

PATIËNTEN
INFORMATIE

Voedingstherapie bij IBD

EEN-dieet

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Uw MDL-arts, IBD-verpleegkundige en/of diëtist heeft met u gesproken over voedingstherapie als behandeling voor de ziekte van Crohn of Colitis Ulcerosa (IBD) met behulp van het EEN-dieet.

EEN-dieet

Voluit: Exclusive Enteral Nutrition.

- Dit dieet bestaat uit alleen flesjes medische drinkvoeding en/of sondevoeding voor minimaal 6-8 weken.
- Uw diëtist berekent hoeveel en welke soort drinkvoeding of sondevoeding u nodig heeft.
- Daarnaast mag u alleen water en thee zonder suiker drinken.
- Na deze periode is het belangrijk om stapsgewijs in 1 tot 2 weken de normale voeding weer uit te breiden naar een normaal en gezond voedingspatroon.

Doel van het EEN-dieet

Het doel van voedingstherapie is om de darmen tot rust te brengen zodat de ontstoken darm zich kan herstellen. Met de voedingstherapie willen we dat u zo min mogelijk schadelijk of irriterende voedingsmiddelen en voedingsstoffen eet/drinkt, waardoor de samenstelling van de darmflora (darmmicrobioom) verandert en de klachten verminderen.

Uw persoonlijk advies

U krijgt een persoonlijk advies waarop staat hoeveel drinkvoeding of sondevoeding u mag gebruiken en hoe u de 'normale' voeding weer kunt opbouwen na deze periode (zie achterin deze folder).

Verdere begeleiding

Voor verdere begeleiding bij het EEN-dieet en de opbouw van de voeding na de voedingstherapie verwijzen we u naar een diëtist in de buurt die ervaring heeft met dit dieet. Zie het schema hieronder voor praktijkadressen.

Begeleiding van de diëtist zit voor een aantal uur in de basisverzekering. Extra uren zitten vaak in een aanvullende verzekering. Neem contact op met uw zorgverzekeraar zodat u weet wat u vergoed krijgt.

Diëtisten EEN-dieet

Praktijk	Praktijklocaties
Foodcare M: 06 -36 01 51 31 E: info@food-care.nl W: www.food-care.nl	<ul style="list-style-type: none"> - Online begeleiding - Telefonische consulten - Praktijk in Leeuwarden!
Diëtistenpraktijk De Groene Appel M: 06 - 50 40 37 99 E: info@degroeneappel.nl W: www.degroeneappel.nl	<ul style="list-style-type: none"> - Hoogvliet - Rhoon - Pernis - Rotterdam-Zuid
Diëtistenpraktijk Vitalarium M: 06 - 81 73 44 74 E: vitalarium@hotmail.com W: www.dietist-vitalarium.nl	<ul style="list-style-type: none"> - Rotterdam (Alexander/Oosterflank) - Capelle a/d IJssel
NutriFit M: 06 - 40 68 38 04 E: info@nutrifit.nl W: www.nutrifit.nl	<ul style="list-style-type: none"> - Vlaardingen (Holy) - Klaaswaal (Hoeksche Waard) - Schiedam (Noord)
ProVie-and M: 06 - 12 45 51 01 E: info@provie-and.nl W: www.provie-and.nl/welkom	<ul style="list-style-type: none"> - Achthuizen - Ooltgensplaat - Dirksland - Goedereede - Stad aan 't Haringvliet - Nieuwe Tonge

<p>Praktijk FoodChoice T: 010 - 20 25 846 M: 06 - 29 37 57 76 E: info@foodchoice.nl W: www.foodchoice.nl</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rotterdam (Kralingen Crooswijk) - Capelle a/d IJssel - Krimpen a/d IJssel
<p>Praktijk Food 4 Life T: 0181 - 64 43 02 E: info@dietistenpraktijkfood4life.nl W: www.dietistenpraktijkfood4life.nl</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hellevoetsluis - Rozenburg - Spijkenisse

Bron: Folder Voedingstherapie bij IBD, Amsterdam UMC, 20 juli 2023

Uw persoonlijke advies

EEN-dieet met drinkvoeding
Start datum: _____ Einddatum: _____
<ul style="list-style-type: none">- ____ flesjes drinkvoeding hoogeiwit (bijvoorbeeld Nutridrink (compact) Protein, Fresubin Protein energy drink, Resource HP/ HC).- ____ flesjes drinkvoeding middeleiwit (bijvoorbeeld Nutridrink (compact), Fresubin Energy drink, Ensure Plus).- ____ flesjes drinkvoeding laageiwit (bijvoorbeeld Nutridrink Juice Style, Fresubin Jucy Drink, Enlive Plus, Provide Xtra Drink).- Totaal dus ____ flesjes drinkvoeding per dag. - Naast de flesjes drinkvoeding mag u alleen water en/of thee zonder suiker gebruiken.- 1x per week wegen (het liefst op dezelfde dag, ongeveer zelfde tijdstip). Bij gewichtsverlies of bij veel gewichtstoename, contact opnemen met uw diëtist.

OF

EEN-dieet met sondevoeding
Start datum: _____ Einddatum: _____
<ul style="list-style-type: none">- ____ml sondevoeding:- Pompstand ____ml per uur over ____ uur - Om verstopping van de sonde te voorkomen moet u minimaal 4 tot 6 keer per dag de sonde doorspoelen met minimaal 20 ml lauw water. Als het nodig is vocht via de sonde aanvullen tot 2 liter.- Naast de sondevoeding mag u alleen water en/of thee zonder suiker gebruiken.- 1x per week wegen (het liefst op dezelfde dag, op ongeveer dezelfde tijdstip). Bij gewichtsverlies of bij veel gewichtstoename, contact opnemen met uw diëtist.

Opbouw voeding na EEN-dieet ZONDER vernauwing van de darm

Na de voedingstherapie is het aan te raden om een gezonde leefstijl aan te houden. Dit houdt onder andere in om te zorgen voor een gezond gewicht, voldoende beweging en ontspanning en een gezond voedingspatroon. Er zijn aanwijzingen in de literatuur dat het Mediterrane dieet gunstig is voor mensen met IBD. De volgende adviezen kunnen daarom ondersteunend zijn:

- Een voedingspatroon met ruime hoeveelheid voedingsvezel helpt ontstekingen te verminderen door het leveren van natuurlijk voorkomende ontstekingsremmende voedingsstoffen. Voedingsvezels zitten in groente, fruit, volkoren graanproducten, peulvruchten en noten.
- Eet iedere dag een ruime portie groente en fruit, dat wil zeggen ongeveer 250-300 gram groente en 2 stuks fruit. Eet fruit het liefst in zijn geheel en niet als sap.
- Gebruik zoveel mogelijk verse voedingsmiddelen en zo min mogelijk bewerkte voedingsmiddelen.
- Gebruik olie voor bakken en braden in plaats van een 'hard' bak- en braadvet.
- Eet het liefst volkoren graanproducten zoals volkorenbrood, volkorencrackers, volkoren pasta en zilvervliesrijst.
- Vervang krokante muesli/crueli door gewone muesli en doe hier als het nodig is extra pitten in (bijvoorbeeld zonnebloempitten, pompoenpitten), zaden (zoals lijnzaad, sesamzaad, chiazaad) en onbewerkte noten.
- Eet regelmatig peulvruchten zoals bruine bonen, kikkererwten, groene erwten, kapucijners, zwarte bonen, linzen, enzovoorts. Eet ze vers of spoel ze af onder de kraan als ze uit blik of pot komen.
- Gebruik zo min mogelijk gefrituurd eten, fastfood of chinees.

- Beperk het gebruik van frisdrank, energy drinks en alcohol en vermijd het liever helemaal. Onder de 18 jaar wordt het altijd afgeraden om alcohol te drinken.
- Beperk het eten van vlees tot 500 gram per week, waarvan maximaal 300 gram rood vlees, zoals rundvlees en varkensvlees. Dit is inclusief vleeswaren. Eet bij voorkeur verse vis of gevogelte (kip, kalkoen) of een vleesvervanger als noten of peulvruchten.

Als u (veel/onbedoeld) gewichtsverlies heeft, kan het nodig zijn om (voor een bepaalde periode) extra medische drinkvoeding te gebruiken.

Opbouw voeding na EEN-dieet MET vernauwing van de darm

Als u een vernauwing in de darm heeft, kan het nodig zijn om grove vezels, noten, pitten en zaden niet te gebruiken.

U kunt dit bespreken met uw arts of diëtist.

Meer informatie

- Over gezonde voeding: [Voedingscentrum](#)
- Voor vezelrijke recepten: [Vezelrijke recepten - Maag Lever Darm Stichting](#)
- Voor gezonde recepten: [Receptenapp Slim Koken | Voedingscentrum](#)
- Crohn & Colitis vereniging: [Voeding en dieet bij Crohn en colitis - Crohn en Colitis NL](#)



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

