

Gebruikersinstructie bij het dieetadvies bij Eosinofiele Oesofagitis

NIET AAN PATIËNTEN MEEGEVEN

Deze instructie is bedoeld voor de diëtist die samenwerkt met een (kinder)maagdarmléverarts. Het bijbehorende voorlichtingsmateriaal is ontwikkeld om te gebruiken na de diagnose Eosinofiele Oesofagitis. Met het eliminatiedieet kan worden uitgezocht of voeding een oorzaak van de klachten is. Het doel van het dieet is om de ontsteking en de kans op de vernauwing van de slokdarm te verminderen of te voorkomen. Dit voorlichtingsmateriaal kan worden uitgegeven tijdens een consult door een diëtist met kennis van voedselovergevoeligheid.

Werkwijze bij het dieetadvies vrij van melk zonder soja als vervanger

Aanleiding

Het dieetadvies is geschreven bij het ziektebeeld Eosinofiele Oesofagitis (vanaf hier afgekort met EoE). EoE komt vaker voor bij mensen met atopie, dit zijn mensen met hooikoorts of huisstofmijtallergie, astma, eczeem of een voedselallergie (actueel of in de voorgeschiedenis).

Let op, dit voorlichtingsmateriaal niet gebruiken bij allergische voedselovergevoeligheid.

Anamnese, allergietesten en scopieën

Voor dat er wordt gestart met het eliminatiedieet is het van belang om de voeding goed in kaart te brengen. De anamnese is niet betrouwbaar om de mate van ontsteking mee vast te stellen. Ook is hij niet betrouwbaar om de soort voedingsmiddelen te ontdekken die de ontsteking veroorzaken, maar de anamnese kan wel extra mogelijke verdachte voedingsmiddelen laten zien.

Indien er nauwelijks melk(producten) worden gebruikt overleg dan met de verwijzend arts of het dieet kans van slagen heeft of nog iets aangepast moet worden. Bijvoorbeeld: er wordt geen melk gedronken, geen yoghurt gegeten, maar er worden wel producten gebruikt waar melk in verwerkt zit.

Resultaten uit de beschikbare allergietesten die gebruikt worden bij IgE-gemedieerde allergie zijn onvoldoende betrouwbaar om een eliminatiedieet op te baseren bij EoE.

Voor een bestaande voedselallergie en andere atopische ziektebeelden wordt (aparte) begeleiding geadviseerd. Bij EoE zijn geen ernstige allergische reacties te verwachten.

Scopieën zijn nodig omdat er nog geen andere biomarker is om EoE vast te stellen. Ook is de anamnese onbetrouwbaar voor de mate van ontsteking of het soort voedingsmiddelen die de ontsteking aanwakkeren.

Aandachtspunten binnen het dieet

- Adviseer geen sojadrink, sojayoghurt en sojaroom. In dit dieetadvies is gekozen om geen grote hoeveelheden soja te adviseren omdat ervaring leert dat de scopie bij gebruik hiervan soms nog afwijkend is. Ketjap, soja-eiwit verwerkt in producten of soja lecithine mogen wel.
- Het is van belang om te kijken of het eetpatroon gedurende het dieet niet te veel veranderd. Op deze manier kan beter worden onderzocht of melk de klachtenveroorzaker is.
- Probeer goed na te gaan of er slik- en passage klachten zijn en pas je dieetadvies hierop aan.
- Het is niet de bedoeling om gewicht te verliezen tijdens het volgen van het eliminatiedieet, controleer het gewicht regelmatig.
- Het is belangrijk dat de overige voedingsmiddelen die erom bekend staan dat ze in grote hoeveelheden klachten zouden kunnen geven bij EOE voldoende worden afgewisseld. Dit zijn onder andere ei, pinda, noten, peulvruchten, tarwe en gluten. Deze hoeven dus niet vermeden te worden, maar het advies is om deze voedingsmiddelen zoveel mogelijk af te wisselen. Hou als richtlijn aan, dat hier van deze producten evenveel van wordt gegeten als eerder. Dus niet ineens fors verhogen.
- Goede voeding kan mogelijk de ontsteking helpen verminderen.

Er zijn eerste aanwijzingen dat goede voeding met voldoende voedingsvezels, fruit, groente, omega-3 vetzuren, en met weinig kant-en-klaar producten en variatie in eiwitbronnen de ontsteking helpt te verminderen. Meer onderzoek is nodig.

Eliminatiedieet

De start van het dieet wordt bepaald door de eerstvolgende scopie. Het dieet moet minimaal 10-12 weken zijn gevolgd. Het is belangrijk om het eliminatiedieet zo precies mogelijk te laten volgen, dan is de uitslag van de scopie erna het meest betrouwbaar. Soms wordt bij een lichte verbetering, het dieet verlengd.

Volwaardigheid

Bij EoE laat je vaak voedingsmiddelen weg die belangrijk zijn voor een volwaardige voeding. Dus zorg voor voldoende energie, eiwitten, calcium en vitamine B2 en goede vervangende producten voor melk. Kijk indien nodig naar een aanvullend (vitamine/mineralen) preparaat.

Let erop dat de meeste biologische melkvervangers geen volwaardige vervanging zijn. Ook kan overwogen worden om een voeding op basis van vrije aminozuren in te zetten als aanvulling op de voeding.

Bespreek vaste evaluatiemomenten

Een dieet volgens is moeilijk. Neem de tijd voor de uitleg over het ziektebeeld. Het advies is om minimaal 1x voor de scopie contact op te nemen om te zien of er geen fouten worden gemaakt en het dieet vol te houden is voor de patiënt. Bijvoorbeeld 2 weken voor de scopie. Als het dieet niet goed wordt opgevolgd neem dan contact op met de verwijzend arts.

Hierbij is het advies tijdens het evaluatiemoment extra aandacht te hebben voor melkvervangers. Is de patiënt bijvoorbeeld veel meer producten met soja gaan gebruiken? Dan kan dit van invloed zijn op de scopie.

Hoe verder na de scopie

Na de scopie wordt samen met de behandeld arts en diëtist gekeken wat het effect is van het eliminatiedieet. Aan de hand hiervan wordt een plan gemaakt.

- Mochten de klachten weg zijn met het dieet en wordt het dus voor langere tijd geadviseerd. Er zijn verschillende punten nog niet duidelijk over het eliminatiedieet bij EoE. Eén van die punten is hoe streng je moet zijn op de lange termijn.

Let op! Adviseer om het dieet strikt te volgen.

- De scopie is afwijkend (het is wel belangrijk na te gaan of het dieet echt goed is gevolgd!). Bespreek bij een verbetering of een verlenging van het dieet zinvol is. Als er geen enkel effect is van het dieet kan het worden gestopt. Samen met de verwijzend arts kan er gekeken worden of het zinvol is een andere eliminatie dieet uit te proberen.

- Deze instructie is geschreven voor een enkelvoudig koemelkvrij dieet (met beperkt soja als vervanger).

- Als er een eliminatiedieet wordt gevolgd waarbij meerdere allergenen worden vermeden, wordt bij een goed resultaat de allergenen weer 1 voor 1 geïntroduceerd en gekeken naar het effect hiervan. Hier worden speciale introductie schema's voor ontwikkeld. Het is namelijk van belang dat deze producten weer voldoende in het dieet zitten voor de volgende scopie.

Informatie lange termijn

Wanneer blijkt dat het dieet voor lange termijn gevolgd moet worden, kan het aanvullende voorlichtingsmateriaal aan de patiënt meegegeven worden. Deze is te vinden aan het einde van deze gebruikersinstructie.

Ook kan er overwogen worden om bijvoorbeeld producten met een kleine kans op melk weer toe te voegen, zoals pure chocoladehagelslag.



Meer informatie

- ESGHAN Guidelines Management Guidelines of Eosinophilic Esophagitis in Childhood
- Informatorium Dieetbehandeling eosinofiele oesofagitis April 2017, Willeke frank
- De Kroon MLA, Eussen SRBM, Holmes BA, Harthoorn LF, Warners MJ, Bredenoord AJ, van Rhijn BD, van Doorn M, Vlieg-Boerstra BJ. The Habitual Diet of Dutch Adult Patients with Eosinophilic Esophagitis Has Pro-Inflammatory Properties and Low Diet Quality Scores. *Nutrients*. 2021 Jan 13;13(1):214.
- De Kroon MLA, Warners MJ, van Ampting MTJ, Harthoorn LF, Bredenoord AJ, van Doorn M, Kok M, van Rhijn BD, Eussen SRBM, Vlieg-Boerstra BJ. The relationship of habitual diet with esophageal inflammation and integrity in eosinophilic esophagitis. *Allergy*. 2019 May;74(5):1005-1009.

Vragen?

Neem contact op met een diëtist met kennis van EoE, bijvoorbeeld via DAVO.nl

Aanvullende informatie bij het dieetadvies bij Eosinofiele Oesofagitis, vrij van melk

Zonder soja als vervanger

Uit eten

Het risico om toch het voedingsmiddel binnen te krijgen dat weggelaten moet worden bij een restaurant bezoek is groot. Hierdoor kan het advies zijn om dit tijdens de eerste periode van het eliminatie dieet niet te doen. Deze informatie is bedoeld voor de fase erna. Zoek van tevoren informatie op over het restaurant. Staat er op de website hoe het restaurant omgaat met bezoekers met een voedselovergevoeligheid? (Zie ook stichting voedselallergie.)

- Restaurants van een grote keten hebben meestal richtlijnen rondom voedselovergevoeligheid. Maar per locatie kunnen deze wisselend uitgevoerd worden. Kleine restaurants hebben meestal geen richtlijn, maar mogelijk meer persoonlijke aandacht.
- Let op taalbarrières. Als medewerkers moeite hebben je goed te verstaan, vergroot dit het risico op fouten.
- Reserveer het liefst op een rustiger tijdstip. Dan heeft het personeel meer tijd en aandacht en is de kans op fouten kleiner.

Wanneer je van tevoren een restaurant belt, zou je de volgende vragen kunnen stellen:

- Vraag wat het restaurant kan bieden?
- Welke standaardregels heeft het restaurant bij voedselovergevoeligheid?
- Hebben ze een overzicht van de ingrediënten van de gerechten?
- Zijn ze bereid het menu aan te passen?

Aan de hand hiervan kan je bepalen of je een goed gevoel hebt bij dit restaurant.

Daarbij kan er altijd voor gekozen worden om bepaalde producten zelf mee te nemen. Overleg dit vooraf met restaurant. Geef tijdens het restaurantbezoek de gastheer of gastvrouw altijd duidelijke informatie over de voedselovergevoeligheid. Vraag door bij twijfel en vraag zo nodig naar een leidinggevende. De leidinggevende of kok kan helpen een menu samen te stellen.

Buitenland

Net als bij uit eten gaan, is bij reizen naar het buitenland een goede voorbereiding belangrijk en is het handiger om het eliminatiedieet te starten na de vakantie. Om ervoor te zorgen dat je duidelijk kan maken waar rekening mee gehouden moet worden, is het handig om een lijstje mee te nemen met de juiste vertaling van de voedingsmiddelen of foto's van voedingsmiddelen die vermeden worden.

- Op foodinfo zijn lijsten te vinden in meerdere talen met woorden die met een voedselovergevoeligheid te maken hebben.
- Via de stichting voedselallergie is een allergiepas verkrijgbaar.

Bij een autovakantie, kan er eigen eten meegenomen worden. Lang houdbare producten kunnen heel de hele vakantie door gebruikt worden.

Wanneer je met het vliegtuig op vakantie gaat, is er mee voorbereiding nodig. Vooral bij lange vluchten.

- Vraag van tevoren bij de luchtvaartmaatschappij na hoe zij omgaan met klanten met een voedselovergevoeligheid. Zorg ervoor dat je dit niet bij de reisagent navraagt, maar bij de luchtvaartmaatschappij zelf.
- Luchtvaartmaatschappij kunnen niet gegarandeerd maaltijden vrij van bepaalde voedingsmiddelen bieden.
- Het veiligst is het zelf meenemen van eten. Wanneer je dit wilt doen, vraag dan van tevoren na wat je mag meenemen.

Regel voor vertrek met de locatie van de vakantie dat je er veilig kunt eten. Bij zelf koken, neem dan rustig de tijd voor de boodschappen. Voor vertrek wat recepten opzoeken van typische gerechten van het vakantieland, kan bij zelf koken toch een vakantiegevoel geven.

Tot slot

Deze richtlijn is algemeen.

Een diëtist, gespecialiseerd in voedselovergevoeligheid, kan een meer persoonlijk advies geven.

Een dieet opstellen blijft mensenwerk. Daarom kan het, ondanks uiterst zorgvuldig werken, zijn dat er onduidelijkheden of tegenstrijdigheden in de richtlijn staan. Bij vragen of opmerkingen graag contact opnemen met de behandelend diëtist.

De fabrikant kan te allen tijde de samenstelling van het product wijzigen. Lees daarom altijd de ingrediëntendeclaratie.
