

Leven met reuma

Voeding bij...

Bij sommige vormen van reuma komen slik- of darmklachten voor. Jouw medicijnen kunnen van invloed zijn op de voedselopname. En andersom kan voedsel effect hebben op de werking van je medicijnen.

Wat kan je bij bepaalde vormen van reuma beter wel en niet drinken? Je leest het hieronder.

Voeding bij mond- en slikklachten

Een droge en pijnlijke mond bij bijvoorbeeld het syndroom van Sjögren maakt eten lastig. Door gebrek aan speeksel kan aanslag in jouw mond ontstaan. En bij de ziekte van Behçet of lupus erythematodes kunnen pijnlijke aften prettig eten verstoren. Lees onze tips om het eten makkelijker te maken.

Pijnlijke of droge mond

De volgende tips kunnen verlichting geven bij een droge of pijnlijke mond:

- Spoel je mond regelmatig of drink steeds een klein beetje water; houd zo nodig jouw mond vochtig met een mondsproeier.
- Zorg voor een goede mondverzorging: goed tandenpoetsen, flossen en gebruik mondwater met fluoride. Ga geregeld voor controle naar de tandarts.
- Kauwen en zuigen stimuleren de speekselklieren om dun, waterig speeksel te produceren; bijvoorbeeld een ijsklontje, stukje komkommer, kauwgom of een snoepje. Gebruik bij voorkeur suikervrije kauwgom.
- Gebruik bij de warme maaltijd (liefst magere) jus, saus of pasta met saus, of eet maaltijdsoep.
- Smeuïg beleg zoals smeerkaas, roerei, paté, salade, jam of honing slikt gemakkelijker dan droog beleg. Pap, drinkontbijt en vla gaan waarschijnlijk beter dan brood. Je kunt het brood ook in melk of bouillon dompelen.
- Je kan pijn in je mond krijgen van hete dranken. Laat ze dan eerst wat afkoelen.
- Soms zijn ijs en ijskoude gerechten prettig, omdat de kou jouw mond enigszins verdooft.
- Producten die jou pijn geven kan je proberen te vermijden, zoals: kruiden en specerijen, vruchtensap, koolzuurhoudende frisdranken, alcoholische dranken en erg zoute of scherpe of zure

voedingsmiddelen. Producten met harde korstjes, noten, botjes en graten kunnen extra pijnlijk zijn.

- Soms is gemalen of vloeibare voeding (tijdelijk) beter. Met een staafmixer kan je jouw warme maaltijd malen samen met wat water.

Kunstspeeksel

Overleg met jouw arts of kunstspeeksel een oplossing voor je is. Door kunstspeeksel kan je tong gemakkelijker bewegen en worden de slijmvliezen soepeler.

[Lees meer over medicijnen bij het syndroom van Sjögren](#)

Slikproblemen

Als je pijn hebt bij het slikken, kan het prettiger zijn om vaker kleine beetjes te eten of er wat bij te drinken. Slikproblemen kunnen bij veel reumatische aandoeningen voorkomen, bijvoorbeeld bij polymyositis, sclerodermie en lupus erythematoses (SLE).

Vraag zo nodig bij jouw huisarts om verwijzing naar een **diëtist**.

Voeding bij darmklachten

Darmklachten kunnen allerlei oorzaken hebben. En ze kunnen tijdelijk zijn, maar ook blijvend. Daarom is het verstandig om bij darmklachten jouw huisarts te bezoeken. Hij kan je eventueel naar een maag-darm-leverarts of **diëtist** verwijzen. Met voeding kan je mogelijk jouw klachten verlichten.

Voeding bij medicijngebruik

De meeste medicijnen worden via de mond ingenomen. Dat betekent dat zij dezelfde weg gaan als jouw voeding. Medicijnen kunnen invloed hebben op jouw spijsvertering, voedselopname en stofwisseling. En omgekeerd kunnen voedingsmiddelen de opname van medicijnen beïnvloeden.

In de bijsluiter van jouw medicijn lees je hoe je jouw medicijn moet innemen. Bij tabletten of capsules die je in zijn geheel moet innemen met vloeistof neem je het beste een ruime hoeveelheid water: één tot twee glazen. Het medicijn lost bij deze hoeveelheid water goed op in jouw maag en darmen om zo in de

bloedbaan opgenomen te worden. Bovendien helpt het soms om maagirritaties tegen te gaan. Voor kauwtabletten, zuigtabletten of tabletjes voor onder de tong gelden andere adviezen. Lees dus altijd goed de bijsluiter of stel jouw vragen over de manier van innemen aan jouw apotheker.

Grapefruit

Er zijn aanwijzingen dat grapefruit(sap) beter niet samen met colchicine en ciclosporine ingenomen kan worden. Dat komt doordat grapefruit het enzym tegenwerkt dat het medicijn afbreekt. Dit kan leiden tot meer bijwerkingen. Ook medicijnen tegen andere aandoeningen dan reuma, kunnen een wisselwerking geven met grapefruit(sap). Lees daarom altijd goed jouw bijsluiter als je medicijnen krijgt van jouw arts, of leg je vraag voor aan jouw arts of apotheker.

Melk

Bisfosfonaten (medicijnen tegen botontkalking), kan je beter niet met melk innemen. Melk bevat namelijk veel kalk en kalk kan in jouw darmen de opname van het medicijn tegenwerken. Lees de bijsluiter van jouw medicijn door voor meer informatie over de inname van bisfosfonaten, of raadpleeg jouw apotheker.

Alcohol en medicijnen

Van sommige medicijnen is bekend dat ze de lever zwaar belasten. Een voorbeeld daarvan is methotrexaat. Het gebruik van alcohol is dan een extra belasting voor jouw lever en daarom af te raden. Gebruik je alcohol? Overleg dan eerst met jouw arts of dit kan in combinatie met de medicijnen die je gebruikt.

Prednison

De ontstekingsremmer prednison kan leiden tot **osteoporose**. Vooral bij langdurig gebruik en hoge doseringen is dit iets om rekening mee te houden. Zorg dat jouw voeding rijk is aan calcium en dat je genoeg vitamine D inneemt.

Daarnaast kan jouw gewicht toenemen bij prednisongebruik. Heb je door prednisongebruik last gekregen van overgewicht en wil je hier graag persoonlijk advies bij? Vraag dan jouw huisarts om een verwijzing naar een [diëtist](#).

Prednison heeft invloed op jouw suikerstofwisseling. Mensen die daar gevoelig voor zijn, kunnen bij prednisongebruik dorst krijgen en moeten veel plassen. Heb je deze klachten? Ga dan naar jouw huisarts en laat zo nodig jouw bloedglucosegehalte meten. Heb je diabetes? Dan kan je tijdens het slikken van prednison meer insuline of bloedsuikerverlagende tabletten nodig hebben. Ook dan is het verstandig om voor jouw diabetes onder controle te staan van jouw arts.

Bijsluiter lezen

Lees bij ieder medicijn dat je krijgt de bijsluiter goed door. Je vindt er belangrijke informatie over de inname van jouw medicijnen. Ook als je langer hetzelfde medicijn gebruikt. De tekst van de bijsluiter kan in de tussentijd namelijk veranderen door nieuwe inzichten. Jouw arts en apotheker kunnen je meer vertellen over jouw medicijnen en jouw voeding.

Voeding bij artrose

Er zijn geen aanwijzingen dat voeding invloed heeft op het ontstaan, verergeren of verbeteren van artrose. Wél is duidelijk dat bij artrose een gezond gewicht erg belangrijk is. Heb je overgewicht, dan worden jouw gewrichten namelijk zwaarder belast en daardoor kan je meer pijnklachten krijgen in bijvoorbeeld je knieën, heupen en enkels. Daarom krijg je van je arts misschien het advies af te vallen als je te zwaar bent.

Heb je overgewicht en zou je willen afvallen? Lees ook eens onze informatie over [gezond leven](#). Wil je graag persoonlijk advies? Vraag dan jouw huisarts om een verwijzing naar een [diëtist](#).

Er wordt onderzoek gedaan naar de rol van vetcellen in het lichaam. Mogelijk hebben deze invloed op ontstekingen en pijnklachten bij artrose.

Voeding bij jicht

Je kunt zelf maatregelen nemen om het risico op een jichtaanval te verkleinen. Om urinezuur gemakkelijker uit te scheiden óf om minder purine binnen te krijgen kan je een paar maatregelen nemen.

Jicht en de rol van purine

Jicht is een reumatische aandoening waarbij urinezuurkristallen neerslaan in de gewrichten. Dit veroorzaakt gewrichtsontstekingen. Urinezuur is een normaal afvalproduct van de stofwisseling. Het wordt gemaakt van purine die in ons lichaam aanwezig is. Purine komt voor een klein deel rechtstreeks uit onze voeding.

Algemene tips bij jicht

Je kunt, zonder dat je een bepaald dieet volgt, al veel doen om het risico op een jichtaanval te verkleinen. Let bijvoorbeeld op de volgende zaken:

- Gebruik weinig alcohol. Alcohol bevordert het urinezuurgehalte in het bloed. Ook maakt alcohol het de nieren moeilijk om urinezuur kwijt te raken.
- Als je overgewicht hebt, kan het helpen om af te vallen tot een gezond gewicht. Bij een gezond gewicht zal het urinezuurgehalte in jouw bloed dalen. Een gewichtsverlies van 5-10% helpt al om de urinezuuruitscheiding te verbeteren. Wil je afvallen, dan kan jouw huisarts of een diëtist je erbij helpen.
- Drink 2 tot 3 liter water per dag. Dit zorgt ervoor dat je meer moet plassen en meer urinezuur uitscheidt.
- Het risico van een jichtaanval kan, bij mensen die daar gevoelig voor zijn, worden verhoogd door fructose. Fructose komt voor in veel zoete producten. Denk bijvoorbeeld aan suikerhoudende frisdranken, koek of snoep. Het geldt ook voor sinaasappelsap. Hoe meer fructose je dagelijks binnenkrijgt, hoe hoger het risico op een jichtaanval kan zijn. Light frisdranken en producten zonder suiker, honing of fructose maar met bijvoorbeeld zoetstof hebben dit effect niet. Wil je jouw fructose-inname gaan beperken of twijfel je of je een bepaalde frisdrank of voedingsmiddel kan gebruiken, dan kan een diëtist jou advies geven.
- Varieer in jouw voeding en zorg voor een gezond voedingspatroon.

Purinebeperkt dieet

Doorgaans hebben medicijnen tegen jicht meer invloed dan voedingsmaatregelen. Tegenwoordig schrijven artsen een purinebeperkt dieet dan ook minder voor. Urinezuur en purine zijn normale producten van onze stofwisseling. De hoeveelheid purine en urinezuur in ons lichaam is maar voor een klein deel te beïnvloeden door voeding.

Het effect van een purinebeperkt dieet bij jicht is dus beperkt. Toch is het mogelijk dat jouw arts dit adviseert. Bij dit dieet gebruik je geen of weinig purinerijke voedingsmiddelen, zoals vis en zeevruchten. Ook word je aangeraden jouw vleesconsumptie te beperken. Normale voeding bevat gemiddeld 400 mg purine per dag. Met een purinebeperkt dieet kan je dit terugbrengen naar 200 mg per dag.

Vraag begeleiding van diëtist

Vraag zo nodig om een doorverwijzing naar een diëtist. Die kan samen met jou je voedingspatroon bekijken en handige tips en adviezen geven, bijvoorbeeld welke producten je kan kiezen waarbij je lekker kunt eten en ook geen voedingsstoffen tekort komt. Ook kan de diëtist je adviseren over de bereidingswijze van deze voedingsmiddelen.

Overleg met jouw arts of een purinebeperkt dieet voor jou nuttig is en of je naar een **diëtist** verwezen kan worden.

Wil je meer lezen over voedingsmiddelen die purine bevatten en over het purinebeperkte dieet? Je vindt meer informatie op de website van het **Voedingscentrum**.

Voeding bij osteoporose

Gezonde voeding kan jouw botten sterker maken. Zorg daarom dat je voldoende calcium en vitamine D binnenkrijgt. Calcium is nodig voor de botopbouw. Vitamine D heb je nodig om calcium uit de darmen op te nemen. Daarnaast kan magnesium ook een rol spelen bij de botopbouw. Het is dan ook van belang dat jouw voeding evenwichtig is.

Calcium

Calcium zit in veel voedingsproducten. Zuivelproducten bevatten calcium en vitamine D. Wil je liever geen zuivel? Ook sojamelk bevat calcium. Het advies is om gemiddeld per dag 1000 mg calcium te gebruiken.

- Calcium zit in zuivelproducten zoals kaas, melk, yoghurt. In mindere mate komt het voor in groente.
- Vitamine D zit in vette vis en is toegevoegd aan de meeste margarines of halvarines.
- Andere mineralen (waaronder magnesium) zitten in groenten, graanproducten, peulvruchten en noten.

Ook op de website van het [Voedingscentrum](#) vind je informatie over voeding.

Mineralen

Calcium, magnesium maar ook zink en koper zijn mineralen die je dagelijks nodig hebt. Van deze stoffen heb je niet veel nodig, maar wel elke dag een beetje. Daarom is het belangrijk dat je gevarieerd eet. Als je gezond en evenwichtig eet, krijg je waarschijnlijk genoeg vitaminen en mineralen binnen.

Wanneer extra calcium?

Als het niet lukt om per dag 1000 – 1200 mg calcium uit je voeding te halen, dan kan jouw arts je 500 tot 1000 mg per dag in tablet- of poedersachetvorm voorschrijven. De dosis van 1000 mg geldt vooral wanneer je helemaal geen zuivelproducten gebruikt. Heb je twijfels of je via jouw voeding wel voldoende calcium binnenkrijgt? Overleg dan eens met jouw arts.

Naar buiten voor vitamine D

Elke dag minimaal 20 minuten naar buiten gaan, helpt al om jouw vitamine-D gehalte op peil te houden. Je hoeft daarvoor niet in de felle zon te komen. Naar buiten gaan op een bewolkte dag heeft al voldoende effect. Vitamine D zit in sommige voedingsproducten, vooral vette vis, maar maak je het beste aan door veel buiten in de zon te zijn. Kan je niet goed tegen de zon? Overleg met je arts voor extra vitamine D.

Wanneer extra vitamine D bij osteoporose?

Mensen met osteoporose wordt 20 microgram aan extra vitamine D geadviseerd. Vitamine D is verkrijgbaar als voedingssupplement bij drogist of apotheek. Informeer eens bij jouw behandelend arts of deze inschat dat je extra vitamine D nodig hebt in de vorm van een supplement. Jouw arts kan je hierin adviseren.

Het [Voedingscentrum](#) geeft op haar website duidelijke adviezen per leeftijdsgroep.

[Lees meer over vitamine D en reuma](#)

Medicijngebruik

Langdurig prednison-gebruik kan osteoporose veroorzaken. Daarom zal jouw arts naast prednison ook vaak calcium en vitamine D voorschrijven. Dan blijven jouw botten stevig.

Axiale spondyloartritis

Mensen die axiale spondyloartritis (zoals de ziekte van Bechterew) hebben, krijgen vaker dan gemiddeld last van osteoporose. Ook dan is het van belang om in de voeding rekening te houden met voldoende vitamine D, calcium en andere mineralen.

Voeding bij reumatoïde artritis

Voor mensen met reumatoïde artritis geldt net als voor iedereen: een **gezonde gevarieerde voeding** is heel belangrijk. We raden je aan regelmatig vette vis te eten, dat is goed voor hart en vaten. Ook is het goed om op je vitamine D inname te letten.

Visvetzuren

Er zijn beperkte aanwijzingen dat visvetzuren een licht ontstekingsremmend effect hebben, maar dat geldt alleen in hoge doseringen. Toch is het belangrijk om 2 keer per week (vette) vis te eten. Je kunt daarmee het risico op hart- en vaatziekten verkleinen. De Gezondheidsraad adviseert volwassenen per dag 450 mg visvetzuren. Dat staat gelijk aan het 2 keer per week eten van vis, waarvan minimaal een keer vette vis. Of je kunt **visoliecapsules** gebruiken.

Vitamine D bij ontstekingsreuma

Vitamine D is niet alleen belangrijk om osteoporose te voorkomen. Het vermoeden bestaat tegenwoordig dat vitamine D een gunstige werking heeft bij ontstekingsreuma. De effectiviteit hiervan is echter nog onvoldoende bewezen. Vraag jouw huisarts of specialist of je een **vitamine D** preparaat nodig hebt.

Koffie

Voor mensen met reumatoïde artritis is er geen reden het gebruik van koffie te verminderen. Koffie doet reumatoïde artritis niet ontstaan en heeft geen negatief effect op deze aandoening.

Voedingssupplementen

Door de voortdurende ontstekingen in jouw lichaam is je behoefte aan energie en vitamines hoger dan bij gezonde mensen. Het kan daarom zinvol zijn om **voedingssupplementen** te gebruiken. Overleg hierover eerst met jouw arts.

Voeding bij Lupus Erythematoses

Bij Lupus Erythematoses (LE) hoef je geen speciaal dieet te volgen. Ook bij deze aandoening is een **gezonde gevarieerde voeding** belangrijk. Er zijn geen voedingsmiddelen die we kunnen aanraden of juist afraden, afgezien van één voedingsmiddel, alfalfa.

Alfalfa en LE

Het is gebleken dat mensen met LE soms een opvlaming van de huidklachten ervaren na het eten van alfalfa. Het is niet helemaal duidelijk welke stof hier verantwoordelijk voor is. Omdat voldoende gebleken is dat alfalfa een negatieve uitwerking op jouw klachten kan hebben, is het dus raadzaam om alfalfa te vermijden als je LE hebt.

Mond- en slikklachten

Bij LE kan je last krijgen van zweertjes in de mond (afters). Heb je hierdoor problemen met of pijn bij kauwen en slikken, dan kan je jouw voeding hierop aanpassen. Kijk voor tips bij **voeding bij mond- en slikklachten**.

Vitamine D

Vanwege de huidklachten krijgen mensen met LE vaak het advies om zonlicht te vermijden. Maar zonlicht levert ook vitamine D voor jouw lichaam. Heb je LE, en mag je niet in de zon van jouw arts? Dan is het verstandig om met jouw arts te bespreken of je een **vitamine D** supplement moet gaan gebruiken.

Voeding bij andere aandoeningen

Voor mensen met andere reumatische aandoeningen, waaronder fibromyalgie, geldt net als voor iedereen: een **gezonde gevarieerde voeding** is heel belangrijk. Er zijn geen voedingsmiddelen die we kunnen aanraden of juist afraden. Wetenschappelijk onderzoek heeft geen relaties aangetoond tussen voeding en de overige vormen van reuma.

Facebook live over voeding

Diëtist en onderzoeker Wendy Walrabenstein beantwoordde allerlei vragen over voeding en reuma tijdens het live vragenuurtje op Facebook.

Waar kan je terecht?

Stichting Voedingscentrum Nederland

Website: www.voedingscentrum.nl

Nederlandse Vereniging van Diëtisten

Website: www.nvdietist.nl

Meer informatie over voeding en reumatische aandoeningen kan je ook krijgen van jouw (huis-)arts of een diëtist.

Heb je niet de informatie gevonden die je zocht?

[Kijk bij de veelgestelde vragen over leven met reuma](#)