

# Voeding Darmproblemen en Vermoeidheid

bij mitochondriële ziekten

Heidi Zweers, Dietist, junior onderzoeker



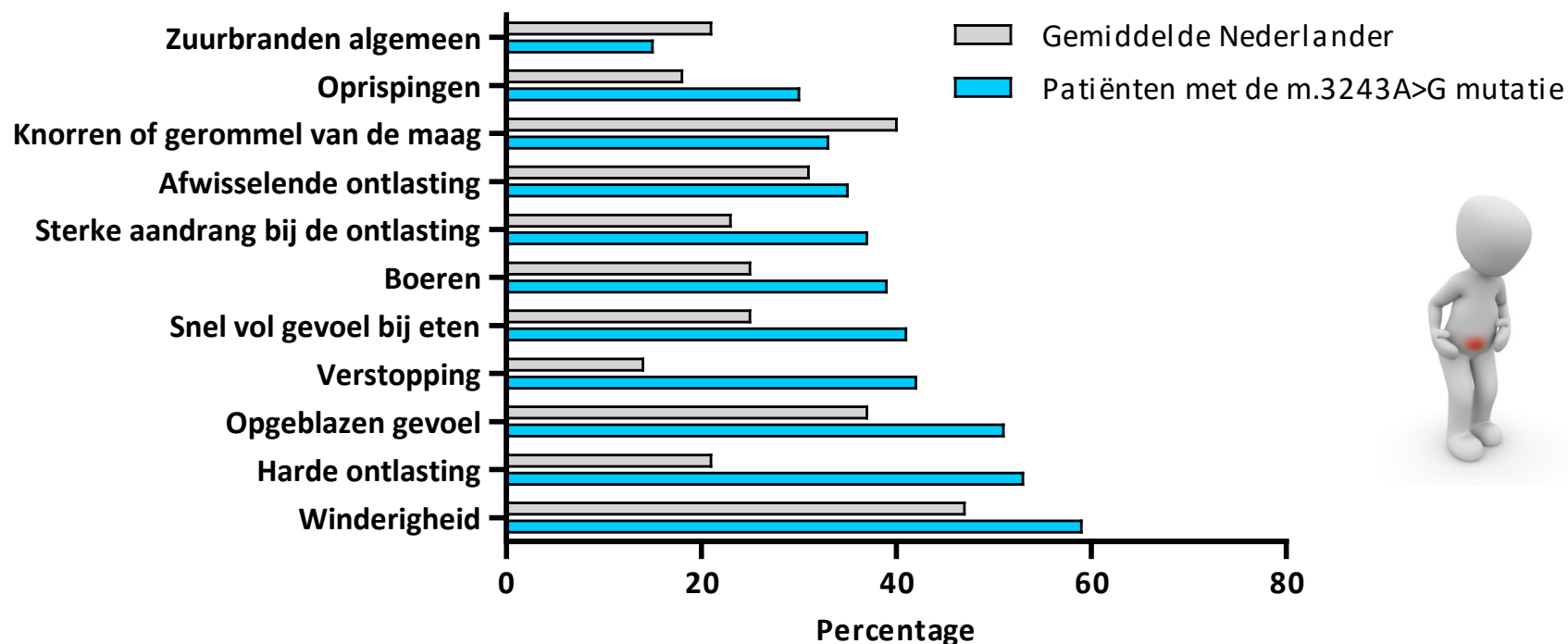
# Darmproblemen, onderzoek 1

86% van mito patiënten heeft darmproblemen, meer dan de gemiddelde Nederlander

**1 teveel lucht:** winderigheid, opgeblazen gevoel

**2 trage darmassage:** harde ontlasting/obstipatie, vol gevoel

Veel klachten lijken op prikkelbare darm syndroom



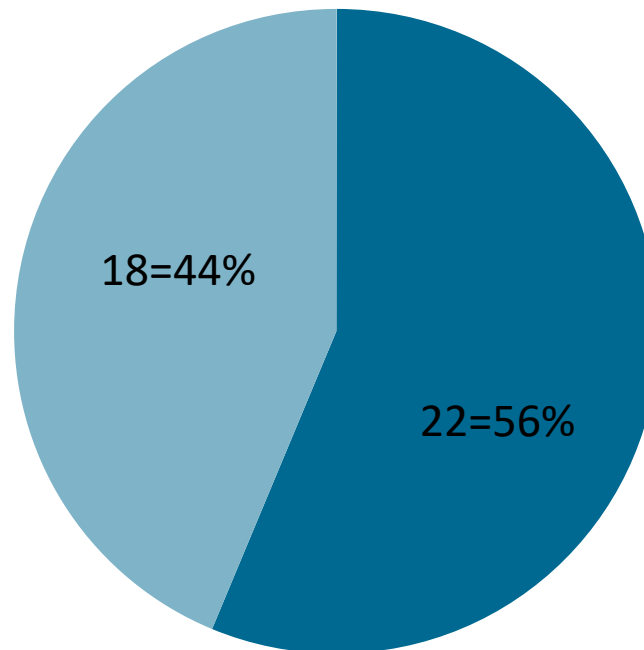
# Darmproblemen, onderzoek 2

---

## DINAMITE studie

Doel: verminderen darmklachten

■ behaald ■ niet behaald



# Darmproblemen, voedingsadvies

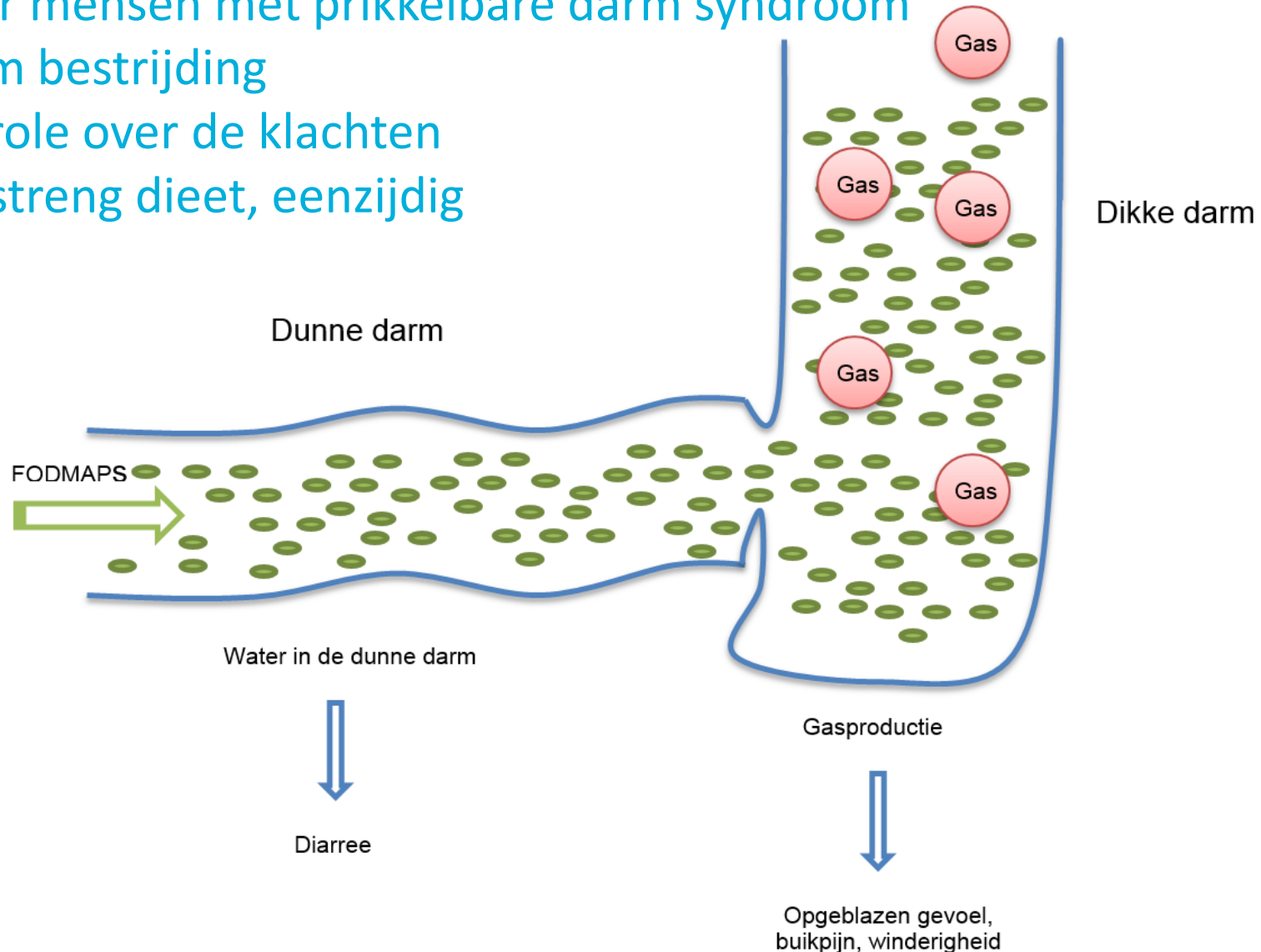
Teveel lucht: nieuwe ontwikkeling: FODMAP dieet

=Dieet voor mensen met prikkelbare darm syndroom

=Symptoom bestrijding

Doel: controle over de klachten

Valkuil: te streng dieet, eenzijdig



# Darmproblemen, FODMAP



# Darmproblemen, FODMAPrijk

Melk, peulvruchten, ui, knoflook,  
zoetstoffen en tarwe



# Darmproblemen, FODMAPrijk

---

## Lactose

zit in zoete melkproducten

minder in zure melkproducten

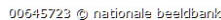
niet in kaas, sojamelk of lactosevrije melk



alternatief tarwe: spelt



## Altijd onder begeleiding dietist



# Darmproblemen, trage passage

Voldoende drinken

Vezelrijk

Regelmatig eten (ontbijten)

Houdingsadvies

Laxantia gebruiken

Individueel afwegen:

1 Vezelrijk eten ↑ FODMAP's

2 Vezelrijk eten geeft vol gevoel



# Darmproblemen, trage passage

## Vloeibare voeding

- 1 zakt beter
- 2 minder vermoeiend
- 3 makkelijker slikken

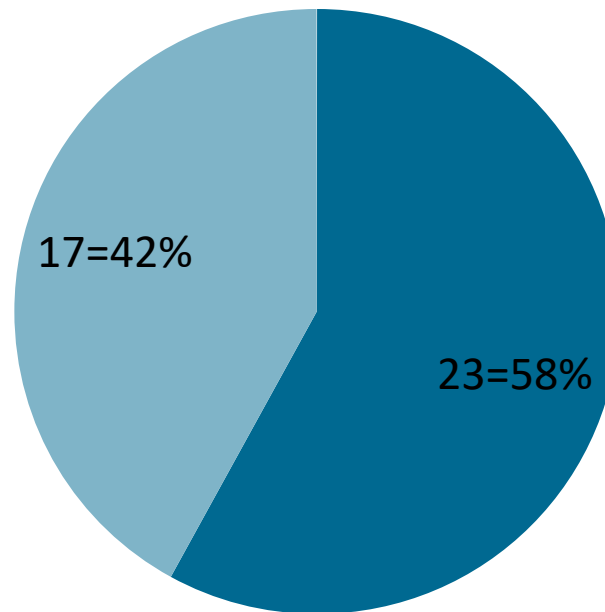
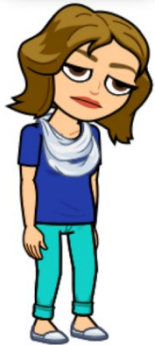


# Vermoeidheid en voeding, onderzoek 1

**DINAMITE studie**

**Doel minder moe**

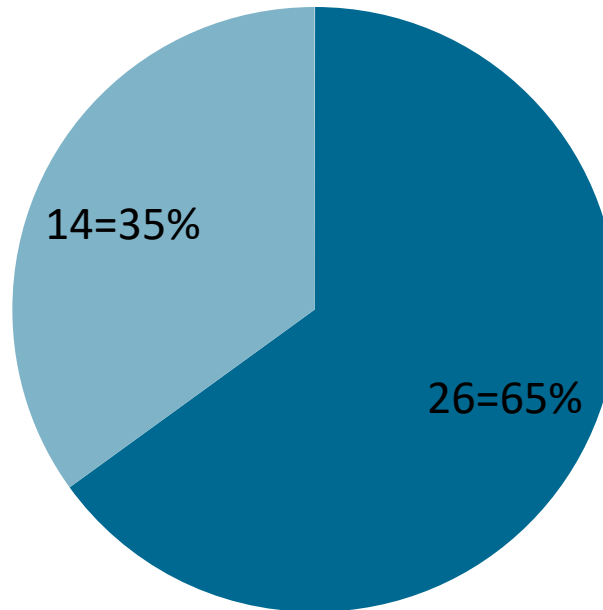
■ behaald ■ niet behaald



# Vermoeidheid en voeding, onderzoek 2

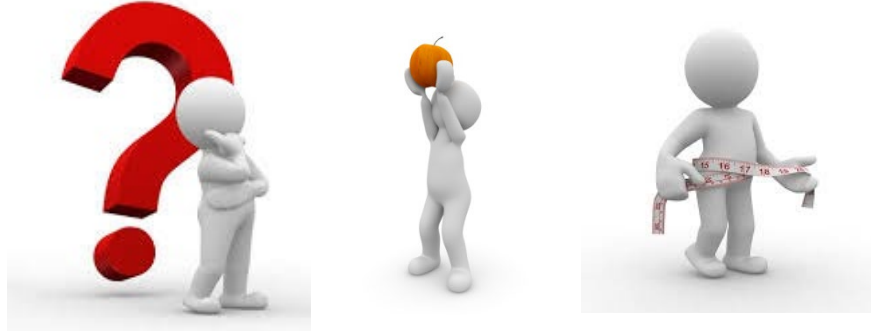
## DINAMITE studie Doel meer spierkracht

■ behaald ■ niet behaald



# Minder moe en sterker door voeding

Hoe dan?



Nieuwe digitale brochure met tips en recepten





# Voeding bij spierziekten en vermoeidheid

## Voeding bij vermoeidheid

Bij spierziekten is het belangrijk om gezond te eten. Vaak is dit moeilijk vanwege de vermoeidheid en bijkomende klachten die bij veel patiënten voorkomen. Vermoeidheid kan uw voedingspatroon negatief beïnvloeden.

[lees meer](#)

## Ondervoeding

Ondervoeding wil zeggen dat u een tekort heeft aan energie, eiwitten en/of andere voedingsstoffen. Dit kan nadelige gevolgen hebben voor uw gezondheid en spieren.

[lees meer](#)

## Overgewicht

Overgewicht komt voor bij patiënten met een spierziekte. Dit brengt gezondheidsrisico's met zich mee en verergert de vermoeidheid. Als u meer eet dan dat u aan energie verbruikt, komt u aan.

## Voedingsadviezen

Vezelrijke voeding

Bij patiënten met een spierziekte en darmklachten is een vezelrijke voeding met voldoende vocht extra belangrijk.

[lees meer](#)

Eiwitrijke voeding

Suiker en energie

Suiker en energie

Vezelrijke voeding

Vocht

Eiwitrijke voeding

Botontkalking

Gemalen, zachte en vloeibare voeding

(Multi)vitaminen

Voedingsfabels

Verpakking lezen

Recepten

# Afsluiting

---

Proeven

Vragen?



<https://www.radboudumc.nl/afdelingen/maag-darm-en-leverziekten/onze-onderdelen/dietetiek/meer-informatie/overzicht/voeding-bij-spierziekten-en-vermoeidheid>