Voeding en reumatoïde artritis

- Zelf een steentje bijdragen -

Inhoud

Inleiding 3

Reumatoïde artritis beter begrijpen 5

Reumatoïde artritis en voeding: wat zegt de wetenschap? 6

Zelf aan de slag: praktische voedingsadviezen 7

- Een evenwichtig en gevarieerd voedingspatroon 8
- Extra aandacht voor omega 3 en omega 6 vetzuren 13
- Alles nog eens kort op een rijtje 17

Feiten en fabels: op zoek naar de waarheid 18

Waar kan ik terecht voor hulp en informatie? 21

Inleiding

Over de effecten van voeding bij reumatoïde artritis heersen heel wat onduidelijkheden en tegenstrijdigheden.

Stelt u zich soms ook vragen over uw voeding? Bent u benieuwd hoe u uw voeding zou kunnen verbeteren?

Deze brochure legt kort uit wat reumatoïde artritis is. Vervolgens toont deze brochure een overzicht van waar de wetenschap tot op heden staat omtrent de invloed van voeding bij reumatoïde artritis. Verder worden er praktische voedingsadviezen gegeven en vaak voorkomende fabels ontkracht. Tenslotte krijgt u nog tips van waar u terecht kan voor meer informatie.

Deze brochure werd opgesteld door de dienst reumatologie, UZ Leuven in samenwerking met de opleiding Voedings- en dieetkunde aan de KHLeuven. Zorgverleners betrokken bij de behandeling van reumatoïde artritis en personen met reumatoïde artritis hebben een inhoudelijke bijdrage geleverd aan deze brochure.

Reumatoïde artritis beter begrijpen

Reumatoïde artritis wordt gekenmerkt door ontstekingen in de gewrichten.

Reumatoïde artritis is een chronische ontstekingsziekte. Deze ontsteking ontstaat doordat het afweersysteem zich om nog onbekende redenen tegen het eigen lichaam keert. Ontsteking komt voor in en rond de gewrichten. Het kan ook op andere plaatsen in het lichaam klachten geven.

Meestal treedt deze ontsteking op in voeten en handen, maar alle gewrichten zijn vatbaar voor reumatoïde artritis. De belangrijkste symptomen die u kan ondervinden zijn vermoeidheid, zwelling, pijn, warmte, roodheid, stijfheid en verlies aan kracht en beweeglijkheid.

Reumatoïde artritis is een aandoening die ongeveer 1% van de bevolking treft. Voor België betekent dit concreet dat er zo'n 100.000 mensen reumatoïde artritis hebben.

Reumatoïde artritis en voeding: wat zegt de wetenschap?

Er werd reeds heel wat onderzoek uitgevoerd naar de link tussen voeding en reumatoïde artritis. Zo werd de invloed van bepaalde diëten, zoals vegetarisme en vasten, onder de loep genomen. Het effect van bepaalde vetten, antioxidanten, vitaminen en mineralen onder de vorm van supplementen werden ook al onderzocht. Hieruit vloeien wisselende resultaten voort.

Uit enkele onderzoeken kan gesteld worden dat een voldoende inname van omega 3 vetzuren mogelijk een positieve invloed heeft op het ziekteverloop van reumatoïde artritis.

Ondanks de groeiende wetenschappelijke interesse in de rol van voeding bij reumatoïde artritis, kan op basis van de recentste onderzoeksresultaten geen specifiek dieet worden aanbevolen. Uit deze onderzoeksresultaten blijkt wel dat een evenwichtig en gevarieerd voedingspatroon bij reumatoïde artritis van belang is.

Wetenschap staat niet stil! Informeer u bij uw zorgverlener voor nieuwe bevindingen.

Zelf aan de slag: praktische voedingsadviezen

Bepaalde voedingsmiddelen kunnen bij sommige personen met reumatoïde artritis de klachten doen toe- of afnemen. Indien u dit ook reeds ondervonden heeft, kan u er baat bij hebben rekening te houden met deze voedingsmiddelen. U dient er zich wel bewust van te zijn dat als bepaalde voedingsmiddelen worden weggelaten, er eventuele tekorten kunnen ontstaan. Dit kan gevolgen hebben voor uw gezondheid.

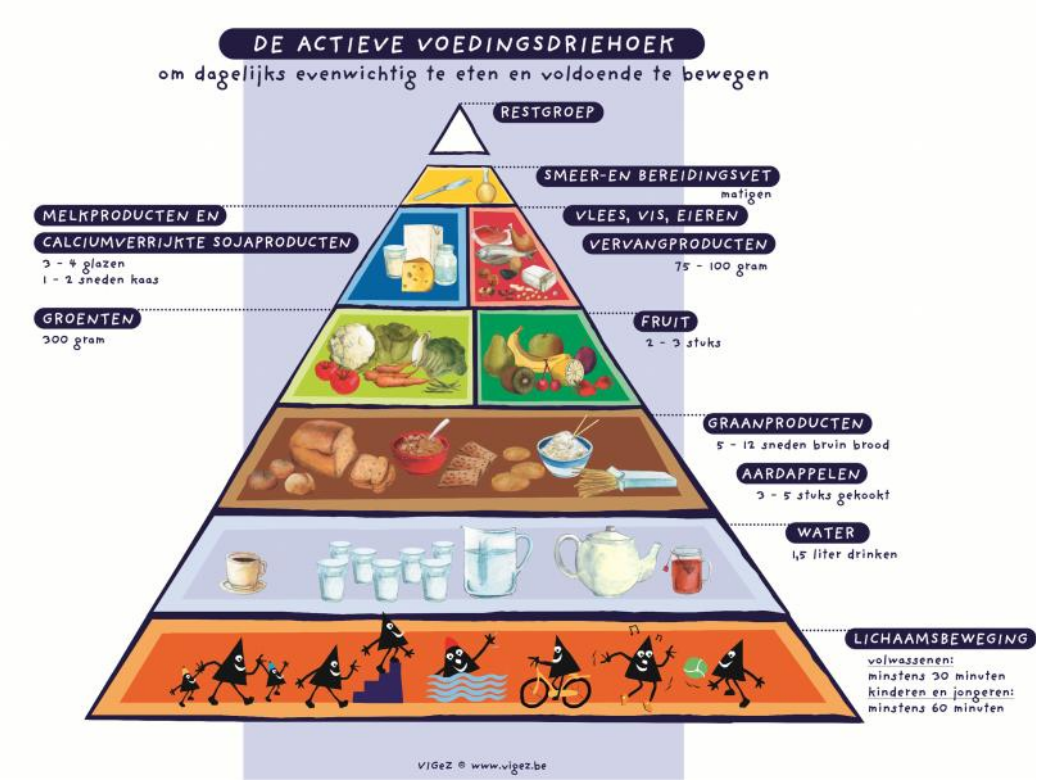
Uw lichaam heeft dagelijks verschillende voedingsmiddelen nodig om goed te functioneren. Net zoals voor iedereen, geldt ook voor u dat een evenwichtig en gevarieerd voedingspatroon met voldoende beweging van belang is. Het behoud van een gezond gewicht is daarbij ook een streefdoel. Let wel, een evenwichtig en gevarieerd voedingspatroon vervangt in geen geval de medicamenteuze behandeling.

Maar evenwichtig en gevarieerd eten... hoe doet u dat?

Uw voeding kan de medicamenteuze behandeling niet vervangen!

Een evenwichtig en gevarieerd voedingspatroon

De actieve voedingsdriehoek is een handige wegwijzer naar een evenwichtig en gevarieerd voedingspatroon.



De actieve voedingsdriehoek bestaat uit 9 groepen. Hiervan staat 1 groep voor lichaamsbeweging en de overige 8 groepen bevatten voedingsmiddelen. De top staat los van de driehoek omdat voedingsmiddelen uit deze groep niet noodzakelijk zijn in een evenwichtig en gevarieerd voedingspatroon.

Niet alle voedingsmiddelen uit eenzelfde groep leveren dat wat noodzakelijk is voor het lichaam. Daarom is het belangrijk dat u varieert binnen elke groep. Het respecteren van de hoeveelheden, dus de grootte van de groepen, is belangrijk. U dient dus meer te eten van de groepen onderaan de driehoek en minder van de hoger gelegen groepen. Ook is het belangrijk dat u geen groepen weglaat. In de behandeling van reumatoïde artritis is verantwoord blijven bewegen van belang, zelfs wanneer u klachten ervaart.

Lichaamsbeweging: Beweging is en blijft zeer belangrijk. De richtlijnen voor een volwassene zijn minstens 30 minuten bewegen per dag aan een matige intensiteit. Hieronder wordt verstaan dat het hart iets sneller gaat slaan, de ademhaling wat versnelt en u licht begint te zweten. Deze 30 minuten mogen ook gespreid worden over meerdere momenten van de dag. Het beste wordt gekozen voor activiteiten die u in uw dagelijkse leven gemakkelijk kunt inbouwen. Neem bijvoorbeeld wat vaker de trap of neem de fiets in plaats van de auto.

Vocht: Uw lichaam heeft dagelijks ongeveer 2,5 liter vocht nodig. 1 liter haalt u al uit voeding waardoor minstens 1,5 liter gedronken zou moeten worden. Bij voorkeur drinkt u water. Als afwisseling kan u thee, koffie en maximaal 0,5 liter light frisdranken drinken.

Graanproducten en aardappelen: Dit zijn de belangrijkste energieleveranciers voor uw lichaam. Ze leveren voedingsvezels, vitaminen en mineralen. De dagelijkse aanbeveling varieert tussen 5-12 sneden brood (175g-420g) en 3-5 gekookte aardappelen (210g-350g). U kiest bij voorkeur voor volkorenproducten zoals volkorenbrood, volkoren pasta en volle rijst.

Groenten en fruit: Groenten en fruit zijn een bron van vezels, vitaminen en mineralen. De aanbeveling voor groenten is 300g per dag. Bij voorkeur eet u 100g groenten bij de broodmaaltijd en 200g bij de warme maaltijd. Voor fruit is de aanbeveling twee stukken per dag, wat neerkomt op ongeveer 250g.

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten: Onder melkproducten worden melk, yoghurt, pudding en kaas verstaan. Calciumverrijkte sojaproducten vallen ook onder deze groep en kunnen melk vervangen. Deze groep levert voornamelijk calcium, eiwitten, en vitamine B2 en B12. Een dagelijkse consumptie van ongeveer 600ml halfvolle en magere melkproducten en één tot twee sneden magere kaas (20+ en 30+ kazen) voorzien u van de nodige hoeveelheid calcium.

Vlees, vis, eieren en vervangproducten: Deze groep levert eiwitten, vitaminen (vitamine B12) en mineralen (ijzer). Kies bij voorkeur voor maximaal 100g mager vlees per dag zoals kipfilet, varkenshaas, biefstuk, rosbief, kalkoengebraad en paardenvlees. Vervang één tot twee maal per week vlees door magere vis zoals tonijn, schelvis, tong en kabeljauw en vette vis zoals zalm, makreel, haring en sardienen. Alternatieven voor vlees zijn onder meer eieren, peulvruchten, noten en zaden, mycoproteïnen en sojaproducten (zoals tofu en tempeh). De aanbeveling voor noten en zaden ligt op maximum 30g of een hand vol omdat ze veel kilocalorieën bevatten.

Smeer- en bereidingsvetten: Onder smeer- en bereidingsvet vallen onder andere minarine, margarine, boter en oliën. Zij leveren essentiële vetzuren en vitamine E. Bovendien leveren margarines vetoplosbare vitaminen zoals vitaminen A en D omdat ze er verplicht aan toegevoegd worden. Voor de warme bereiding gebruikt u bij voorkeur maximum één eetlepel vetstof (10g-15g). Per snede brood is een mespunt (5g) vetstof voldoende.

Restgroep: In deze groep zitten voedingsmiddelen die strikt genomen niet noodzakelijk zijn in een evenwichtig en gevarieerd voedingspatroon. Hieronder vallen onder meer suikerwaren, koeken, chips en alcoholische dranken. Voedingsmiddelen uit deze groep eet u best met mate. Ze bevatten vaak veel vetten en/of suikers.

Om goed te functioneren, is het van belang om een gevarieerd en evenwichtig voedingspatroon na te streven.

Extra aandacht voor omega 3 en omega 6 vetzuren

Een voldoende inname van omega 3 vetzuren en een voedingspatroon met een goede omega 6/omega 3 verhouding zouden verschillende klachten van reumatoïde artritis kunnen verminderen.
Omega 3 en omega 6 vetzuren behoren tot de vetten en kunnen slechts in beperkte mate of zelfs niet door het lichaam aangemaakt worden. Daarom is het belangrijk deze vetzuren rechtstreeks uit de voeding te halen.

De aanbevolen hoeveelheid omega 3 vetzuren bedraagt 1,3 tot 2% van de totale dagelijkse energiebehoefte. Voor een dagelijkse energiebehoefte van 2000 kcal per dag betekent dit een aanbreng van 2.9 tot 4.4 g omega 3 vetzuren per dag. Aan deze aanbeveling kan voldaan worden door bijvoorbeeld 150g makreel te eten.
Een optimale verhouding omega 6 en omega 3 vetzuren bij reumatoïde artritis bedraagt 2-3/1. Dit wil zeggen dat er 2 tot 3 keer meer omega 6 dan omega 3 vetzuren zouden moeten worden gegeten. Het is echter zo dat deze verhouding in het huidig voedingspatroon van de meeste mensen te hoog ligt. Gemiddeld ligt deze rond 15/1. Kortom, er worden te veel omega 6 vetzuren en te weinig omega 3 vetzuren opgenomen.

Uw omega 6/omega 3 verhouding verbeteren kan door meer voeding te eten die rijk is aan omega 3 vetzuren en tevens minder voeding te eten die omega 6 vetzuren bevat. Het is echter niet de bedoeling dat voedingsmiddelen met omega 6 vetzuren worden vermeden. Zij hebben ook een positieve invloed op de gezondheid maar in te grote hoeveelheden kunnen zij de ontsteking eventueel bevorderen. Vandaar dat de verhouding tussen omega 6 en omega 3 vetzuren steeds belangrijk blijft!

Omega 3 vetzuren zitten in vette vis zoals makreel, haring, sardienen en zalm. Plantaardige oliën zoals koolzaadolie, walnotenolie en sojaolie vormen ook een rijke bron aan omega 3 vetzuren. Andere bronnen van voedingsmiddelen die rijk zijn aan of verrijkt werden met omega 3 vetzuren zijn noten, margarines en minarines (op basis van koolzaadolie) en bak- en braadproducten.

Omega 6 vetzuren komen vooral voor in bakkerijproducten, frituurolie, plantenmargarine, olijfolie, zonnebloemolie, maiskiemolie en tarwekiemolie.

Om uw inname van omega 3 vetzuren te verhogen zet u best 2 maal per week vis op het menu.

Tips om een optimale omega 6/omega 3 verhouding na te streven:

- Eet minstens twee keer per week vis zoals makreel, botervis en zalm
- Vermijd gebakken en gefrituurde vis
- Gebruik walnotenolie bij uw salades
- Las een handvol walnoten (eventueel samen met yoghurt) in als tussendoortje
- Gebruik een zachte margarine op basis van koolzaadolie of verrijkt met omega 3 vetzuren bij de broodmaaltijd en de warme bereidingen

Voedingsmiddelen rijk aan omega 6 vetzuren per portie		
	Portie (g)	Omega 6 (g)
Zonnebloemolie	15	9.0
Gebakken inktvisringen	150	8.7
Amandelnoten	30	3.8
Avocado	90	1.4
Mattentaart	120	1.4
Gebakken forel	150	1.2
Chips	30	1.1
Olijfolie	15	1.1
Vanillewafel	40	1.0

Bron: NUBEL merknamendatabank - www.internubel.be (geraadpleegd 16 februari 2014)

Omega 3 vetzuren: Noten, zaden, peulvruchten en olijven per portie		
	Portie (g)	Omega 3 (g)
Walnoten	30	2.6
Lijnzaad	6	1
Macadamianoten	30	0.06
Olijven	15	0.02

Bron: NUBEL merknamendatabank - www.internubel.be (geraadpleegd 16 februari 2014)

Omega 3 vetzuren: Smeervetten en olie per portie		
	Portie (g)	Omega 3 (g)
Walnotenolie	15	1.8
Koolzaadolie	15	1.5
Sojaolie	15	1.0
Bak- en braadvet	15	1.0
Margarine verrijkt met omega 3	5	0.2

Bron: NUBEL merknamendatabank - www.internubel.be (geraadpleegd 16 februari 2014)

Omega 3 vetzuren: Vis per portie		
	Portie (g)	Omega 3 (g)
Makreel	150	3.5
Botervis	150	2.7
Zeepaling (doornhaai)	150	2.1
Sardienen	150	1.9
Rivierpaling	150	1.4
Haring, maatje	150	1.1
Zalm	150	0.3

Bron: NUBEL merknamendatabank - www.internubel.be (geraadpleegd 16 februari 2014)

Alles nog eens kort op een rijtje

Algemeen

- Blijf iedere dag in beweging
- Sla geen maaltijd over
- Varieer voldoende uw eten
- Tracht een gezond lichaamsgewicht te onderhouden

Gezonde keuzes

- Drink minstens 1.5l water per dag
- Eet bij voorkeur volkorenproducten
- Eet minstens twee stukken fruit per dag
- Probeer 100g groenten bij de broodmaaltijd en 200g groenten bij de warme maaltijd te eten
- Geef de voorkeur aan magere vleessoorten
- Wees matig met het gebruik van zoetigheden, frisdranken, vetrijke snacks en alcohol

Gezonde keuzes: aandacht voor omega 3

- Probeer minstens twee maal per week vis te eten en kies regelmatig voor vettere vissoorten
- Zet noten, zaden en pitten regelmatiger op het menu
- Kies voor olie en smeervet met een hoger gehalte aan omega 3 vetzuren

Feiten en fabels: op zoek naar de waarheid

FABEL: Reumatoïde artritis is te behandelen met een dieet

Heel wat onderzoek wordt gedaan naar voedingsmiddelen en diëten bij de behandeling van reumatoïde artritis zoals vasten en eliminatiediëten. Op dit moment is nog niet aangetoond dat een specifiek dieet kan helpen. Tot op heden is een evenwichtige en gevarieerde voeding aanbevolen bij reumatoïde artritis. Een handige wegwijzer hiervoor is de actieve voedingsdriehoek.

FABEL: Zure voedingsmiddelen, zoals tomaten, dienen vermeden te worden bij reumatoïde artritis

Misschien heeft u dit ook al gehoord: "u kan best zure voedingsmiddelen vermijden bij reumatoïde artritis!". Omtrent "zure voedingsmiddelen" en hun invloed op reumatoïde artritis bestaat heel wat verwarring. Beweerd wordt dat deze voedingsmiddelen een invloed hebben op de verzuring van het bloed en dat het allerhande ziekteklachten met zich zou meebrengen. Meer wetenschappelijk onderzoek omtrent de invloed van deze voedingsmiddelen en het ontwikkelen of verergeren van reumatoïde artritis is noodzakelijk. Deze voedingsmiddelen passen dus nog steeds in een evenwichtig en gevarieerd voedingspatroon.

FABEL: Alternatieve geneeswijzen, zoals behandeling met kruiden en plantenextracten, verminderen de klachten van reumatoïde artritis

Nog al te vaak denkt men dat bepaalde kruiden en plantenextracten helpen bij de behandeling van reumatoïde artritis. Voorbeelden hiervan zijn: citroenmelisse, knoflook, lavendel, peterselie, tijm, berkenblad, dragon, St. Janskruid, kurkuma en selderij. Net zoals met de zure voedingsmiddelen, is er ook voor planten- en kruidenextracten meer wetenschappelijk onderzoek nodig om te kunnen stellen dat deze kruiden en planten effectief de klachten van reumatoïde artritis verminderen.

FEIT: Omega 3 vetzuren zouden een positief effect kunnen hebben op reumatoïde artritis

Reeds veel onderzoeken werden uitgevoerd naar het effect van omega 3 vetzuren bij de behandeling van reumatoïde artritis. Uit deze onderzoeken blijkt dat een voldoende inname van omega 3 vetzuren zou kunnen helpen in de behandeling ervan. Zo heeft men al kunnen aantonen dat toediening van ongeveer 3g omega 3 vetzuren per dag zou kunnen helpen bij het onderdrukken van symptomen en zo zou

kunnen leiden tot een verminderd gebruik van ontstekingsremmers. Omega 3 vetzuren zitten onder meer in vis, noten, zaden, pitten en plantaardige oliën. Er zijn vele (onbekende) factoren die het eindresultaat bepalen wat maakt dat dit bij de ene persoon tot een beter resultaat leidt dan bij de andere. Wees u ervan bewust dat de voedingsrichtlijn voor omega 3 vetzuren een mogelijks positief effect heeft.

Niet alles wat u leest en wordt verteld is correct! Vraag raad aan uw zorgverleners.

Waar kan ik terecht voor hulp en informatie?

Zorgverleners

Bij uw zorgverleners zoals de reumatoloog, huisarts, reumaverpleegkundige, kinesist en diëtiste kan u meer informatie verkrijgen over voeding en beweging bij reumatoïde artritis. De diëtiste kan bovendien nagaan of er voldoende evenwicht en variatie is in uw huidige voedingspatroon en kan persoonlijk voedingsadvies geven.

Internet

- Gezondheidstesten
  www.gezondheidstest.be
- De actieve voedingsdriehoek
  www.vigez.be/voeding
- Nationaal Voedings- en GezondheidsPlan
  www.mijnvoedingsplan.be
- Voedingsinformatiecentrum
  www.nice-info.be
- Campagnes rond voeding en beweging
  www.datvoeltbeter.be

Organisaties

- Reumatoïde artritis liga vzw: Patiëntenvereniging die informatie verschaft, activiteiten en bijeenkomsten organiseert voor mensen met reumatoïde artritis.
  Adres: Krombaak 10,
  2200 Herentals
  www.raliga.be
- ReumaNet vzw: Overkoepelende organisatie van 5 patiëntenverenigingen en 3 werkgroepen die reumatische aandoeningen onder de aandacht brengen.
  Adres: Bresserdijk 75, 2400 Mol
  www.reumanet.be
- De Vlaamse Reumaliga vzw: Zelfhulpgroep die bijeenkomsten en activiteiten organiseert voor mensen met een reumatische aandoening. Ook verschaft ze informatie omtrent reumatische aandoeningen.
  Adres: Bleekstraat 7, 2800 Mechelen
  www.reumaliga.be
- Koninklijke Belgische vereniging voor reumatologie: Vereniging die tot doel heeft de klinische en wetenschappelijke kennis in het veld van reumatische aandoeningen te vergroten en onderzoek te stimuleren.
  Adres: Winston Churchilllaan 11 b30,
  1180 Brussel
  www.kbvr.be