

# Over voeding

## Welke voedingsmiddelen kan ik beter wel of juist niet eten als ik reuma heb?

Als je reuma hebt kun je in principe alle voedingsmiddelen eten. Het is natuurlijk belangrijk dat je gezonde en afwisselende voeding eet, zodat je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Dit is voor iedereen belangrijk, maar zeker als je een reumatische aandoening hebt.

Er is van geen enkel dieet of voedingsmiddel voldoende aangetoond dat het reuma kan voorkomen, genezen of (pijn)klachten kan tegengaan. Toch zijn er mensen met reuma die een bepaald dieet of voedingspatroon volgen en zich daar prettig of beter bij voelen, of ze merken dat ze minder klachten hebben als ze iets veranderen aan hun voeding. Dat effect is echter erg persoonlijk.

Wil je iets veranderen aan je voedingspatroon en/of wil je een bepaald dieet proberen? Dan is het verstandig dit onder begeleiding van een diëtist te doen. Een diëtist kan in overleg met jou een volwaardig dieet samenstellen dat goed bij je past.

[Lees meer over reuma en voeding](#)

## Je leest tegenwoordig veel over vitamine D. Wat is daar het nut van en is er iets bekend over vitamine D en reuma?

Vitamine D is belangrijk voor sterke botten en tanden en heeft een gunstige invloed op je afweersysteem en op je spierkracht.

Vitamine D maakt je lichaam zelf aan door buiten in de zon te zijn. Vooral in de zomer is het zonlicht daar sterk genoeg voor. Daarnaast krijg je vitamine D binnen via je voeding. Denk aan vette vis. In vlees en vis zit ook een beetje vitamine D. In verschillende soorten boter is vitamine D kunstmatig toegevoegd. Toch hebben veel mensen extra vitamine D nodig omdat we in Nederland in de herfst, winter en lente weinig zonlicht hebben.

Veel groepen mensen, zoals

- vrouwen vanaf 50 jaar,
- mannen vanaf 70 jaar,
- mensen met een donkere huidskleur,
- en mensen die weinig buiten komen

krijgen het advies dagelijks een supplement met vitamine D te gebruiken.

Voor mensen met botontkalking (osteoporose) en mensen die daar door hun medicijngebruik meer risico op lopen is het van belang om vitamine D bij te slikken. In die gevallen zal de arts het ook vaak voorschrijven.

Naar de rol van vitamine D bij ontstekingsreuma wordt nog onderzoek gedaan. Misschien dat ontstekingen er minder door worden. Maar dat weten we nog niet zeker. Ook lijkt het erop dat vermoeidheid bij reuma soms minder wordt als je het bijslikt.

Bespreek samen met je arts of het voor jou verstandig is om vitamine D te gaan slikken.

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

[Terug naar veelgestelde vragen over leven met reuma](#)