

Suppletierichtlijn **Colitis ulcerosa**

Colitis ulcerosa behoort, net als de ziekte van Crohn, tot de groep inflammatoire bowel disease (IBD). De ontstekingshaarden komen in het colon (de dikke darm) voor, terwijl de ontstekingen bij Crohn door het gehele maagdarmkanaal kunnen voorkomen. Bij colitis ulcerosa zijn de ontstekingen vaak oppervlakkiger, maar daarmee niet minder pijnlijk. Suppletie is gericht op het remmen van ontsteking, het verlengen van de fasen tussen opvlammingen (perioden van ernstige ontsteking en symptomen) en het eventueel verminderen van de benodigde hoeveelheid medicatie. Met het oog op de verminderde functie en opnamecapaciteit van de darm, is het van belang tekorten aan micronutriënten te voorkomen.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Fosfatidylcholine (slow release) Ondersteunt de darmbarrière Ontstekingsremmend	1.500-3.000 mg	● ●
Andrographis paniculata Ontstekingsremmend: remt TNF- α , IL-1 β en NF- κ B	1.200-1.800 mg	● ●
Omega-3 vetzuren (EPA, DHA) Ontstekingsremmend Kan het gebruik van corticosteroïden helpen verminderen	2.000-3.000 mg EPA 1.000-2.000 mg DHA	● ◐
Probiotica: multi strain, multi species Bevordert een gezonde darmmicrobiota Vermindert ontstekingsreactie Verbeterd de effectiviteit van medicatie Kan remissie in gang zetten	24 x 10 ⁹ cfu*	● ◐
Wierrookboom (Boswellia serrata)-extract Ontstekingsremmend	3 x daags 300-400 mg	● ◐
Geelwortel (Curcuma longa)-extract Kan recidiefrequentie verlagen	2 x daags 1.000 mg	●
Natriumbutyrat Ontstekingsremmend Ondersteunt de darmbarrière Ondersteunt de darmmicrobiota	150-300 mg	●

*cfu = colony forming units / kolonievormende eenheden

Aandachtspunten

- Een mediterrane voeding, bestaande uit olijfolie, groenten, fruit, volle granen, yoghurt en rode wijn, is geassocieerd met vermindering van ontstekingen en toonde positieve effecten bij IBD patiënten.
- Per individu kan het soort en dosering van een probioticum dat helpt verschillen. Het adviseren van meerdere soorten en stammen (multi strain, multi species) probiotica vergroot de kans op succes.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Marton, L. T., Goulart, R. D. A., Carvalho, A. C. A. D. et al. Omega fatty acids and inflammatory bowel diseases: an overview. *International journal of molecular sciences*, 2019, vol. 20, no 19, p. 4851.
- Chen, M., Feng, Y., & Liu, W. Efficacy and safety of probiotics in the induction and maintenance of inflammatory bowel disease remission: a systematic review and meta-analysis. *Annals of Palliative Medicine*, 2021, vol. 10, no 11, p. 11821-11829.
- Cunha Neto, F., Marton, L. T., de Marqui, S. V., et al. Curcuminoids from *Curcuma Longa*: New adjuvants for the treatment of crohn's disease and ulcerative colitis?. *Critical reviews in food science and nutrition*, 2019, vol. 59, no 13, p. 2136-2143.
- Hartmann, R. M., Fillmann, H. S., Morgan Martins, M. I., et al. *Boswellia serrata* has beneficial anti inflammatory and antioxidant properties in a model of experimental colitis. *Phytotherapy research*, 2014, vol. 28, no 9, p. 1392-1398.
- Tang, T., Targan, S. R., Li, Z. S., et al. Randomised clinical trial: herbal extract HMPL 004 in active ulcerative colitis—a double blind comparison with sustained release mesalazine. *Alimentary pharmacology & therapeutics*, 2011, vol. 33, no 2, p. 194-202.
- Stremmel, W., Eehalt, R., Autschbach, F. et al. Phosphatidylcholine for steroid-refractory chronic ulcerative colitis: a randomized trial. *Annals of internal medicine*, 2007, vol. 147, no 9, p. 603-610.
- Facchin, S., Vitulo, N., Calgaro, M., et al. Microbiota changes induced by microencapsulated sodium butyrate in patients with inflammatory bowel disease. *Neurogastroenterology & Motility*, 2020, vol. 32, no 10, p. e13914.
- Kiani, A. K., Bonetti, G., Donato, K., et al. Dietary supplements for intestinal inflammation. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 2022, vol. 63, no 2 Suppl 3, p. E214.
- Madisch, A., Miehke, S., Eichele, O. et al. *Boswellia serrata* extract for the treatment of collagenous colitis. A double-blind, randomized, placebo-controlled, multicenter trial. *International journal of colorectal disease*, 2007, vol. 22, no 12, p. 1445-1451.
- Chicco, F., Magrì, S., Cingolani, A. et al. Multidimensional impact of Mediterranean diet on IBD patients. *Inflammatory bowel diseases*, 2021, vol. 27, no 1, p. 1-9.