood + beleg naar keuze (zonder margarine/boter) Een hele warme maaltijd: <ul style="list-style-type: none">- een portie vlees, vis of kip (ca.100 gram rauw)- 3-4 stuks aardappelen of 2 opscheplepels rijst/ pasta- 3-4 opscheplepels gekookte groente

Fase 3

¹ Zie bijlage 1 voor het maken van productkeuzes

Fase 3 bestaat uit 3 stappen. Ook hier geldt weer dat iedere stap 2 dagen duurt. Bij iedere stap geven we aan wat je per dag mag eten. Naast deze maaltijden mag je elke dag (24 uur) nog 2 flesjes of 25% van de hoeveelheid sondevoeding gebruiken.

Stap 1	<p>Ontbijt en lunch naar eigen keuze</p> <p>Warme maaltijd (zie fase 2)</p> <p>1 portie fruit/dag</p>
Stap 2	<p>Ontbijt en lunch naar eigen keuze</p> <p>Warme maaltijd (zie fase 2)</p> <p>1 portie fruit per dag</p> <p>1 beker/glas melk of melkproduct per dag</p>
Stap 3	<p>Ontbijt en lunch naar eigen keuze</p> <p>Warme maaltijd (zie fase 2)</p> <p>1 portie fruit per dag</p> <p>2 bekerglazen melk of melkproduct per dag</p>

Fase 4

In fase 4 mag je weer eten zoals je dat normaal deed. Let er wel op dat je gevarieerd en gezond blijft eten. Daarnaast draagt gezonde voeding bij aan het voorkomen van opvlammingen. De diëtist kan je helpen verantwoorde keuzes te maken.

Ook kun je hier veel informatie over vinden op de website van het voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl

In fase 4 overleg je met de diëtist of het nog nodig is om drinkvoeding te blijven gebruiken. Bijvoorbeeld als je gewicht nog onvoldoende is hersteld.

Bijlage 1

Lijst producten voor een licht verteerbare voeding

Bijgaand vind je een lijst die je als richtlijn kunt gebruiken bij de samenstelling van de voeding. De zogenaamde 'zwaar verteerbare' producten zijn in deze lijst geplaatst onder de kolom ' 2e keuze'.

Onder zwaar verteerbare producten worden verstaan:

- Producten die veel onverteerbare delen (voedingsvezels) bevatten
- Hard gebakken of gefrituurde gerechten
- Zeer koude of zeer hete gerechten of dranken
- Scherp gekruide en/of gerookte gerechten
- Erg vette voedingsmiddelen
- Koolzuurhoudende dranken

De opbouw is vooral gericht op het opbouwen van de verteerbaarheid van producten. De lijst is dus niet ingedeeld in gezonde en ongezonde producten. Om je meer inzicht te geven in de gezonde productkeuze, zijn deze producten schuin gedrukt in de lijst.

Probeer nadat je de hele opbouwfase hebt doorlopen zoveel mogelijk gezonde producten te gebruiken.

De diëtist zal je helpen bij het maken van de juiste keuzes. Meer informatie over gezonde voeding vindt je ook op de website van het voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl

1e keuze in opbouw fase	2e keuze in opbouw fase
Brood	
Bruinbrood (eventueel geroosterd), witbrood, beschuit, knäckebröd, toast, matses, ontbijtkoek, liga, witte of bruine bolletjes	<i>Roggebrood, volkorenbrood, volkoren knäckebröd, volkoren beschuit, volkoren ontbijtkoek</i> krenten- en rozijnenbrood, mueslibrood, luxe broodjes en croissants
Vetten	
<i>(dieet) halvarine, (dieet) margarine en roomboter</i>	<i>Vloeibaar bak- en braadvet, olie, frituurvet, rundvet, ossewit, en reuzel</i>
Beleg	
Hartig beleg: <i>Magere, ongekruidde vleeswaren zoals rookvlees, rosbief, fricandeau, casselerrib, magere achterham, gekookte lever, tong, kalkoen- en kiprollade, kip- en kalkoenfilet, mager rundergehakt en magere cornedbeef, ongekruidde (30+) kaas of smeerkaas, Hüttenkäse, Cottage cheese, Zwitserse strooikaas.</i>	Hartig beleg: Gekruide, gerookte, gepekeld vete vleeswaren, alle worstsoorten, leverpastei, paté, spek, bacon, schouderham, <i>filet americain</i> , kant en klare vleessalades, kroketten en frikadellen, roomkaas, komijnekaas, nagelkaas, gekruide kaas en schimmelkaas
Overig beleg	
Zacht gekookt, zacht gebakken, omelet, roerei en eiwit (maximaal 2-3 eieren per week) <i>Rauwkost</i> , met uitzondering van koolsoorten, ui, prei en paprika Zoet beleg: Jam, honing, stroop, gelei, vruchtenhagel, anijshagel en (basterd)suiker met mate: chocoladehagel, chocolade pasta, notenpasta en pindakaas	Hard gebakken ei en hard gekookt ei Rauwkost van kool, ui, prei en paprika
Dranken	
<i>Halfvolle of magere melk, karnemelk, drinkyoghurt met vruchtensmaak, thee, light chocolademelk, vruchtensappen, limonade zonder prik, ongekruidde tomatensap, groentesap, magere niet te kruidige bouillon, slappe koffie</i>	Koolzuurhoudende dranken, Sterke thee, sterke zwarte koffie, volle chocolademelk, volle melkproducten

Soep	
<p>Uitgaan van magere niet te kruidige bouillon, bijvoorbeeld van een bouillontablet of zelf getrokken van mager vlees. Af laten koelen en het gestolde vet eraf scheppen. Afmaken met wat groenten (geen ui, prei, paprika of kool), vermicelli, rijst, bloem, mager soepvlees, balletjes mager rundergehakt</p> <p>Heldere soep uit blik en soep uit een pak(je)</p>	<p>Soepen gebonden met een roux (=boter en bloem), scherp gekruide en vette soep zoals uien-, kerrie-, goulash- en peulvruchtensoep, gebonden soepen uit blik</p>
Vlees	
<p><i>Magere vleessoorten zoals runderlapje, sukadelapje, baklapje, spierstuk, doorbakken biefstuk, doorbakken rosbeef en doorbakken tartaar, mager poulet, runder- of kalfsgehakt, mager kalfsvlees, paardenvlees, varkenshaasje, varkensoester, magere fricandeau, lever, nier, tong, zwezerik en mager lamsvlees</i></p> <p>Het vlees iets aanbakken, stoven, grillen of koken</p>	<p>Vet, gekruide, zuur, gepaneerd, hard gebakken vlees, spek, worstsoorten, vet varkensvlees, alle vleesconserven, vet lamsvlees, schapenvlees en rauw vlees zoals rosbeef</p>
Wild en gevogelte	
<p><i>Haantje, kip zonder vel, haas, fazant, patrijs, konijn en kalkoen</i></p>	<p>Eend, gans, kip met vel en tam konijn</p>
Vis	
<p><i>Magere vissoorten zoals schol, kabeljauw, tong, schelvis, rog, wijting, tonijn, snoek, koolvis, tarbot, schar, poon, forel, garnalen, mosselen, kreeft en krab</i></p> <p>De vis koken of stoven met bijvoorbeeld wat zout, citroensap, wortel, peterselie en tomatenpuree. De visbouillon eventueel bijbinden met bloem of maïzena</p>	<p>Vette vis zoals ansjovis, paling, sprot, makreel, zalm, zure en zoute haring, gebakken, gerookte, gezouten, gemarineerde of gepaneerde vis, vissticks en visconserven</p>
Groenten	
<p><i>Asperges, andijvie, rode bieten, bleekselderij, bloemkool, doperwt, koolrabi, witlof, peultjes, postelein, raapstelen, koolraap, snijbonen, sperziebonen, spinazie, wortelen</i></p>	<p><i>Koolsoorten (m.u.v. bloemkool), ui, prei, paprika en spruitjes</i> Diepvriesgroenten à la crème en groenten uit het zuur</p>

Jus en sauzen	
Magere jus (van afgekoelde jus het gestolde vet verwijderen), sauzen van magere jus eventueel verdunnen met bouillon of groentemat en bijbinden met bloem of maïzena. Aan de jus of saus kan worden toegevoegd: juspoeder, justabletten, juskorrels of tomatenpuree, champignons	Vette en scherp gekruide jus of saus bijvoorbeeld goulash-, kerriesaus, smeltjus, kant en klare sauzen, mayonaise, slasaus en fritessaus
Aardappelen	
<i>Gekookte aardappelen, aardappelpuree zonder kruiden of boter, aardappelkrum, gekookte mie, rijst, macaroni en spaghetti</i>	Gebakken of gefrituurde aardappelen, zilvervliesrijst, volkorenmacaroni, stampot, <i>peulvruchten</i> , Indische of Chinese gerechten, pizza en kant en klare producten uit blik of diepvries
Nagerechten	
<i>Magere of halfvolle yoghurt, magere of halfvolle kwark, hangop, vruchtenmoes, vruchtensappuding, compote, beschuit met bessensap of vruchtenmoes</i>	Volle yoghurt, volle kwark, volle vla, pudding, sterke chocoladevla, vla met harde vulsel bijvoorbeeld nootjes, ijs, watergruwel, gebakken nagerechten zoals pannenkoeken, oliebollen en poffertjes
Fruit	
<i>Rijp fruit en fruit uit blik of pot</i>	Onrijp en/of <i>hard fruit, citrusvruchten</i> zoals sinaasappelen en grapefruit
Bindmiddelen	
Bloem, aardappelmeel, maïzena, custard, griesmeel, cornflakes, brinta, havermout, rijst, vermicelli, macaroni, gelatine, bambix, puddingpoeders, zelfrijzend bakmeel en volkorenmeel	Gort, muesli, roggemeel, pannenkoekenmeel en cakemeel <i>Kies zoveel mogelijk de volkoren variant</i>
Kruiden/specerijen/smaakmakers	
<i>Kaneel, peterselie, selderij, vanille en tomatenpuree</i> <i>Met mate: azijn, citroensap, nootmuskaat en verse kruiden</i>	<i>Peper, kerrie, sambal, ketjap, tabasco, mosterd, tomatenketchup, tafelzuren, piccalilly en kruidenazijn</i>
Versnaperingen	
Droge biscuits, vruchtengebakk, lange vingers, eierkoeken, ontbijtkoek, vruchtenkoekjes, waterborstplaat, zuurtjes, schuimpjes, pepermunt, schuimgebakk, Japanse mix en pepsels	Alle overige gebakk, pinda's chips, noten, zoutjes, chocolade artikelen, gefrituurde producten zoals kroketten, loempia's, frikadellen, nasiballen en ijs

Vragen

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt je op werkdagen contact opnemen met de medewerkers van de afdeling Diëtetiek.

- Franciscus Gasthuis, Rotterdam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag op 010 - 461 6547 (telefonisch spreekuur: 9.00-10.00 uur en 13.30-14.00 uur) of dietetiekgasthuis@franciscus.nl
- Franciscus Vlietland, Schiedam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag op 010 - 893 1710 (telefonisch spreekuur: 9.00-10.00 uur en 13.00-13.30 uur) of dietetiek.vlz@franciscus.nl

Je hebt gesproken met: _____