

## Patiënten informatie graft versus host dieet.

### Wat is graft versus host ziekte van de darm?

U heeft een allogene stamceltransplantatie ondergaan. Na de stamceltransplantatie is bij u graft versus host ziekte van de darm opgetreden. Hierbij vallen de donorcellen/afweercellen van de donor (graft), de darmweefsels/cellen van u (ontvanger/host) aan. De darm raakt ontstoken en dan worden voedingsstoffen minder goed opgenomen.

U kunt hierbij onder andere de volgende klachten ervaren: waterdunne diarree, misselijkheid, braken, maag- en/of darmkrampen/buikpijn, verminderde eetlust, gewichtsverlies en algehele malaise.

### Wanneer is het graft versus host dieet van toepassing?

Als u graft versus host ziekte van de darmen heeft, dan kunnen bepaalde voedingsproducten minder goed worden verdragen. Wanneer u last heeft van graft versus host ziekte van de darmen kan uw arts daarom het 'graft versus host dieet' aan u adviseren. Het dieet bestaat uit meerdere stappen: Stap A, B en C. De volgorde van de stappen is afhankelijk van de ernst van de klachten.

### Wat is het doel van het graft versus host dieet?

Het doel van het dieet is:

- Voorkomen van ondervoeding.
- Het verminderen van de diarree.
- Het voorkomen van toename van diarree door voeding.
- Het vertragen van de passage van voeding door de darm, zodat voedingsstoffen beter opgenomen kunnen worden.
- Het voorkomen dat uw maag-darmkanaal ontstoken raakt door voedsel.

### Wat houdt het graft versus host dieet in?

In het 'overzicht graft versus host dieet' staat per stap aangegeven welke voedingsproducten u mag eten. Daarnaast zijn er enkele algemene regels en tips:

- Patiënten die stap A of B van het dieet volgen krijgen daarnaast, parenterale voeding (TPV) via het infuus.
- Beperk inname van melksuiker (lactose), gebruik wel zure melkproducten. (zie toelichting graft versus host dieet)
- Beperk het gebruik van vruchtensuiker (fructose). (zie toelichting graft versus host dieet)
- Beperk het gebruik van vet, in stap B mag inname van vet uitgebreid worden.
- Gebruik geen gefrituurd eten.

- Eet rustig en kauw goed, hierdoor kan het eten zo goed mogelijk worden verteerd en opgenomen.
- Verdeel de voeding over de hele dag, drie (kleine) hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes.
- Combineer eten en drinken, dit vertraagt de passagesnelheid van het voedsel en vocht door het maag/darmkanaal, zodat er meer tijd is voor de vertering van het voedsel en voor de opname van energie, vocht en voedingsstoffen in het lichaam.
- Gebruik geen prikkelende voedingsmiddelen. Deze voedingsmiddelen kunnen de darmklachten verergeren.  
Deze volgende producten kunnen het best tijdelijk vermeden worden.  
Prikkelende voedingsmiddelen zijn:
  - Ui, prei, knoflook en koolsoorten.
  - Peulvruchten, witte en bruine bonen, kapucijners en linzen
  - Grove volkoren producten met hele korrels.
  - Citrusfruit en het sap hiervan.
  - Pruimen en gedroogde vruchten.
  - Hele noten en pinda's (,-notenpasta/pindakaas zonder stukjes mag bij stap B).
  - Koolzuurhoudende dranken en bier.
  - Scherpe kruiden en specerijen.
  - Sterke koffie.
  - Gefrituurde gerechten.
- Naast de adviezen bij graft versus host dieet is het belangrijk om bij een verlaagde weerstand goed op hygiëne te letten. (zie folder voeding en voedingsrichtlijnen bij verlaagde afweer)

## **Toelichting op het graft versus host dieet**

### **Isotone dranken.**

Bij graft versus host dieet stap A adviseren wij om isotone dranken te gebruiken. De concentratie van suikers en zout in isotone dranken is gelijk aan de concentratie van ons bloed. Daardoor kunnen isotone dranken snel door het lichaam worden opgenomen. Op de verpleegafdeling is één soort isotone drank aanwezig.

Het is ook mogelijk om de drank zelf te maken. Recept hiervoor:

250 ml water + 15 ml limonadesiroop + 1 g zout (mespunt/1/4 theelepel) Dit moet wel onder hygiënische omstandigheden gebeuren.

### **Beperk inname van melksuiker (lactose), gebruik wel zure melkproducten.**

Lactose is een soort suiker dat voorkomt in melk en melkproducten, daarom wordt het ook wel melksuiker genoemd. Lactose wordt in de darmen verteerd. Hiervoor is het enzym lactase nodig, dat in de darm wordt aangemaakt. Bij een graft versus host ziekte van de darm raken de darmweefsels ontstoken of beschadigd. Er kan dan geen of niet voldoende lactase worden aangemaakt. Ook kan de lactose in onze voeding niet goed verteerd worden. De onverteerde lactose kan niet door het lichaam worden opgenomen en gaat gisten, hierbij komen veel gassen vrij. Er kunnen klachten ontstaan zoals: een opgeblazen gevoel, winderigheid, diarree, buikpijn en krampen. Om deze klachten te verminderen of voorkomen, mag de voeding maar een kleine hoeveelheid lactose te bevatten.

Een kleine hoeveelheid lactose, verdeeld over de dag in combinatie met een maaltijd, wordt vaak goed verdragen.

- Bij stap A mag u soja, kokos, amandel, rijst of lactosevrije melk gebruiken.
- Bij stap B kan het dieet uitgebreid worden met zure melkproducten, zoals kwark, yoghurt en karnemelk. Deze zuivelproducten bevatten minder lactose. Vaak worden 2-3 glazen per dag goed verdragen.

### **Fructosebeperkt**

Fructose, ook wel vruchtensuiker genoemd, komt voor in fruit en honing. Ook is het een bestanddeel van gewone suiker. De ontstoken darmweefsels werken niet goed. Daarom kan de darm fructose minder goed opnemen en verteren. De onverteerde suikers gaan gisten en veroorzaken diarree.

- Bij stap A mag u maximaal 2 verstrekkingsen per dag in de vorm van aangelengde sappen, rijpe banaan of appelmoes.
- Bij stap B mag u maximaal 2 verstrekkingsen per dag in de vorm van fruit zonder schil of vruchtensap. Hierbij mag u geen citrusfruit of het sap hiervan.

### **Vetbeperkt**

Voedingsmiddelen die veel vet bevatten kunnen klachten aan maag en darm geven.

- Bij stap A gebruikt u voedingsmiddelen waar minder vet in zit.
- Bij stap B wordt het vet weer geïntroduceerd en uitgebreid.

### Geen warme maaltijd

Bij stap A wordt de warme maaltijd afgeraden. Reden hiervoor is dat de warme maaltijd vaak meer prikkelende/irriterende producten en vet bevat. Bij stap B mag het dieet weer uitgebreid worden met een warme maaltijd.

### Overzicht dieet A en B

	Dieet A	Dieet B
TPV	Ja	Ja
Isotone drank	Ja	Toegestaan, maar ook andere dranken mogen gedronken worden.
Lactose beperkt	Soja, amandel, rijst of lactose vrijemelk	Naast soja, amandel, rijst of lactose vrijemelk zijn zure melkproducten toegestaan (maximaal 2-3 per dag)
Vocht	Max. 1000 ml per dag verdelen in kleine slokjes	Max. 1500 ml per dag verdelen in kleine slokjes
Fructose	Maximaal 2 verstrekkingen per dag in de vorm van aangelengde sappen, rijpe banaan of appelmoes.	Maximaal 2 verstrekkingen per dag in de vorm van fruit zonder schil of vruchtensap. Geen citrusfruit of sap hiervan.
Vet	Beperkt	Hoeveelheid vet langzaam uitbreiden
Prikkelende/irriterende producten	Vermijden	Vermijden
Warme maaltijd	Geen	Toegestaan

### Dieet stap C

- Dieet stap B verder uitbreiden waarbij u probeert weer normaal te eten zonder toename van diarree en buikkrampen.
- Introductie van: Lactose, fructose en vet verder uitbreiden dan bij dieet stap B.
- Eén voedingsmiddel tegelijk op nieuw proberen, na 3-6 uur effect beoordelen.
- Bij toename diarree of buikkrampen voedingsmiddel nog even weglaten.
- Opbouwen in soort voeding en hoeveelheid voeding.