

Wat ultrabewerkt voedsel doet met je darm

Ruim 61% van de calorieën die Nederlandse volwassenen eten komt uit ultrabewerkt voedsel. Bij de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa weegt dat extra zwaar.



Wat het aanricht

Emulgatoren dunnen de slijmlaag uit

Die laag houdt bacteriën normaal weg bij je darmwand

Verdikkingsmiddelen zoals carrageen

Verminderen de verscheidenheid van je darmbacteriën

Maltodextrine in sportdrink en poeder

Tast de beschermende slijmlaag rechtstreeks aan



De kettingreactie

Goede bacteriën verdwijnen

Schadelijke bacteriën krijgen de overhand

De darmwand wordt doorlaatbaar

Bacteriën en afvalstoffen bereiken je afweersysteem

Het alarm blijft aanstaan

Zo houdt de ontstekingsreactie zichzelf in stand



Wat juist beschermt

Omega 3 uit vette vis

Kan ontsteking juist afremmen

Vezels uit groente, fruit en volkoren

Vormen samen met peulvruchten en noten een goede basis

Gefermenteerd, zoals yoghurt en zuurkool

Hoort bij het rijtje dat ontsteking dempt



Zo begin je

Eén koekje is het probleem niet

Het gaat om wat dagelijks een groot deel van je eten uitmaakt

Vervang stapsgewijs

Frisdrank wordt water of thee, een koek wordt een stuk fruit

Bespreek voeding met je zorgverlener

Zeker bij Crohn en colitis ulcerosa is begeleiding waardevol

STERKSTE HEFBOMEN

Minder ultrabewerkt eten kan de werking van je behandeling versterken; hoe gevarieerder je bord, hoe gevarieerder je darmen.



Geen medisch advies. Voeding vervangt je medicijnen niet: die remmen de ontsteking en blijven bij de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa nodig. Stop er nooit zelf mee, maar bespreek veranderingen in je behandeling met je maag-darm-leverarts of huisarts.