

## Voeding CU

<b>1. Inleiding</b>	<b>2</b>
1.1. Eliminatie dieet onderzoek	2
1.2. Ikzelf	2
1.3. Toelichting inhoud	3
<b>2. Wetenschappelijk onderzoek (april 2004)</b>	<b>3</b>
2.1. Review artikel Head & Jurenka 2003 "Alternative treatment option.."	3
2.2. Zwavel bevattende amino zuren (o.a sulphite)	5
2.3. Visolie	6
2.4. Thee	7
2.5. SC dieet	7
2.6. Mijn conclusies op basis van de onderzoeken	7
<b>3. Mijn dieet deels i.v.m. de onderzoeksresultaten</b>	<b>7</b>
3.1. Verbeteringen	8
<b>Mijn "kookboek" V2 (15 juni 2004)</b>	<b>10</b>
3.2. Suikers	10
3.3. Groenten en knollen	10
3.4. Graan	10
3.5. Vlees	10
3.6. Zuivel	10
3.7. Fruit	11
3.8. Noten	11
3.9. Olie en Boter	11
3.10. Dranken	11
3.11. Alcoholische Dranken	11
3.12. Smaakversterkers, smaakmakers	11
3.13. Overig...	11

## 1. Inleiding

Er zijn nogal wat dieëten en dieetadviezen in omloop die pretenderen te helpen bij Colitis Ulcerosa (hierna CU genoemd). Sommigen gebaseerd op de resultaten met een of enkele personen, sommige op grond van langjarige praktijkervaring met groepen mensen. Daarbij zijn sommige dieëten buitengewoon strak en moeilijk te volgen. Bijv. het Heisler dieet.

In het algemeen lijkt het zo dat de pretenties van dieëten en dieetadviezen wat minder sterk worden naarmate ze meer gestoeld zijn op langjarige ervaringen met grotere groepen patiënten. Dit wordt m.i. veroorzaakt doordat het effect van behandelingen en voedingen per patient verschilt en zelfs bij dezelfde patient kan veranderen in de loop van de tijd.

Wat eerst goed ging gaat later niet goed en nog weer later weer wel. Dat betekent dat iedere patiënt moet leren kijken en luisteren naar de reacties van zijn lichaam op de verschillende voedingscomponenten.

### 1.1. Eliminatie dieet onderzoek

Een van de methoden om systematisch uit te zoeken welke voedingsdelen slecht werken en welke gunstig werken is de eliminatie dieet aanpak: Je volgt een bepaald regelmatig eetpatroon en schrijft op hoe ernstig je symptomen zijn. Dan laat je gedurende tenminste een dag of drie-vier een bepaalde component weg, bijv. geen fruit meer (evt. vervangen door vitaminepillen) en kijk of de symptomen beter worden. Als dat zo is dan moet je het experiment nog een keer herhalen om zeker te zijn. Als dat opnieuw zo is dan kun je uitzoeken welke component van het fruit dat je at de symptomen verergerde door bijv. alleen appels weer te eten, enz. Het is nogal omslachtig, vraagt geduld, tijd en aandacht, echter na verloop van tijd kun je redelijk duidelijk constateren wat gunstig werkt en wat niet.

### 1.2. Ikzelf

Heb Colitis Ulcerosa in de laatste delen van mijn dikke darm (bij de colonoscopie september 2003, bleek ongeveer 40cm aangetast te zijn). Direct na constateren ben ik aan de hand van zoekresultaten op Internet mijn voeding gaan veranderen wat wel wat effect had.

Ik had last van veel diarree (>10x /dag naar WC) en bloed in de ontlasting.

Met de medicijnen (3gram Pentasa / dag en om de dag een Salofalk klysma) kreeg ik in het bloeden onder controle.

De diarree heb ik onder controle gekregen dankzij het advies van mijn specialist (die overigens niet in diëten gelooft) om vezels aan mijn voeding toe te voegen. Zijn gedachte was dat door de vezels de darminhoud in de dikke darm meer substantie krijgt waardoor de darmen meer worden gestimuleerd en dus ook de doorstroming van de ontlasting wordt versneld en meer regelmatig wordt.

Ikzelf denk dat een langere verblijfstijd in de dikke darm van de ontlasting ongunstig werkt omdat daardoor allerlei bacteriën meer kans krijgen tot verdere omzettingen naar gassen en zuren. En dat die zuren ongunstig inwerken op de darmwand. Verder denk ik dat die zemelen / vezels:

- veel vocht in de dikke darm opnemen waardoor de ontlasting minder dun wordt;
- voedsel (koolhydraten) vormen voor 'goede' bacteriën in de dikke darm.

Op basis van zijn advies ben ik s'morgens en s'avonds een bakje SCDieet yoghurt (nu op basis van magere melk) gaan eten met daarin twee eetlepels zemelen (50% zemelen van Zonnatura bij AH en 50% Fibrex zemelen bij de apotheek). Dat hielp binnen een paar dagen tegen mijn diarree. Ik volg dat eetpatroon nog steeds.

### 1.3. Toelichting inhoud

In dit verhaal zijn:

- gevonden resultaten van wetenschappelijk onderzoek aangaande voeding en CU; en
- het dieet dat ikzelf probeer aan te houden;

samengevat. Het moge duidelijk zijn dat niet alle resultaten van wetenschappelijk onderzoek even correct zijn. Dat betekent dat je e.e.a. als adviezen moet zien waarbij je zelf moet bekijken of ze jou helpen.

Engelse termen staan tussen ".." of '...', soms met een (dubieuze) vertaling erachter.

Eigen commentaar staat in het algemeen *schuin (italics)*.

## 2. Wetenschappelijk onderzoek (april 2004)

### 2.1. Review artikel Head & Jurenka 2003 "Alternative treatment option.."

Dit review artikel: "Inflammatory Bowel Disease part 1: Ucerative Colitis – Pathophysiology and Conventional and Alternative Treatment Options" door Kathleen A. Head en Julie S. Jurenka is gepubliceerd in Alternative Medicine Review Volume 8 Number 3, 2003 pagina 247 280.

De auteurs proberen conclusies te trekken aan de hand van ongeveer 200 publicaties van wetenschappelijke onderzoeken. Voor wat betreft voeding e.a. haal ik er het volgende uit:

#### 2.1.1. Dieet factoren die invloed hebben op het ontstaan van CU

Uit dieet onderzoeken komen volgende effecten van voedingsmiddelen naar voren (onderzoeken in Nederland, Italië, Israël, Zweden totaal zo'n 300 patiënten):

- Ongunstig: Geraffineerde suiker en zetmeel (aardappels, pasta, etc), dierlijk vet, veel vlees, fast food, *vitamine B6?*
- Gunstig: Fructose (suiker uit vruchten = mono-moleculaire suiker), *koffie?*

#### 2.1.2. Nicotine

Mensen die roken hebben ruwweg een 50% lagere kans om CU te krijgen.

Transdermal nicotine (15mg nicotine/dag; nicotine pleisters) lijkt een gunstige invloed te hebben op de ziekte. Effect bijna vergelijkbaar met de oraal ingenomen medicijn Mezalamine (vgl Pentasa). Bij gebruik van beiden duidelijk betere resultaten dan bij gebruik van alleen Mezalamine.

Bij patiënten met opvlamming die op onderhoudsdosis Mezalamine stonden bleek nicotine effectiever te werken dan Prednison.

#### 2.1.3. Voedings-supplementen

Op grond van een reeks onderzoeken waarin gebrek aan allerlei voedings elementen in CU patiënten wordt geconstateerd, komen de auteurs tot de conclusie dat aanvullende dosis van volgende elementen in bijgaande dosis zinvol kan zijn:

- Vitamine A            10.000 – 25.0000 IU dagelijks (als zwanger dan < 5.000 IU)
- Beta Caroteen        25.000 – 100.0000 IU dagelijks
- Vitamine C            500 – 1.000 mgram dagelijks
- Vitamine E            400 – 800 IU dagelijks

- Vitamine K            500mcg – 1 mgram dagelijks
- Folium zuur            400mcg – 1 mgram dagelijks
- Calcium                500 – 1.000 mgram dagelijks (citrate or citrate malate forms)
- IJzer                    30 – 60 mgram dagelijks (alleen als anemic)
- Magnesium            300 – 500 mgram dagelijks
- Selenium              200 – 400 mcg dagelijks
- Zink                    15 – 45 mgram dagelijks
- Koper                  1 – 3 mgram dagelijks

*Een multi-vitamine pil die dit allemaal in de juiste hoeveelheden bevat is overigens niet gemakkelijk te vinden. Als iemand idee heeft?*

#### 2.1.4. *Eliminatie dieet onderzoek (met 18 patiënten)*

Daarbij bleek dat de patiënten die symptoom bevorderende voedingsmiddelen vermeden significant minder last hadden van symptomen (bloeden en diaree).

Voedsel dat symptomen uit lijkt te lokken: Citrus fruit; normale melkproducten; varkensvlees; tomaten; ananas; schaalvis, appels, druiven, meloen, en gekruid of curried voedsel.

#### 2.1.5. *Vezels / Zemelen (fiber)*

Mensen met weinig vezels (fiber) in hun dieet blijken verhoogde kans op CU te hebben.

Bij onderzoeken blijken patiënten met verhoogde fiber inname (4 tot 10gram per keer en twee keer per dag) naast de Mezalamine medicijn minder kans op opvlammingen te maken (gunstig). Ook andere indicaties zijn gunstig.

Voor de fiber worden *Plantago ovata* (psyllium) zaden gebruikt. Mede omdat psyllium zemelen tot 40 keer hun eigen gewicht in vocht kunnen absorberen.

*Ik vind Psyllium (te krijgen bij de apotheek) te scherp en gebruik nu een mengsel:*

- tarwe zemelen van Zonnatura (50%)
- Fibrex zemelen (50% bij apotheek te krijgen)
- beetje Psyllium (paar procen, bij apotheek te krijgen)

Ontkiemde gerst (GBF: Germinated Barley Foodstuff) is een eiwitrijke niet oplosbare fiber. GBF wordt geproduceerd door Kirin Brewin Company in Japan. GBF is in Japan officieel toegelaten als medicijn tegen CU! Onderzoek heeft laten zien dat GBF de darmflora en de ontlasting significant verbeterd, en ook schade aan de darmwand verminderd.

*Dit isbijn mijn weten niet in NL te krijgen (geen importeur).*

#### 2.1.6. *Probiotics, e.a.*

Patiënten die niet goed reageerden op conventionele therapie, kregen *Lactobacillus plantarum* 299v. Daarop bereikte 70% remissie terwijl in de controlegroep niemand remissie bereikte.

Inname van *E.coli* blijkt bijna net zo effectief te zijn als normale medicijnen.

Essential Fatty acids lijken (1-2gram, 3x/dag) lijken ook significante verbetering op te leveren.

*Zo'n pil kan dus als aanvulling zinvol zijn. Ik gebruik Previte darmverzorgingspillen (alleen bij AH te koop. Previte bleek bij een onderzoek van de consumentenbond een paar jaar geleden de betere pil met relatief veel goede bacteriën te hebben) en Yakultje.*

*Yakultje en andere preparaten op melkbasis kwamen er goed uit bij het consumentenbond onderzoek.*

### 2.1.7. Botanische producten

Onderzoeken met Ginkgo biloba, Boswellia serrata e.a. lijken wel positieve resultaten te leveren echter niet significant.

*Ik gebruik weliswaar Biloba maar dat is ook om mijn geheugen te ondersteunen.*

## 2.2. Zwavel bevattende amino zuren (o.a sulphite)

Zoals in het overzichtsartikel van Head en Jurenka aangegeven, zijn er aanwijzingen dat zwavelachtige stoffen niet goed zijn bij Colitis Ulcerosa. Ook epidemische studies ondersteunen dat idee. Bijv.

Het westers dieet bevat veel zwavelachtige stoffen (16,6 mmol sulfaat/dag) mede omdat sulphite (zwavel) het bederf van voedsel tegengaat. Het Afrikaanse dieet bevat veel minder zwavel. (2,7mmol sulfaat/dag). In Afrika komt Colitis Ulcerosa factoren minder voor.

Zwavel kun je binnen krijgen door de consumptie van:

- voedsel toevoegingen (E220 t/ E227) en conserveringsmiddelen (sulfiet wordt veel toegevoegd om bederf tegen te gaan), zoals sulfiet, "sulfur dioxide"(zwavelgas), "carrageenan"; en
- voedsel met veel "sulfur amino acids" (sulfaat amino zuren), zoals eieren, volle melk, kaas, vlees, uien, knoflook, en "cruciferous" kruisbloemige groenten zoals kool, bloemkool, broccoli en spruitjes.

### 2.2.1. De zwavel-boterzuur connectie (zie ook Head & Jurenka, 2003)

In een gezonde dikke darm worden vetzuren waaronder boterzuur geproduceerd. Boterzuur ontstaat door de bacteriële vertering van vezels en koolhydraten. Boterzuur vormt de brandstof voor 'colonocytes' de darmwandcellen. De vorming van slijm en 'lipid' voor de cell membranen in de darm is afhankelijk van boterzuur oxidatie (verbranding). Verminderde oxidatie kan een grotere doorlaatbaarheid van de cell wand opleveren (*en dus ontstekingen*).

Hond et al. onderzochten 25 CU patiënten en vergeleken die met gezonde mensen. Patiënten met een opvlamming hadden minder boterzuur oxydatie, en 3 patiënten in remissie die minder boterzuur oxydatie bleken te hebben kregen allen binnen een paar weken een opvlamming. (*de-generatie cellwand door de vermindering waarna geleidelijk ontsteking?*) Patiënten in remissie hadden hetzelfde niveau van boterzuur oxydatie als gezonde mensen.

Andere onderzoeker constateerden dat in darm weefsel (via colonoscopie verwijderd stukje) de boterzuur oxydatie van alle CU patiënten geringer was dan die van gezonde mensen.

UC patiënten blijken vaak hoge concentraties van sulfaat reducerende bacterieën in hun darmen te hebben. Die bacterieën produceren "Hydrogen sulfide". Waterstof sulfiet, een gas dat boterzuur oxydatie belemmert, waardoor de 'mucosa' het slijmvlies van de darm kan worden aangetast. Dat komt in principe doordat de 'colonocytes', de darmcellen 'verhongeren' dus geen voeding meer krijgen.

Bij experimenten met geïsoleerde stukken darm bleek dat Waterstof sulfiet gas, boterzuur oxydatie voor 75% belemmerde in darmdelen van het neergaande deel van de dam en voor 43% in darmdelen van het opgaande deel van de darm (*zie Roediger et al. In Gastroenterology 1993 (je zou dit als verklaring kunnen zien dat CU altijd begint bij het neergaande deel c.q. de endeldarm)*).

Konijnen en 'guinea' varkens die 'sulfated polysaccharides' (*meervoudige suiker met zwavel erin zoals 'carrageenan' mos?*) eten, lopen schade aan hun darmen op vergelijkbaar met die bij CU

patiënten. Die schade lopen ze niet op als ze unsulfated polysacchides (*meervoudige suikers zonder zwavel*) krijgen! (*Pitcher et al. in Gut 1996*).

Er is ook een hoger aantal sulfaat reducerende bacterieën geconstateerd in patiënten met actieve CU dan in patiënten in remissie. Verder blijken bekende CU medicijnen zoals Pentasa (5-ASA; mesalamine; salicylates) de bacteriële sulfide productie te verminderen. (*Pitcher et al. in Gut 1995*)

### 2.2.2. *Praktijk onderzoek; Roediger 1998 in Australië.*

Onderzoek *W.E.W. Roediger in The Lancet Vol 351 May 23, 1998 "Decreased sulphur aminoacid intake in Ulcerative Colitis"*

Acht patiënten werd gevraagd geen zwavel bevattend voedsel e.d. (food with high content of Sulphur Amino Acids) te eten. Hun medicatie werd verder niet gewijzigd.

De dieetlijst:

- Geen eieren, kaas, volle melk, ijs, mayonaise, soja melk, mineraal water; wijn, likeuren, cider, ook geen frisdranken e.a. (dranken bevatten vaak sulphite terwijl het niet op de verpakking staat; dat hoeft ook niet bij dranken).  
Ook geen noten en geen kruisbloemige ("cruciferous") groenten zoals kool, bloemkool, broccoli, spruitjes.  
Geen of nauwelijks rood vlees.
- Ter vervanging van vlees wel; kip, vis, en verder is ook magere melk toegestaan.
- Verder geen dieet beperkingen.

Patiënten hadden geen terugval gedurende de 12 maanden van de studie terwijl dat statistisch wel het geval moest zijn bij 23% van de patiënten. Een patient stopte met de medicijnen (steroïden vgl Prednizolon) en had geen enkele opvlamming ('attack') gedurende 18 maanden terwijl hij de 18 maanden ervoor 4 opvlammingen had gehad.

Verder daalde het aantal toilet bezoeken met ontlasting van gemiddeld 6/dag naar 1,5/dag. Tenslotte bleek bij onderzoek dat de darmwand bij alle patienten aanzienlijk was verbeterd.

Twee patiënten stopten met het dieet. Echter toen zij de negatieve effecten zagen bij de ontlasting ('bowel habit') zijn ze weer op het dieet gegaan.

Er is bij geen enkele patient nadelig effect van het dieet gevonden.

### 2.2.3. *Praktijk onderzoek; UK lopende.*

Op basis van de eerdere studies hebben dr. Cummings e.a. een groot praktijk onderzoek naar de invloed van zwavel/sulphite bij Colitis Ulcerosa patiënten in Engeland opgestart. De eerste resultaten worden einde 2005 verwacht. (zie ook de NACC site, de engelse zustervereniging van de nederlandse Crohn en Colitis Ulcerosa vereniging, de engelse vereniging is wat vooruitstrevender).

## 2.3. **Visolie**

Aslan et al. (*Am. J. Gastroenterol, 1992, 87/4 page 432-437*) onderzochten in een 8 maanden durende dubbel blind studie aanvulling van het dieet van CU patiënten met visolie (*tabletten denk ik*), wat per dag 4.2 gram omega-3- 'fatty acids' (vetzuren) leverde.

Geen enkele patiënt ging achteruit. Er trad significante verbetering op van de uiterlijke symptomen ( $p < 0,05$ ). Acht patienten konden de medicijn inname verminderen.

Echter histologisch onderzoek, etc. leverde geen significante verschillen / verbeteringen.

Hun conclusie was dat visolie toevoegingen bij CU patiënten die beperkt last hebben tot verbetering leidt. <http://www.lef.org/protocols/abstracts/abstr-132b.html#1>

*Mijn conclusie; vis-olie pillen kunnen wel wat helpen, echter verwacht er niet veel van. Slik er zelf zo'n 5 per week*

## 2.4. Thee

Geneeskrachtige kruiden thee, zoals Venkel thee, wordt ook aanbevolen door sommigen.

*Aangezien dit simpel en niet duur is, Venkel thee in plaats van zwarte thee, ben ik overgegaan op Venkel thee van Zonnatura. Ik drink zo'n liter Venkel thee, dat lijkt gunstig te werken.*

## 2.5. SC dieet

Teleurstellend is dat ik nergens praktisch onderzoek heb kunnen vinden aangaande het SC dieet. Wel aanbevelingen om weinig koolhydraten en suikers te gebruiken (o.a. in het review artikel van Head en Jurenka; op basis van onderzoek naar het dieet van CU patiënten voordat ze CU kregen).

Verder zijn er indicaties dat onverteerde koolhydraten, zoals zemelen, in de dikke darm gunstig zijn omdat die de bacteriestammen voeden die boterzuur vormen. En boterzuur verbranding / oxydatie voedt de darm(wand) cellen.

*Dat betekent dat zemelen met een gehalte koolhydraten (zoals tarwezemelen van Zonnatura en Fibrex) gunstig kunnen werken.*

## 2.6. Mijn conclusies op basis van de onderzoeken

Terwijl geen van de hier onderzochte dieet aanpassingen de oplossing levert, is wel duidelijk dat veel maatregelen, de symptomen van de ziekte sterk kunnen verminderen.

Als je de onderzochte dieet maatregelen combineert, dan kan dat (samen met de medicijnen) de ernst van de ziekte m.i. zeer effectief verminderen.

Enig probleem dan is hoe een gezond, lekker en hanteerbaar dieet samen te stellen, aangezien noal wat producten niet mogen. Ook een aantal producten die bij het SC dieet zijn toegestaan vervallen (bijv. eieren, e.a.)!

## 3. Mijn dieet deels i.v.m. de onderzoeksresultaten

Na wat experimenteren (ik heb nu één jaar CU) met o.a. het Hall Heissler dieet e.d. volg ik momenteel grotendeels het SC dieet:

- 's-morgens en 's-avonds een bakje SC dieet yoghurt (gemaakt van magere melk! op basis van Danone naturel van de Konmar omdat die alle goede bacteriën bevat), met daarin een eetlepel zemelen en soms wat natuurlijk honing (van reformwinkel omdat die bij de supermarkt altijd toegevoegde suiker bevat ook al staat er 100% natuurlijk e.d. op).
- Zo 'n 4-5 dagen/week tussen de middag SC dieet kippen/wortel soep eet (0,5 liter).
- Zo'n 4-5 dagen/week 1 Pre-vite darmverzorgingstablet (bij AH), zo'n 3-4 dagen 1 Yakultje (darm bacterieflora in een gunstige richting beïnvloeden; meer goede bacteriën minder sulphur reducing bacteriën), . 1 vis-olie tablet, 1 biloba tablet  
1 gram Vitamine C (retard release) tablet. 1 multi-vitamine tablet (deels Dagravit),
- Weinig koolhydraten (tussen de middag wel eens een bruin stokbroodje gezond), soms wel chocolade. Ik heb het gevoel gekregen dat bij mij meer koolhydraten => meer gassen => slecht aan de orde is (in lijn met de veronderstelling van het SC dieet)

- Noten en eieren ben ik aan het verminderen (nu 3-4x week). Daar moet ik eigenlijk mee stoppen. (Eet nog een bakje Macadamia's per week).
- Nauwelijks vlees, wel kip en tamelijk veel vis (2x/week)
- Nauwelijks of geen alcohol (vanwege de sulphur, zit ook in bier denk ik), geen frisdranken, geen cider. Wel Jus d'Orange (vind ik lekker; weet niet helemaal zeker wat dat doet)
- Veel fruit. Dagelijks ongeveer 1 peer, 1-2 appels, 1 rijpe banaan (zwarte stippeltjes erop), 1 kiwi, ook nog wel sinaasappel.
- Verder ben ik bezig mijn half uur joggen op te voeren naar 4x week (heb gevoel dat dat ook goed helpt)

Naast 3x daags 1gram Pentase had ik voorheen ook om de dag een klysma Salofalk nodig om te voorkomen dat ik bloed in mijn ontlasting kreeg. Momenteel heb ik dat klysma niet meer nodig. De zemelen in de yoghurt hebben een hele grote verbetering in de toilet gang aangebracht (moest vroeger wel 10x/dag) dat zakte met de zemelen naar zo '6-7 keer en nu is dat gezakt naar 3-5 keer /dag.

### 3.1. Verbeteringen

Ik ben bezig mijn dieet geleidelijk sterker zwavelarm te maken (geen eieren, etc) daarbij wel de SC dieet principes in aanmerking nemend. Dat Zwavelarm impliceert:

- Geen eieren, kaas, volle melk, ijs, mayonaise, soja melk, mineraal water; wijn, likeuren, cider, ook geen frisdranken e.a. (dranken bevatten vaak sulphite terwijl het niet op de verpakking staat; dat hoeft ook niet bij dranken).  
Ook geen noten en geen kruisbloemige ("cruciferous") groenten zoals kool, bloemkool, broccoli, spruitjes.  
Geen of nauwelijks rood vlees.
- Wel zijn kip, vis, en ook magere melk toegestaan (hoewel kip en vis ook zwavel bevatten)
- Weinig of geen uien en knoflook (*effect van knoflookpillen weet ik niet*)
- Verder vermijden van producten in de lijst hierna

Met de SC die et eisen ga ik wat soepeler om, omdat ik geen praktijk onderzoeken naar de resultaten van dat dieet ken.

#### 3.1.1. Zwavel / sulfiet in producten.

In aanvulling op de producten hiervoor genoemd bij het onderzoek van Roediger, heb ik vanuit UK aanvulling gekregen over welke producten (veel) zwavel bevatten (in eiwitten, etc).

- In verpakt voedsel zijn vaak sulphite achtige stoffen toegevoegd, echter die zijn gemakkelijk te vermijden omdat dat op de verpakking staat als E-stoffen.  
De sulphite bevattende de E-stoffen zijn E220 t/m E227.
- De meeste gedroogde vruchten zijn behandeld met Zwavel dioxide gas (zodat ze langer goed blijven). Dat staat vaak niet op het label (hoeft ook niet!)!  
Alleen als er iets op staat als 'unsulphured' dan kun je aannemen dat het niet is behandeld.
- (Verse) sauzen bevatten in het algemeen ook zwavelachtige toevoegingen! Om het langer houdbaar te maken!
- Zelfs kabeljauw kan zijn behandeld met natriumwaterstof sulphide om het te bleken en langer houdbaar te maken!
- Mee-neem maaltijden zijn vaak ook behandeld!
- Restaurants en dan vooral fast-food restaurants en cafetaria's gebruiken het ook veel!
- Patat frites in de catering is veelal gedoopt geweest in een metabisulphite oplossing!

- Voorbereide (fruit)salades, "avocados", dip-saucen, garnalen, steur-garnaal and kreeft zijn in het algemeen ook behandeld!
- Voorbereide ijskersen ('glacé cherrie'), fruit dranken, vruchten taart vullings. Gedroogde groenten, soep, fruit, 'squash', 'pickled onions', jam, fruit jellies en custard kunnen in de catering allen sulfiet achtige stoffen bevatten!

### 3.1.2. *Verder.*

Mede vanwege de resultaten van genoemde elimatie onderzoeken en voedingsonderzoeken naar dieet voor het ontstaan van Colitis Ulcerosa lijkt het handig om ook te vermijden:

- Geraffineerde suiker en zetmeel (aardappels, pasta, etc.)  
*(dit sluit dus aan op het SC dieet)*
- Dierlijk vet, fast food
- Tomaten, schaalvis (ook i.v.m. de grote hoeveelheid zwavel), gekruid of curried voedsel

Over ananas; appels en meloen ben ik minder zeker. Hoewel die bij eliminatie dieet onderzoek ook als 'verdacht' naar voren kwamen.

**Mijn "kookboek" V2 (15 juni 2004)**Producten *schuin* = mogelijk ongunstige werking (onduidelijk)

<b>Toegestaan</b>	<b>Verboden.</b>																				
<b>3.2. Suikers</b>																					
Alleen honing zonder toegevoegde suiker; natuurvoedingszaak (Etiketten in supermarkt zijn fout!)	Suiker en suiker bevattende producten Normale honing                      Kunstmatige zoetjes																				
<b>3.3. Groenten en knollen</b>																					
<p>Bijna alle groenten mits vers of bevroren. De groenten van Hak en Bonduelle lijken goed te zijn, mits de ingrediënten slechts water en zout zijn. Bij diarree alleen doorgekookte groenten.</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Artisjok</td> <td style="width: 50%;">Asperges</td> </tr> <tr> <td>Aubergine</td> <td>Bieten</td> </tr> <tr> <td>Bleekselderij</td> <td>Courgette</td> </tr> <tr> <td>Haricots verts</td> <td>Komkommers</td> </tr> <tr> <td>Pepers (niet heet)</td> <td>Prei</td> </tr> <tr> <td>Rabarber</td> <td>Rode bieten</td> </tr> <tr> <td>Selderie</td> <td>Sla</td> </tr> <tr> <td>Spercie/snij bonen</td> <td>Spinazie</td> </tr> <tr> <td>Tauge</td> <td>Waterkers</td> </tr> <tr> <td>Witlof</td> <td>Wortelen</td> </tr> </table> <p><i>Lichte soja-producten (Tofu, soja-meel voor brood)?</i> Miso</p>	Artisjok	Asperges	Aubergine	Bieten	Bleekselderij	Courgette	Haricots verts	Komkommers	Pepers (niet heet)	Prei	Rabarber	Rode bieten	Selderie	Sla	Spercie/snij bonen	Spinazie	Tauge	Waterkers	Witlof	Wortelen	<p>Alle bonen Aardappelen Zoete aardappelen en broodwortel/broodplant <i>Paddestoelen</i> <i>Paprika</i> Bloemkool Kool Koolraap Broccoli Uien Knoflook <i>(wel knoflook pillen?)</i></p>
Artisjok	Asperges																				
Aubergine	Bieten																				
Bleekselderij	Courgette																				
Haricots verts	Komkommers																				
Pepers (niet heet)	Prei																				
Rabarber	Rode bieten																				
Selderie	Sla																				
Spercie/snij bonen	Spinazie																				
Tauge	Waterkers																				
Witlof	Wortelen																				
<b>3.4. Graan</b>																					
<p><i>Lichte gierst producten (gierst-brood, gierst-meel)?</i> <i>Boekweit en boekweit-meel.?</i></p>	<p>Graan en graanproducten (brood, cake, pasta, etc) Rijst en rijstproducten (bruin en wit) Mais en maisproducten (popcorn, tortillas, enz) Haver    Rogge    Gerst</p>																				
<b>3.5. Vlees</b>																					
Vis en kip (beperkt)	Vlees van koe, varken, kalkoen Mosselen, schelpdieren, etc																				
<b>3.6. Zuivel</b>																					
24uurs bereide yoghurt (geen bifidus cultuur) met alleen magere melk (op basis van bijv. Danone nature yoghurt, bij de Konmar).	Melk of melkproducten (ijs, kaas, yoghurt, enz) Producten die eigeel bevatten. Eieren, Brie, Camembert, Edammer & Gouda kaas, e.d..																				

<b>3.7. Fruit</b>	
Aardbeien Appel Kersen Peren Rijpe bananen (mits ze bruine stippels hebben) Tropische vruchten	Abrikozen Bessen Kokosnoten Perziken Advocado's Citrus Vruchten Olijven
	Tomaten en tomaatproducten (ketch-up, spaghetti-saus, enz) Ananas <i>Druiven</i> <i>Dadels (droog, niet in zak met glucosestroop), Krenten, Rozijnen (allen dubieus i.v.m.. mogelijk sulfiet toevoegingen)</i>
<b>Toegestaan</b>	<b>Verboden</b>
<b>3.8. Noten</b>	
<i>Macadamia's?</i>	Alle noten die niet in de linker kolom zijn vermeld (o.a. cashew-noten, pinda's, pinda-kaas, paranoten, walnoten, peacan noten, kastanjes). <i>Amandelen, Hazelnoten, Paranoten, Walnoten, Peacan noten, Kastanjes</i>
<b>3.9. Olie en Boter</b>	
Olijfolie <i>Mais-olie?</i>	Margarine, Palm-olie, Canola-olie
<b>3.10. Dranken</b>	
Thee (slap) bij voorkeur groene- of kruidenthee c.q. Venkelthee. 100% pure vruchten- en groentesappen (tenzij van 'verboden' vruchten & groenten, dus geen tomaten sap, geen fruitdruifje, geen Ananasje)	<i>Producten met cafeïne (dieet soda's, enz)</i> <i>Thee met theeïne/ cafeïne</i> <i>Ook koffie zonder cafeïne (onduidelijk of koffie niet goed is)</i>
<b>3.11. Alcoholische Dranken</b>	
	Andere alcoholische dranken
<b>3.12. Smaakversterkers, smaakmakers</b>	
Zeezout <i>Azijn??</i> Kruiden onbewerkt	Mosterd, scherpe peper, chilie Maggie-blokjes (bevatten suiker en gist) Instant-sauzen en marinades (suiker, zetmeel en sulfiet). Alles wat niet in de linker kolom staat.
<b>3.13. Overig...</b>	
Zuiveringszout (soda)	Gist, Bakpoeder

-/-