

## Dieet bij graft-versus-host disease (GvHD)

*U heeft graft-versus-host disease (GvHD) van uw darmen, waarbij de witte bloedcellen van de donor uw darmen aanvallen. Hierdoor heeft u veel klachten en kunt u ondervoed raken. Om u te helpen met uw klachten en de ondervoeding geven we u hier advies over uw eten en drinken.*

## Over graft-versus-host disease (GvHD)

U heeft een allogene stamceltransplantatie gehad. Hierbij heeft u (host) stamcellen van het bloed gekregen van een donor (graft). Dit heeft u gehad omdat u kwaadaardige stamcellen in uw beenmerg had of omdat u geen stamcellen meer in uw beenmerg had.

Bij graft-versus-host disease (GvHD) vallen de witte bloedcellen van de donor (graft) uw organen (host) aan.

### GvHD in de darmen

Bij GvHD kunnen de witte bloedcellen van de donor ook uw darmen aanvallen. Hierbij heeft u klachten, zoals:

- diarree
- buikkrampen
- pijn in de buik
- vermoeidheid
- misselijkheid
- verminderde eetlust
- gewichtsverlies

GvHD zorgt voor beschadigingen en ontstekingen van de darmen en diarree. Vaak zijn de beschadigingen en ontstekingen zo erg dat uw darmen de voedingsstoffen niet meer goed kunnen opnemen in het lichaam.

### GvHD en ondervoeding

Door uw klachten kunt u ondervoed raken.

- U heeft minder honger, waardoor u minder eet.
- Door de diarree verliest u voedingsstoffen.
- Door beschadigingen kunnen uw darmen de voedingsstoffen niet meer goed opnemen.

Ondervoeding zorgt dat u gewicht en spieren verliest. Daarom is het belangrijk dat uw gewicht zoveel mogelijk hetzelfde blijft.

Let op: soms merken patiënten niet dat ze afvallen, omdat het lichaam extra vocht vasthoudt.

### GvHD en een zwak afweersysteem

Bij GvHD van de darm is de binnenkant van uw darm beschadigd. Hierdoor kunnen bacteriën makkelijker via de darm in uw bloed komen. Dit betekent dat u een zwakker afweersysteem heeft. Daarom raden we u aan om de 'voeding bij sterk verminderde afweer' te volgen.



# Over het dieet bij GvHD

## Wat gaan we doen?

We geven u adviezen over voeding. We vertellen u wat u wel en wat u niet kunt eten en drinken bij GvHD van de darmen. Dit noemen we het graft dieet.

## Wat is het doel?

Het doel van het dieet is:

- Het verbeteren van uw voedingstoestand.
- Verminderen van de diarree.
- Voorkomen dat u meer diarree krijgt.
- Voorkomen dat u een infectie krijgt van verkeerde voeding.

## Adviezen

### Graft dieet

Heeft u meer dan 1 liter waterdunne diarree per 24 uur? Dan moet u zich houden aan dit dieet. Bij dit dieet eet u maar weinig voedingsmiddelen. Omdat u wel voeding nodig heeft, krijgt u parenterale voeding (TPV). Deze voeding krijgt u met een infuus direct in het bloed. Zo hoeven u darmen minder hard te werken.

- Drink niet te veel vocht: 1 tot 1,5 liter per dag. Zo krijgt u minder diarree.
- Eet en drink genoeg zout. Zo nemen uw darmen meer vocht op.
- Eet en drink niet te veel:
  - Melksuiker (lactose), vruchtensuiker (fructose) en tafelsuiker (sacharose). Uw beschadigde darm kan lactose minder goed opnemen. Hier kunt u extra diarree en darmklachten krijgen.
  - Vet. Uw darmen kunnen ook minder goed vet opnemen.
  - Vezels. Vezels kunnen de darmen irriteren.
  - Voeding dat de darmen kan irriteren of voor gas in de darmen kan zorgen.
- Verdeel het eten en drinken over de dag in kleine porties.
- Eet rustig en kauw uw eten goed.
- Combineer eten en drinken. Hierdoor heeft uw lichaam meer tijd voor het verteren van voeding en kan het voedingsstoffen beter opnemen.
- Drink ijskoude dranken rustig op.



## Dranken (max 1000 ml per dag)

| Wel                                                                                                                                                                                               | Niet                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Water met aanmaaklimonade                                                                                                                                                                         | Water met niets erin                                                                                                                   |
| Thee met een beetje suiker                                                                                                                                                                        | Thee/koffie met niets erin, thee en/of koffie met zoetstof                                                                             |
| Bouillon, cup a soup, soep                                                                                                                                                                        | Koolzuurhoudende dranken (dranken met prik)                                                                                            |
| Tomatensap en groentensap (evt met zakje zout)                                                                                                                                                    | Light- of suikervrije dranken                                                                                                          |
| Verdund vruchtensap (geen citrus)                                                                                                                                                                 | Sap van citrusfruit, bv sinaasappelsap, multidranken met citrusfruit                                                                   |
| Isotone dranken (in deze dranken mag 6-8 g kh/100ml zitten*; b.v Aquarius, AA Drink isotone, AA Drink Pro-Energy, AA Drink Iso-Lemon, Isostar Hydrate & perform (poeder), Gatorade, Extran Hydro. | Hypotone (in deze dranken mag maximaal 6 kg kh/100ml zitten*); of hypertone (in deze dranken zit meer dan 8 g kh/100ml)*; sportdranken |
| Ook huismerken van supermarkten hebben geschikte isotone dranken.                                                                                                                                 | Soep van scherpe kruiden of gasvormende producten (bv kerrie, ui, peulvruchten)                                                        |
|                                                                                                                                                                                                   | Drinkvoeding                                                                                                                           |

## Melkproducten

| Wel                                                                       | Niet                               |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Zure melkproducten, zoals yoghurt, kwark, karnemelk, max 3 glazen per dag | Melk, milkshake, vla, pap, roomijs |
| Sojavla, sojamelk, (brinta)pap van sojamelk                               |                                    |

## Maaltijden

| Wel                                                                                                                      | Niet                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cornflakes, beschuit, creamcracker, cracker, knäckebröd, wit- of bruinbrood, wit- of bruin bolletje, naturel ontbijtkoek | Grove broodsoorten (zoals roggebrood, grof volkorenbrood), grove bindmiddelen (zoals gort, haver, mout, muesli).               |
| Dun besmeerd met halvarine.                                                                                              | Margarine, roomboter, olie, mayonaise, (slag)room, vette vleessoorten (zoals boterhamworst), vette kaassoorten (zoals 48+kaas) |
| Dun belegd met zoet beleg, (smeer)kaas, geitenkaas, vleeswaren (niet te vet en niet te gekruid)                          | Warme maaltijd.                                                                                                                |
|                                                                                                                          | Geen rauwkost.                                                                                                                 |



\* U kunt het beste dranken drinken die ongeveer dezelfde hoeveelheid glucose en zout bevatten als het lichaam, we noemen dit isotone dranken. Hierdoor wordt het vocht beter opgenomen in het lichaam en wordt de productie van de ontlasting minder.

## Fruit

| Wel                                                  | Niet                                  |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Max 2 porties (geschild) fruit of appelmoes per dag. | Pruimen, citrusfruit, gedroogd fruit. |

## Tussendoortje

| Wel                                                                             | Niet                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Droge biscuits, soepstengels, zoute sticks, zoute biscuits (bv tuc), rijstwafel | Chips, noten, pinda's, cake, chocolade, koek, gefrituurde snacks, kaasstick en gebak |

## Opbouwen na Craft dieet

Bij het graft dieet kon u veel niet eten. Na het dieet kunt u langzaam weer meer gaan eten.

Eet stap voor stap verschillende voeding. Merkt u dat u 3-6 uur na het eten van een voedingsmiddel toch weer last heeft? Eet of drink het voedingsmiddel dan nog even niet.

- Breid de portiegrootte langzaam uit, probeer steeds wat meer te eten.
- Ga weer warme maaltijden eten. Wees voorzichtig met producten die uw darmen kunnen irriteren of die voor gasvorming kunnen zorgen.

## Contact

Heeft u vragen? Of heeft u meer informatie nodig? Of wilt u een afspraak maken met een diëtist? Als u onder behandeling bent bij een diëtist van het Erasmus MC kunt u ons bereiken via:

- (010) 7033055 van maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 12.30 uur
- [dietetiek@erasmusmc.nl](mailto:dietetiek@erasmusmc.nl)

Bij spoed kunt u contact opnemen met de spoedlijn:

- (010) 7030054 van maandag t/m vrijdag van 13:30 tot 16:00 uur

## Meer informatie?

[www.beleefjesmaak.nl](http://www.beleefjesmaak.nl)

[www.voedingenkankerinfo.nl](http://www.voedingenkankerinfo.nl)

[www.oncoline.nl](http://www.oncoline.nl)

[www.hematologienederland.nl](http://www.hematologienederland.nl)

[www.hematon.nl](http://www.hematon.nl)



