

# Dieetadviezen bij graft versus host ziekte van de darm

Graft versus host ziekte is bij u opgetreden na een allogene stamceltransplantatie. De witte bloedcellen van de donor (graft) keren zich tegen (versus) de organen van de patiënt (host).

Bij graft versus host ziekte van de darm kunnen er klachten ontstaan als diarree, maag- en/of buikkrampen, pijn in de buik, vermoeidheid, misselijkheid, braken, verminderde eetlust en gewichtsverlies. De diarree ontstaat door beschadiging van de darmwand. Ook kunnen er ontstekingen in de darm ontstaan. Vaak is de beschadiging of ontsteking zo ernstig, dat een normale opname van voedingsstoffen niet mogelijk is.

## Wat zijn de gevolgen voor uw voedingstoestand?

Door de klachten eet u vaak minder dan u nodig heeft. Daarnaast verliest u door de diarree vocht en voedingsvoedingsstoffen. Hierdoor heeft u een groter risico op ondervoeding. Ondervoeding kan leiden tot verlies van spiermassa en gewichtsverlies. Het is belangrijk om tijdens ziekte het gewicht stabiel te houden. Gewichtsverlies is soms niet zichtbaar doordat het lichaam vocht vasthoudt.

In geval van graft versus host ziekte van de darm kan het zijn dat bepaalde voedingsproducten minder goed worden verdragen. Daarom wordt het 'graft versus host dieet' aan u geadviseerd.

## Wat is het doel van het dieetadvies?

- Handhaven van de voedingstoestand.
- Verminderen van de hoeveelheid diarree.
- Voorkomen van toename diarree door voeding.
- Voorkomen van een infectie via de voeding in het maagdarm-kanaal.

## Richtlijn hygiënische voeding

Bij graft versus host ziekte van de darm is de darm beschadigd, waardoor er een grotere kans bestaat dat bacteriën via de darm in het bloed komen. Daarom wordt bij graft versus host ziekte van de darm geadviseerd om de richtlijn hygiënische voeding aan te houden. Vraag aan uw hematoloog, verpleegkundige of diëtist naar deze richtlijn. Let er hierbij op dat de voedingsmiddelen die aangegeven worden niet altijd geschikt zijn voor het dieet bij graft versus host ziekte.

Het graft versus host dieet bestaat uit 2 stappen. De volgorde van de stappen is afhankelijk van de ernst van de klachten.

## Graft dieet 1

Dit advies geldt bij meer dan 1000 ml waterdunne diarree per 24 uur. Vaak lukt het niet om voldoende te eten of te drinken. In dat geval krijgt u een infuus met vocht en met parenterale voeding (TPV). Deze voeding wordt via de bloedbaan toegediend, waardoor de darm wordt ontzien.

### Dieetadvies bij Graft dieet 1

- Gebruik maximaal 1000 ml vocht per dag om de hoeveelheid diarree te verminderen.
- **Gebruik ruim zout** ter bevordering van vochtopname in darm.
- **Lactose (melksuiker) beperkt**, lactose wordt minder goed verteerd in een beschadigde darm en kan extra diarree of andere darmklachten veroorzaken.
- **Fructose (vruchtensuiker)- en sacharose(suiker) beperkt**, omdat fructose en sacharose minder goed verteerd worden in een beschadigde darm, kan dit extra diarree of andere darmklachten veroorzaken.
- **Vetrijke voedingsmiddelen beperken**, omdat vet door de darm minder goed wordt opgenomen.
- **Vezelrijke voedingsmiddelen beperken**, omdat vezels de darm kunnen prikkelen.
- **Darmprikkelende of gasvormende voedingsmiddelen beperken**, deze voedingsmiddelen kunnen de darmklachten verergeren
- Verdeel het eten en drinken over de dag in kleine porties: drie (kleine) hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes.
- Eet rustig en kauw uw eten goed. Hierdoor kan het eten zo goed mogelijk worden verteerd en opgenomen.
- Combineer drinken met eten, dit vertraagt de passagesnelheid van het voedsel en vocht door het maag/darmkanaal, zodat er meer tijd voor de vertering van voeding en kan uw lichaam de energie, vocht en voedingsstoffen beter opnemen.
- IJskoude dranken rustig drinken.

Wel	Niet
<b>Dranken (maximaal 1000 ml per dag)</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Water met 1 theelepel aanmaaklimonade</li><li>• Thee met een beetje suiker</li><li>• Bouillon, cup a soup, soep</li><li>• Tomatensap en groentensap (evt met zakje zout)</li><li>• Verdund vruchtensap (geen citrus)</li><li>• Isotone dranken (6-8 gram koolhydraten/100ml)*; b.v Aquarius, AA Drink isotone, AA Drink Pro Energy, AA Drink Iso-lemon, Isostar Hydrate &amp; Perform (poeder), Gatorade, Extran Hydro. Ook huismerken van supermarkten hebben geschikte isotone dranken</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Water zonder toevoegingen</li><li>• Thee/koffie zonder toevoegingen, thee en/of koffie met zoetstof</li><li>• Koolzuurhoudende dranken</li><li>• Light- of suikervrije dranken</li><li>• Sap van citrusfruit</li><li>• Hypotone (&lt;6 gram koolhydraten/100ml)*; of hypertone (&gt;8 gram koolhydraten/100ml)*; sportdranken</li><li>• Soep van scherpe kruiden en specerijen of gasvormende producten (bv kerrie, ui, peulvruchten)</li></ul>

\* Isotone dranken bevatten ongeveer dezelfde hoeveelheid suikers en zouten als in het bloed en worden hierdoor snel door het lichaam opgenomen. Hypotone of hypertone dranken bevatten niet dezelfde hoeveelheid suiker of zout, waardoor de hoeveelheid ontlasting kan toenemen.

Wel	Niet
<b>Melkproducten</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zure melkproducten, zoals yoghurt, kwark, karnemelk, beperk tot 1 portie per dag, bij voorkeur in combinatie met een maaltijd</li> <li>• Sojadessert, sojadrink, (brinta)pap van sojadrink, haverdrink, rijstdrink, amandeldrink</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melk, chocolademelk</li> <li>• Milkshake</li> <li>• Vla</li> <li>• Pap</li> <li>• Roomijs</li> </ul>
<b>Maaltijden</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cornflakes</li> <li>• Beschuit</li> <li>• Creamcracker</li> <li>• Cracker, knäckebröd, wit- of bruinbrood, wit- of bruin bolletje</li> <li>• Naturel ontbijtkoek</li> <li>• Dun besmeerd met halvarine</li> <li>• Dun belegd met zoet beleg, 20+ of 30+ (smeer)kaas, geitenkaas, magere vleeswaren zonder kruiden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grove broodsoorten (zoals roggebrood, grof volkorenbrood), grove bindmiddelen (zoals gort, havermout, muesli).</li> <li>• Margarine, roomboter, olie,</li> <li>• Mayonaise</li> <li>• (slag)room</li> <li>• Vette vleessoorten (zoals boterhamworst),</li> <li>• Vette kaassoorten (zoals 48+kaas)</li> <li>• Warme maaltijd</li> <li>• Rauwkost</li> </ul>
<b>Fruit</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximaal 2 porties (geschild) fruit of appelmoes per dag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pruimen</li> <li>• Citrusfruit</li> <li>• Gedroogd fruit</li> </ul>
<b>Tussendoortjes</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Droge biscuits</li> <li>• Soepstengels</li> <li>• Zoute sticks</li> <li>• Zoute biscuits (Tuc)</li> <li>• Rijstwafel, maiswafel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chips</li> <li>• Noten</li> <li>• Pinda's</li> <li>• Cake</li> <li>• Chocolade</li> <li>• Koek</li> <li>• Gefrituurde snacks</li> <li>• Kaaszoutjes</li> <li>• Gebak</li> </ul>

## Graft dieet 2

Bij minder dan 1000 ml waterdunne diarree per 24 uur kan de voeding langzaam worden uitgebreid naar normale voeding passend binnen de richtlijn hygiënische voeding. Vraag aan uw hematoloog, verpleegkundige of diëtist naar deze richtlijn.

### Dieetadvies Graft dieet 2

- Geen vochtbeperking.
- In Graft dieet 1 had u veel beperkingen, onder andere een lactose- (melksuiker), fructose- (vruchtensuiker), sacharose- (tafelsuiker) en vetbeperking. In Graft dieet 2 kunt u de voeding langzaam weer uitbreiden.
- Introduceer één voor één nieuwe voedingsmiddelen. Indien een voedingsmiddel niet goed verdragen wordt volgen er meestal klachten na 3-6 uur. Laat het voedingsmiddel dan nog weg en probeer het minstens een week later opnieuw.

- De maaltijden langzaam uitbreiden in portiegrootte.
- Voeg de warme maaltijd toe, wees hierbij voorzichtig met darm prikkelende en gasvormende producten.
- Als het niet meteen lukt voldoende voeding binnen te krijgen, kan medische drinkvoeding een oplossing bieden. Dit wordt voorgeschreven door de diëtist.

## **Wat kunt u doen bij vragen?**

Wanneer u na het lezen van deze folder nog vragen hebt kunt u contact opnemen met uw diëtist via onderstaand telefoonnummer.

Naam diëtist : .....

Telefoonnummer : .....

Datum : .....

Deze richtlijn is ontwikkeld door het Landelijk Overleg Diëtisten Hematologie en Stamceltransplantatie (LODHS).