

Voeding bij...

Bepaalde vormen van reuma geven klachten aan je mond. Dan is eten, kauwen en slikken lastig. En je voedsel en je medicijnen hebben een wisselwerking op elkaar.

Lees hieronder alles over jouw voeding en:

Mond- en slikklachten

Een droge en pijnlijke mond bij bijvoorbeeld het syndroom van Sjögren maakt eten lastig. Door het gebrek aan speeksel kan aanslag in jouw mond ontstaan. En bij de ziekte van Behçet of lupus erythematoses 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.
- Kauwen en zuigen stimuleren je speekselklieren om dun, waterig speeksel te produceren; bijvoorbeeld een ijsklontje, een stukje komkommer, kauwgom of een snoepje. Gebruik bij voorkeur suikervrije kauwgom.
- Gebruik bij de warme maaltijd jus, saus of pasta met saus, of eet maaltijdsoep.
- Kies voor smeug broodbeleg zoals smeerkaas, roerei, paté, salade, jam of honing. Het slikt wat gemakkelijker dan droog beleg. Je kunt je brood ook in melk of bouillon dompelen.
- In plaats van brood kan je ook pap, vla of yoghurt nemen.
- Laat hete dranken goed afkoelen, dan voorkom je pijn door de warmte in je mond.
- Als je dat prettig vindt, gebruik ijskoude gerechten het kan je mond een beetje verdoven.
- Heb je last van aften in de mond, vermijd dan de producten die jou pijn geven. Vaak gaat het om kruiden en specerijen, vruchtensap, koolzuurhoudende frisdranken, alcoholische dranken en erg zoute, scherpe of zure voedingsmiddelen. Producten met harde korstjes, noten, botjes en graten kunnen ook 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).

Heb je behoefte aan advies hoe je gezond eet met mond- of slikklachten?

Vraag jouw huisarts om een verwijzing naar een diëtist.

Ik zoek een diëtist

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.

Je medicijnen

De meeste medicijnen neem je via je mond in. Dat betekent dat zij dezelfde weg gaan als jouw voeding. Medicijnen kunnen invloed hebben op jouw spijsvertering, voedselopname en stofwisseling. En omgekeerd: wat je eet en drinkt kan weer de opname van je medicijnen beïnvloeden.

Bijsluiter lezen

Lees bij ieder medicijn dat je krijgt de bijsluiter goed door. Je leest er belangrijke informatie hoe je jouw medicijn inneemt. Ook als je langer hetzelfde medicijn gebruikt is het slim om de bijsluiter te lezen. De tekst van de bijsluiter kan in de tussentijd namelijk veranderen door nieuwe inzichten.

Wil je meer weten over jouw medicijn en hoe je dat het beste inneemt? Stel je vragen aan je apotheker of aan je arts.

Lees hieronder wat er bekend is over:

- **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**

Gebruik jij bisfosfonaten (medicijnen tegen botontkalking)? Dan kan je die 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 vraag het aan jouw apotheker.

- **Alcohol**

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

- **Prednison**

Gebruik je prednison? Vooral bij langdurig gebruik en hoge doseringen kan dit medicijn leiden tot **osteoporose**. Bij osteoporose worden je botten geleidelijk aan brozer. Je kan erop letten dat je voeding rijk is aan calcium en dat je genoeg vitamine D inneemt. Vraag aan je arts hoe je voldoende calcium en vitamine D binnenkrijgt. Soms krijg je een supplement voorgeschreven om daarvoor te zorgen. Bij prednisongebruik kan je **gewicht toenemen**. Wil jij tijdens je prednisongebruik persoonlijk advies hoe je overgewicht voorkomt of hoe je afvalt? Vraag dan jouw huisarts om een verwijzing naar een **diëtist**. Prednison heeft invloed op je **suikerstofwisseling**. Je merkt dat doordat je vaak dorst hebt en veel moet 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 medicijnen tegen je diabetes nodig hebben. Het is dan verstandig om voor jouw diabetes onder controle te staan van je arts.

Zoek je informatie over je vorm van reuma en de invloed van je voeding?

Lees hieronder wat er bekend is over jouw voeding en:

Voeding bij artrose

Er zijn geen aanwijzingen dat voeding invloed heeft op het ontstaan van artrose. Ook weten we nog niet of bepaalde voeding artrose kan verergeren of juist verbeteren. Wel kan het hebben van een gezond gewicht invloed op je klachten hebben.

Je gewicht heeft invloed op je klachten

Een gezond gewicht is erg belangrijk bij artrose. Heb je overgewicht, dan worden jouw gewrichten namelijk zwaarder belast. Hierdoor kan je meer pijnklachten krijgen in bijvoorbeeld je knieën, heupen en enkels. Daarom krijg je van je arts vaak het advies af te vallen als je te zwaar bent.

Heb je overgewicht en zou je willen afvallen?

Lees meer over gezond leven

Of vraag je huisarts om een verwijzing naar een diëtist.

Ik zoek 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

Bij jicht slaan urinezuurkristallen neer in je gewrichten. Dit veroorzaakt pijnlijke gewrichtsontstekingen. Urinezuur is een normaal afvalproduct van je stofwisseling. Het wordt gemaakt van purine. Purine komt voor een klein deel rechtstreeks uit onze voeding. Je kunt zelf iets doen om het risico op een jichtaanval te verkleinen, Bijvoorbeeld om met je voeding te zorgen dat je urinezuur gemakkelijker uitscheidt, óf om minder purine binnen te krijgen. Hoe doe je dit? Lees hieronder de tips en informatie over het purinebeperkt dieet.

Algemene voedingstips bij jicht

Je kunt 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 andere light-producten waar alleen zoetstof in zit, 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

Meestal hebben medicijnen tegen jicht meer invloed dan een purinebeperkt dieet. 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.

Toch is het mogelijk dat jouw arts dit adviseert. Bij zo'n dieet gebruik je geen of weinig purinerijke voedingsmiddelen, bijvoorbeeld vis, vlees en zeevruchten. Normale voeding bevat gemiddeld 400 mg purine per dag. Met een purinebeperkt dieet kan je dit terugbrengen naar 200 mg per dag.

Vraag advies aan een diëtist

Heb je van je arts het advies gekregen om een purinebeperkt dieet te gaan volgen? Vraag dan om een doorverwijzing naar een diëtist. Die kan samen met jou je voedingspatroon bekijken en je handige tips en adviezen geven. Ze zal rekening houden met jouw smaak, zodat je producten kan kiezen waarbij je lekker kunt eten en voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt.

Ik zoek een diëtist

Lees meer over purine in je voeding op de website van het Voedingscentrum:

Naar informatie van het Voedingscentrum

Voeding bij osteoporose

Gezonde voeding kan jouw botten sterk houden en sterk maken. Zorg daarom dat je voldoende calcium en vitamine D binnenkrijgt. Calcium is nodig voor je 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 in balans is. Lees hieronder welke voeding calcium, vitamine D en

magnesium bevat:

In welke voeding zit calcium, vitamine D en magnesium?

- 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.
Wil je liever geen zuivel? Ook sojamelk bevat calcium.
- Vitamine D zit in zuivel en vette vis en is toegevoegd aan de meeste margarines of halvarines.
- Andere mineralen (waaronder magnesium) zitten in groenten, graanproducten, peulvruchten en noten.

Andere 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 krijg je 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 voorschrijven. Vaak in de vorm van tabletten of poeder. 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 krijg je extra vitamine D?

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

Meer informatie over vitamine D?

Naar informatie over vitamine D van het Voedingscentrum

Lees meer over vitamine D en reuma

Prednison en osteoporose

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 en osteoporose

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

Heb jij reumatoïde artritis (RA), dan is gezond eten en leven 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.

Naar informatie over gezond eten en leven

De vetten in vis

Er zijn kleine aanwijzingen dat de vetten in vis een licht ontstekingsremmend effect hebben, maar dat geldt alleen in ongezond hoge doseringen. Toch is het belangrijk om 2 keer per week (vette) vis te eten. Daarmee kan je 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. Wil je een supplement gaan gebruiken, overleg dan eerst met je arts.

Naar informatie over visoliecapsules

Vitamine D bij ontstekingsreuma

Vitamine D is niet alleen belangrijk om osteoporose te voorkomen. Er is een vermoeden dat vitamine D een gunstige werking heeft bij mensen met ontstekingsreuma. Maar het effect is nog niet voldoende bewezen. Vraag je huisarts of specialist of je een supplement nodig hebt.

Lees meer over vitamine D en reuma

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 je aandoening.

Voedingssupplementen

Door de voortdurende ontstekingen in jouw lichaam is je behoefte aan energie en vitamines hoger dan bij mensen zonder RA. Het kan soms nuttig zijn om een voedingssupplement te gebruiken. Overleg hierover met jouw arts.

[Naar informatie over voedingssupplementen en reuma](#)

Voeding bij Lupus Erythematoses

Bij Lupus Erythematoses (LE) hoef je geen dieet te volgen. Maar ook bij deze aandoening is een gezond eten en gezond leven belangrijk.

[Naar informatie over gezond eten en leven](#)

Beter geen alfalfa

Het is gebleken dat mensen met LE soms een opvlamming 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 geen alfalfa te eten 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.

Bekijk de tips over voeding bij Mond- en slikklachten:

[Naar 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 zijn er geen voedingsmiddelen die we kunnen aanraden of juist afraden. Wetenschappelijk onderzoek heeft nog onvoldoende aangetoond of voeding bij andere vormen van reuma invloed heeft.

Wel is een gezonde voeding en leefstijl belangrijk.

Naar informatie over gezond eten en leven

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