

# Voedingstherapie

## Voor kinderen en jongeren met de ziekte van Crohn

We hebben met je gesproken over voedingstherapie als behandeling. In deze folder kun je lezen wat dit precies inhoudt.

### Algemeen

Ziekte van Crohn is een chronische darmziekte, waarbij de ontstekingen in het hele spijsverteringsstelsel kunnen voorkomen, van mond tot anus. Meestal zit de ontsteking aan het eind van de dunne darm of in de dikke darm. De belangrijkste klachten die hierdoor ontstaan zijn:

- een slechte eetlust
- vermoeidheid
- pijn in de buik
- diarree
- afvallen
- slecht groeien

Er zijn bij ziekte van Crohn perioden waarin je meer klachten ervaart (exacerbatie- ontsteking in de darm) en rustige perioden (remissie). De oorzaak van de ziekte van Crohn is tot nu toe niet bekend. Daarom is de behandeling gericht op het verminderen van je klachten en het voorkomen van verslechtering van je ziekte. Voedingstherapie kan klachten verminderen, doordat de ontsteking in de darm hiermee tot rust komt. Voedingstherapie krijg je vaak als eerste behandeling, als net de diagnose ziekte van Crohn is gesteld. Ook op een later moment kan je beginnen met voedingstherapie. De voedingstherapie gebruiken we om je ziekte rustig (in remissie) te krijgen. Dit werkt bij 80% van de kinderen. De ziekte geneest niet door de behandeling, maar de behandeling zorgt er wel voor dat je klachten en ontstekingswaarden verminderen.

### Voedingstherapie: CDED dieet of drinkvoeding

Er zijn 2 vormen van voedingstherapie:

#### 1. CDED (Crohns Disease Exclusion Diet)

CDED bestaat uit 2 fasen. De eerste fase duurt 6 weken. Je krijgt in de eerste fase de helft van je voeding binnen via speciale shakes. De andere helft bestaat uit 5 verplichte voedingsmiddelen (aardappels, banaan, appel, ei en kip). Hiernaast zijn nog enkele andere voedingsmiddelen toegestaan. In de tweede fase breidt je de voeding uit en neem je minder shakes. Deze fase duurt ook 6 weken.

#### 2. drinkvoeding of sondevoeding

Bij deze therapie drink je alleen flesjes drinkvoeding of eventueel sondevoeding. De therapie duurt 6 tot 8 weken.

Beide therapieën hebben evenveel effect.

De dokter en diëtist leggen de 2 verschillende vormen van voedingstherapie goed aan je uit. Ook begeleiden zij je hierin zodat je een goede keuze kunt maken.

## 1. CDED

Wanneer je kiest voor het CDED dieet, maak je gebruik van shakes. Dit zijn melk/vanille-achtige shakes met alle nodige voedingsstoffen. Aangezien je bij dit dieet wel een aantal voedingsmiddelen mag eten, kun je de shakes ook smaakjes geven door het te mengen met een banaan/appel of aardbeien.

Afhankelijk van je leeftijd, gewicht en hoe actief je bent, drink je 500 tot ruim 1000 ml per dag van de shakes. Hiernaast eet je elke dag:

- 2 aardappels
- 2 bananen
- een appel
- 2 eieren
- en een stuk kipfilet

Deze mag je op allerlei manieren bereiden.

Bovenstaande voedingsmiddelen hebben goede eigenschappen voor je darmen (resistent zetmeel). Dit kan ook op langere termijn een goed effect hebben. De eieren en kip zijn vooral voor het behalen van voldoende eiwit. Verder mag je dagelijks:

- 1 glas verse sinaasappelsap
- enkele soorten fruit en rauwkost
- producten op basis van witte rijst(meel)

De vaste voeding moet je wel minder gebruiken, zodat de darm voldoende tot rust kan komen.

## 2. Drinkvoeding/sondevoeding

Drinkvoeding zijn melkachtige dranken die verschillende smaken kunnen hebben. Ze bevatten alle nodige voedingsstoffen. Afhankelijk van je leeftijd, gewicht en hoe actief je bent heb je er 5 tot 10 per dag nodig. Hiernaast mag je niks eten, ook geen lolly of kauwgom bijvoorbeeld. Dit is een hele opgave. Water en thee zijn toegestaan naast de flesjes drinkvoeding.

Er is ook een optie om te kiezen voor alleen sondevoeding. Je hebt dan een slangetje in je neus die uitkomt in de maag. Hier gaat sondevoeding door, die ook alle nodige voedingsstoffen bevat.

Voedingstherapie is een opgave, maar wanneer je merkt dat je klachten snel verdwijnen dan is het voor de meesten goed vol te houden. Daarbij doe je voedingstherapie niet alleen. Je diëtist begeleid je. Het is daarnaast belangrijk dat je familie en vrienden je steunen. Eten doe je gezamenlijk en het is goed hier dan ook afspraken over te maken met familie en vrienden.

## Hoe verder na voedingstherapie?

- CDED: na 12 weken bouw je de vaste voeding weer op/breidt je deze uit. Bij het CDED dieet is er nog een 3e fase mogelijk. In deze 3e fase breidt je verder uit met vaste voeding, maar houd je ook een aantal kenmerken van het dieet nog vast. Deze (eventuele) 3e fase is goed om met je diëtist te bespreken
- drinkvoeding of sondevoeding: na 6 tot 8 weken volledige drinkvoeding of sondevoeding, bouw je de vaste voeding weer op/breidt je deze uit. Je bouwt de vaste voeding in 1-2 weken weer op

## Bijwerkingen

Heel veel medicijnen hebben bijwerkingen, dat geldt niet voor deze therapie. Dat is een groot voordeel! Een ander voordeel is dat de voedingstherapie ervoor zorgt dat je aankomt in gewicht en beter gaat groeien.

## Andere geneesmiddelen en/of behandelingen

Je mag tijdens de voedingstherapie andere medicatie innemen. Naast de voedingstherapie zijn er vaak ook andere behandelingen die je moet volgen en / of medicijnen die je moet gebruiken. Deze behandelingen kunnen nodig zijn om:

- de ziekte rustig te maken (vaak een korte behandeling)
- maar ook om je ziekte rustig te houden over een langere periode. Dit heet ook wel de onderhoudsbehandeling. Heb je hier vragen of twijfels over? Overleg dit dan met je dokter

## Jouw vragen

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kan je daarmee terecht bij je dokter, IBD verpleegkundige (specialist) of diëtist. Hiervoor kun je contact opnemen met de polikliniek kindergeneeskunde, locatie Alkmaar van Noordwest Ziekenhuisgroep. De polikliniek is op werkdagen bereikbaar van 08:30 tot 16:30 uur op telefoonnummer 072 - 548 2950.

## Noteer hier je vragen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....