

Reuma en voeding

Gezonde voeding kan helpen sommige klachten te verminderen en een gezond gewicht te bereiken. In de praktijk is gezond en gevarieerd eten soms lastiger dan gedacht. Wat is voor u gezonde voeding? En zijn er dingen die u misschien kunt verbeteren? In deze folder geven we u informatie over reuma en voeding.

Gezond eten

Voor alle mensen geldt uiteraard het belang van een gezonde en gevarieerde voeding. Ook voor mensen met reuma gelden de algemene regels voor een gezonde voeding.

Vis en vlees

Eet gezond en gevarieerd zodat u van alle vitamines en mineralen voldoende binnen krijgt. Eet 1 tot 2 x per week vis, en gebruik niet te veel vlees of vis per dag. Eet niet meer dan 500 gram vlees per week (inclusief vleeswaren), waarvan maximaal 300 gram rood vlees.

Groente en fruit

Gezonde voeding betekent minimaal 250 g groente en 2 of 3 stuks fruit per dag. Veel mensen komen nog niet aan 200 g groente per dag. 250 g is voor veel mensen dan ook een hele berg. Om meer groente binnen te krijgen hoeft u niet direct wortels en sla te gaan eten. Maar u kunt ook denken aan zelfgemaakte soep, een omelet met groente, een zelfgemaakte salade of inderdaad rauwkost.

Aanvullende voedingsadviezen

Mensen met reuma kunnen baat hebben bij sommige aanvullingen.

Calcium

Wat belangrijk is bij reumatische ontstekingen is de inname van voldoende calcium. Bij ontstekingsvormen van reuma ontstaat er op termijn een hoger risico op botontkalking (osteoporose). Calcium draagt bij aan een sterke bopbouw. De dagelijkse aanbevolen hoeveelheid calcium is ongeveer 1000 milligram. Bekijk de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid calcium per leeftijd op de website van het voedingscentrum. Calcium zit vooral in zuivelproducten zoals melk, karnemelk, yoghurt, kwark en kaas. Vis bevat in het algemeen 2 keer meer calcium dan vlees.

Hoe tevreden bent u over uw specialist of ziekenhuis? Geef uw mening op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Vitamine D

Naast calcium is ook vitamine D van belang voor een sterke bopbouw. Verder is vitamine D voor diverse andere systemen in ons lichaam. Denk hierbij aan spierkracht, pijnklachten in spieren en gewrichten, het immuunsysteem, hart en bloedvaten, stemming (somberheid of depressie). Ook helpt vitamine D in het voorkomen van borst-, darm-, prostaatkanker, reumatoïde artritis en suikerziekte.

Hoe werkt vitamine D?

Vitamine D maken we vooral aan door zonlicht via onze huid. Ook via voeding krijgen we vitamine D binnen. Onder invloed van vitamine D kan calcium uit de darmen worden opgenomen en worden gebruikt voor de aanmaak van sterke botten. Veel inwoners van Nederlanders hebben een vitamine D tekort. Dit kan het gevolg zijn van onvoldoende blootstelling aan de zon door beschermende kleding, het vermijden zon, beschermende lotions en het seizoen. Een verouderde of gepigmenteerde huid maakt ook minder vitamine D aan. Verder kunnen maag-, darm, lever-, of nieraandoeningen voor een verminderd vitamine D zorgen.

Behandelen van vitamine D tekort

Voor het behandelen van vitamine D tekort zijn een aantal opties.

- 10 tot 30 minuten onbeschermd blootstellen in de zon (houd hierbij rekening met uw huidtype, verbranden door overmatig zonlicht is juist niet goed);
- Het eten van voeding die vitamine D bevat, zoals boter, vette vis (zoals zalm, haring of makreel), volle melkproducten, eigeel of lever;
- Verminderen van overgewicht;
- Aanvulling door middel van een voedingssupplement.

Voedingssupplement vitamine D

Advies van de gezondheidsraad is ongeacht of er een tekort is aan alle mannen boven de 70 jaar en alle vrouwen boven de 50 jaar sowieso extra vitamine D te gebruiken. De benodigde dosering is over het algemeen 10 microgram. Voor mensen met reuma wordt echter een dosering van 50 µg = 2000IE per dag geadviseerd. Microgram wordt meestal opgeschreven met de afkorting µg of mcg. Je kunt vitamine D-supplementen kopen in de vorm van druppels, capsules of tabletten bij de apotheek of drogist. Goedkopere huismerken zijn even goed als de duurdere A-merken.

Twijfel je over hoeveel pillen of druppels je nodig hebt? Vraag dan advies aan je apotheker. Bij een tekort geldt een opstart dosering en deze zal op recept worden voorgeschreven. Aanvullen van vitamine D is belangrijk, maar is geen middel tegen vermoeidheid, depressie, pijn. Mogelijk heeft het wel een gunstige invloed.

Invloed van suiker

Daarnaast zijn er aanwijzingen dat suikers een stimulerend effect hebben op ontstekingen. Het is daarom raadzaam zo min mogelijk toegevoegde suikers in de dagelijkse voeding te hebben. Voor vrouwen geldt volgens advies van de WHO maximaal 6 klontjes suiker per dag en voor mannen is dat 8. Dit kunnen letterlijke klontjes suiker zijn in de koffie of thee, maar ook de suikers in andere producten tellen hierin mee. Het gaat dan niet alleen over koek, snoep of chips, maar ook over andere voorverpakte producten zoals kant-en-klare soepen en sauzen, vruchtenyoghurt, voorgeschilde en verpakte aardappels uit het koelschap van uw supermarkt enzovoorts.

Een glas versgeperst sinaasappelsap staat bijvoorbeeld gelijk aan 6 suikerklontjes. Als vrouw zijnde zit je dan direct aan de maximale hoeveelheid suiker van de hele dag. Een vers stuk fruit telt niet mee, deze fruitsuikers zitten verpakt tussen vezels en worden dan ook maar langzaam opgenomen in het lichaam.

Verder krijgen we ook suikers binnen in de vorm van koolhydraten. We eten in Nederland over het algemeen veel brood en aardappels. Ook pasta en rijst wordt in vaak te grote porties gebruikt waardoor we te veel koolhydraten binnenkrijgen en daarmee te weinig groente en te eenzijdige voeding. Gebruik daarom in ieder geval zilvervliesrijst en volkorenpasta.

Meer informatie

Wilt u meer weten over voeding, kijk dan op de website van het voedingscentrum www.voedingscentrum.nl. Verder vindt u op de website van ReumaNederland een brochure over reuma en voeding.

<https://reumanederland.nl/leven-met/voeding/>

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/aandoeningen/gezond-eten-dieet-tegen-reuma-artrose-reumato-de-artritis.aspx>