

Darmontsteking aanpakken met leefstijl

Bij de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa is je darm chronisch ontstoken. Medicijnen remmen die ontsteking, maar voeding en leefstijl kun je meebepalen hoe vaak je opvlammingen krijgt en hoe je je voelt.



Voeding

Laat ultrabewerkt voedsel staan

Sterk bewerkt en vezelarm eten kan de darmbarrière verstoren

Houd een eetdagboek bij

Zo vind je jouw eigen triggers, zoals zuivel of vet eten

Let op tekorten aan voedingsstoffen

Vraag een diëtist die darmontsteking kent om een plan



Voedingstherapie

Mediterraan eten

Puur en onbewerkt; kan klachten en ontstekingswaarden gunstig beïnvloeden

Vloeibare voeding of exclusiedieet

Helpt vooral kinderen met de ziekte van Crohn naar remissie

Low-FODMAP alleen bij restklachten

Tegen buikpijn en opgeblazen gevoel, niet voor langdurig gebruik



Beweging

Regelmatig en gematigd bewegen

Wie beweegt heeft minder opvlammingen en meer grip op klachten

Wandelen of zwemmen

Kan je energie verbeteren en vermoeidheid verminderen



Ontspanning

Meditatie, yoga of ademhaling

Kunnen stress verlagen, een bekende trigger voor opvlammingen

Slaap je nacht vol

Slechte slaap kan je klachten verergeren; beperk schermtijd voor bed



Verbinding

Zoek lotgenoten op

Contact met anderen geeft steun en praktische tips

Praat met een therapeut

Gedragstherapie helpt bij angst en somberheid die vaak meekomen



Middelen

Stop met roken

Roken verergert het beloop, verhoogt de kans op operaties en remt je behandeling

Wees matig met alcohol

Alcohol kan de darm irriteren en een opvlamming uitlokken

STERKSTE HEFBOMEN

Ultrabewerkt voedsel laten staan levert het meeste op, en stoppen met roken verbetert je vooruitzichten.



Geen medisch advies. Een chronische darmontsteking vraagt blijvend medische controle en meestal medicatie; leefstijl komt daarbij, niet in plaats daarvan. Zet een voedingstherapie op met een diëtist en stop nooit zelf met je medicijnen, maar bespreek dat met je maag-darm-leverarts of huisarts.