

Voeding bij reumatische aandoeningen

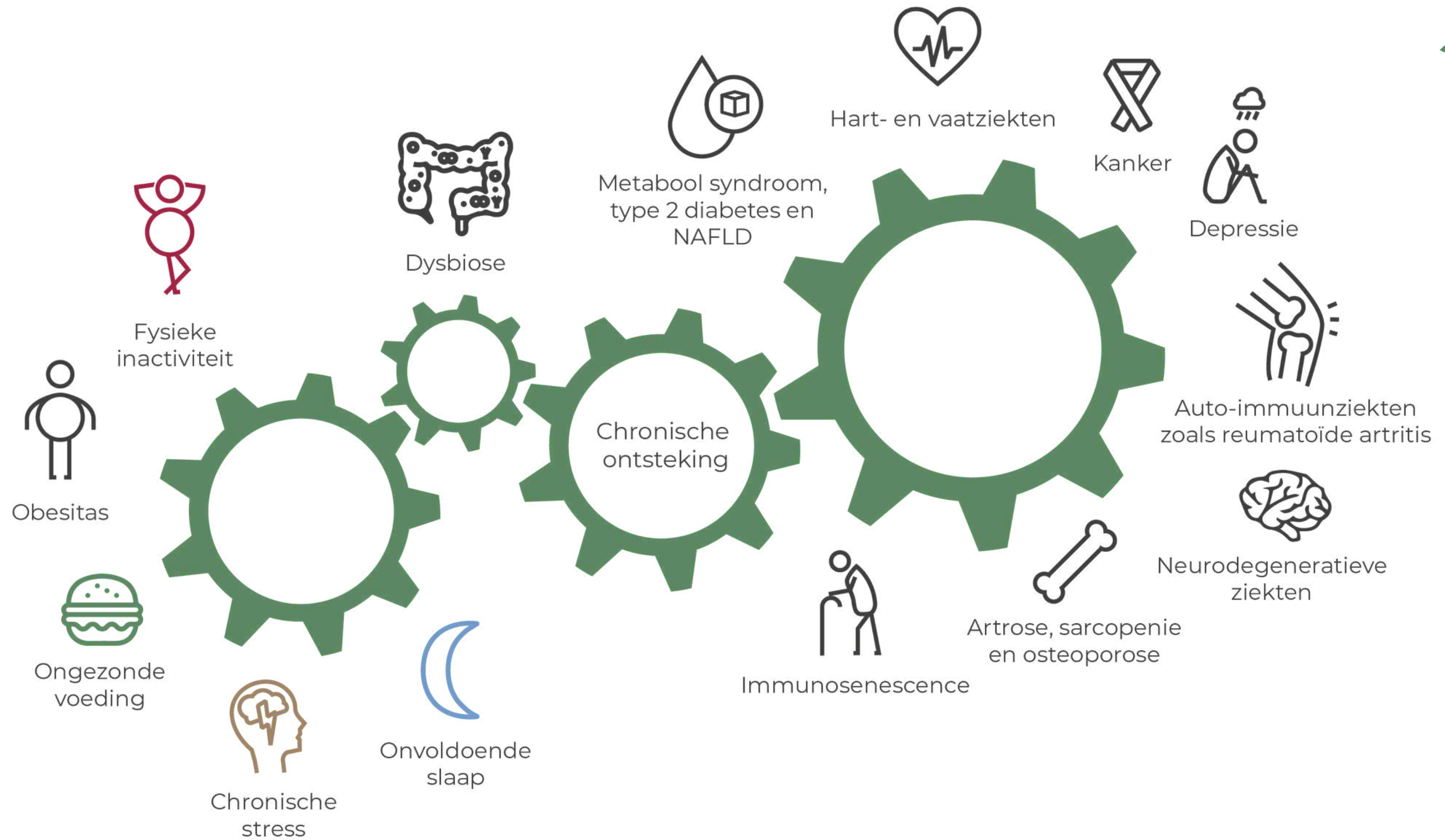
Dinsdag 14 oktober 2025

Informatie avond reuma patiëntenvereniging Arnhem

Michelle Bisschops, diëtist en gezondheidswetenschapper



plants for health



Plants for Joints

Een effectief en duurzaam leefstijlprogramma voor mensen met reumatoïde artritis (RA) en artrose (OA)

Reade
revalidatie & reumatologie

Amsterdam Rheumatology
& immunology Center
RESEARCH BY AMC, READE AND VUMC



Universiteit
Leiden

Reade
Foundation



Amsterdam UMC
University Medical Centers

W.M. DE HOOP STICHTING



ZonMw



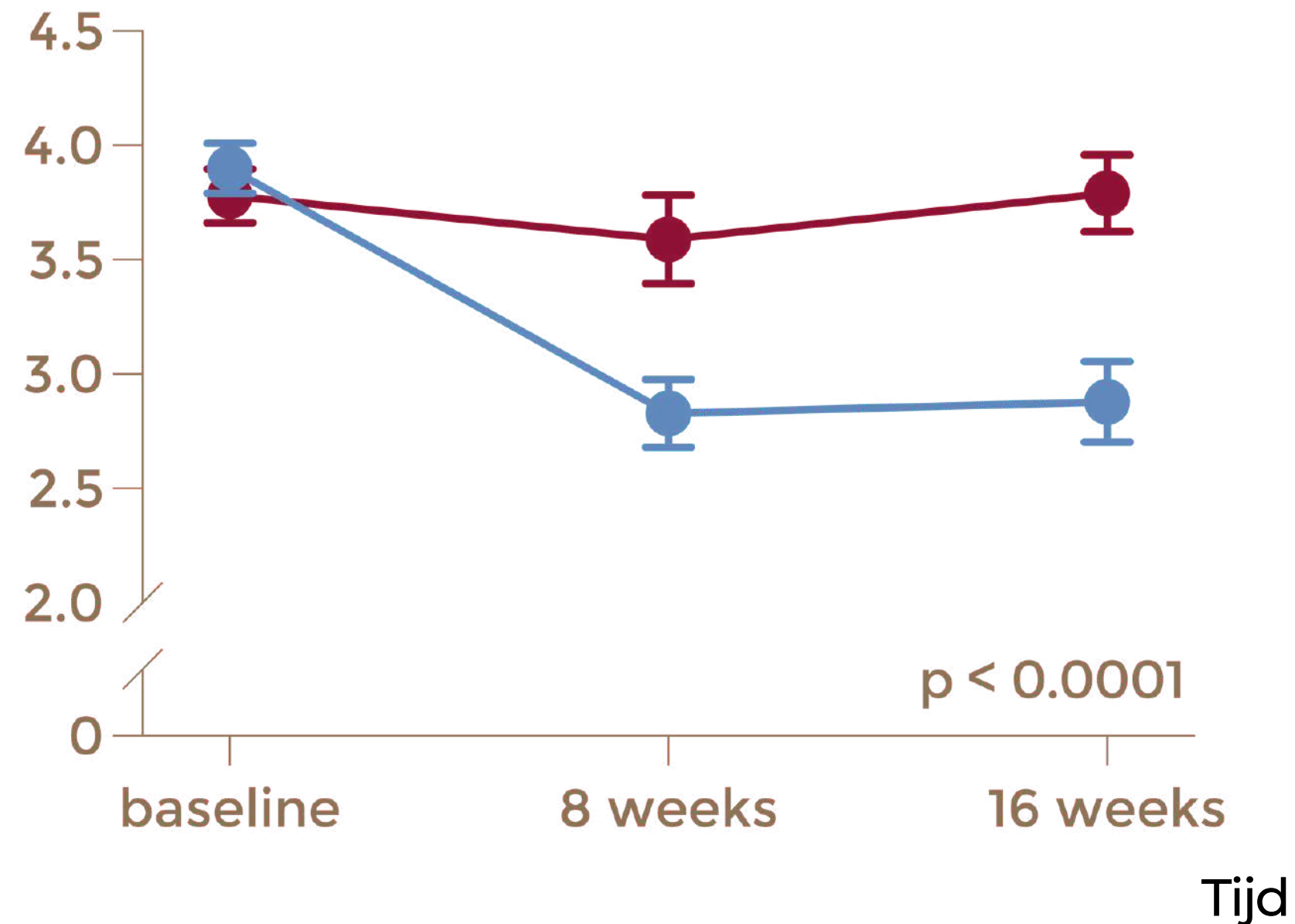
Het Plants for Joints onderzoek



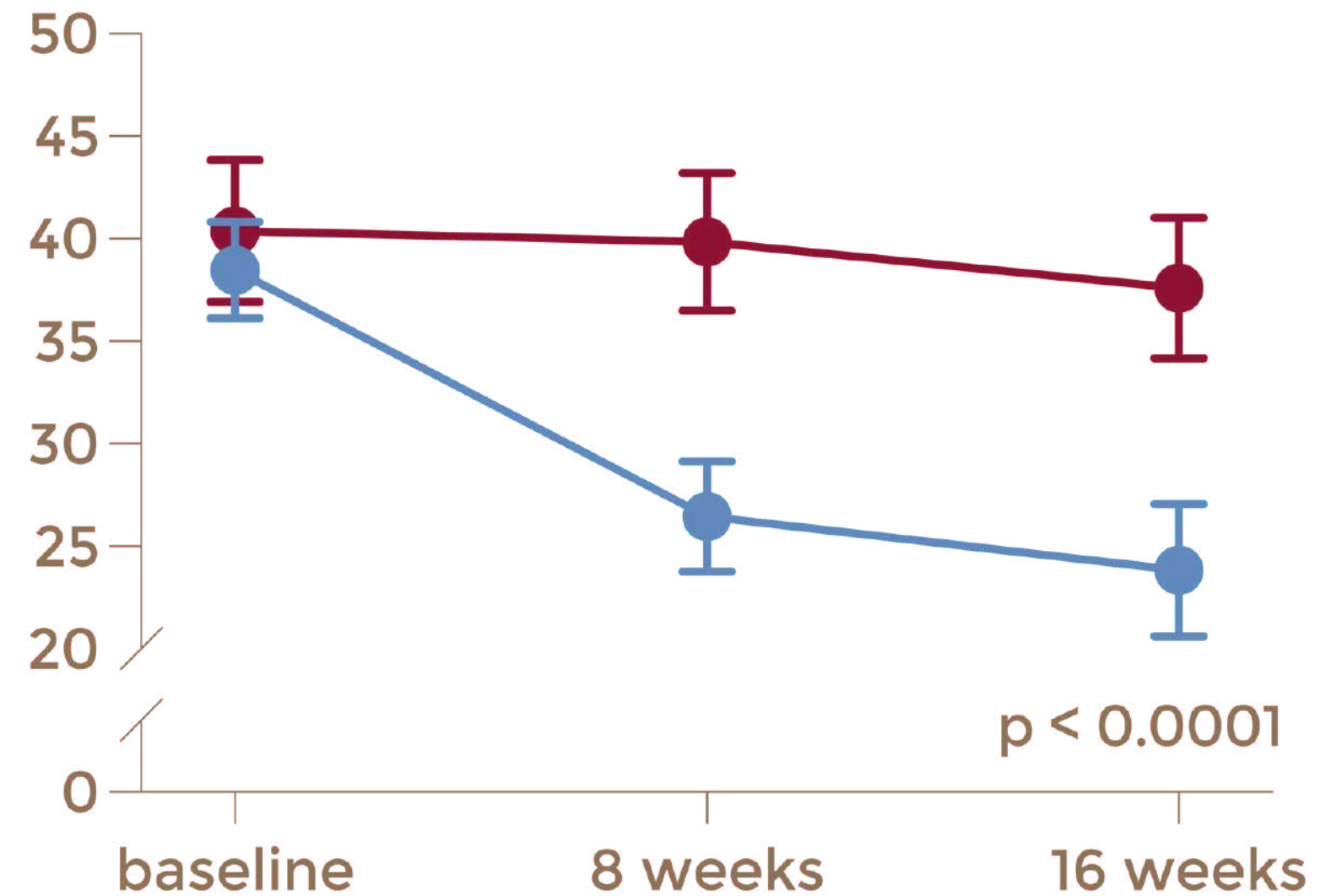
Resultaten



Reumatoïde artritis DAS28 ($n = 77$)

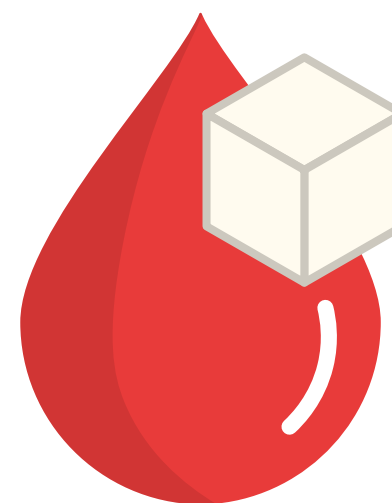
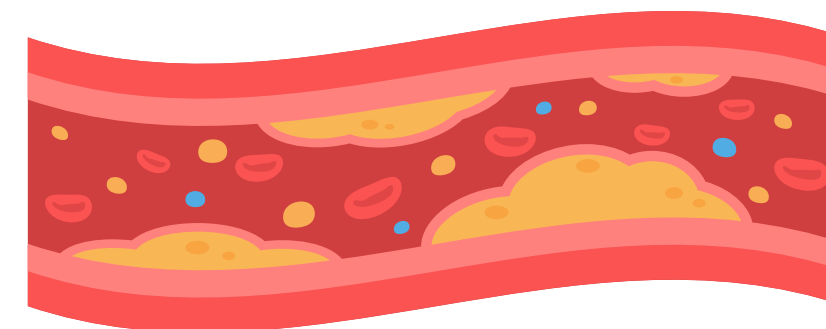
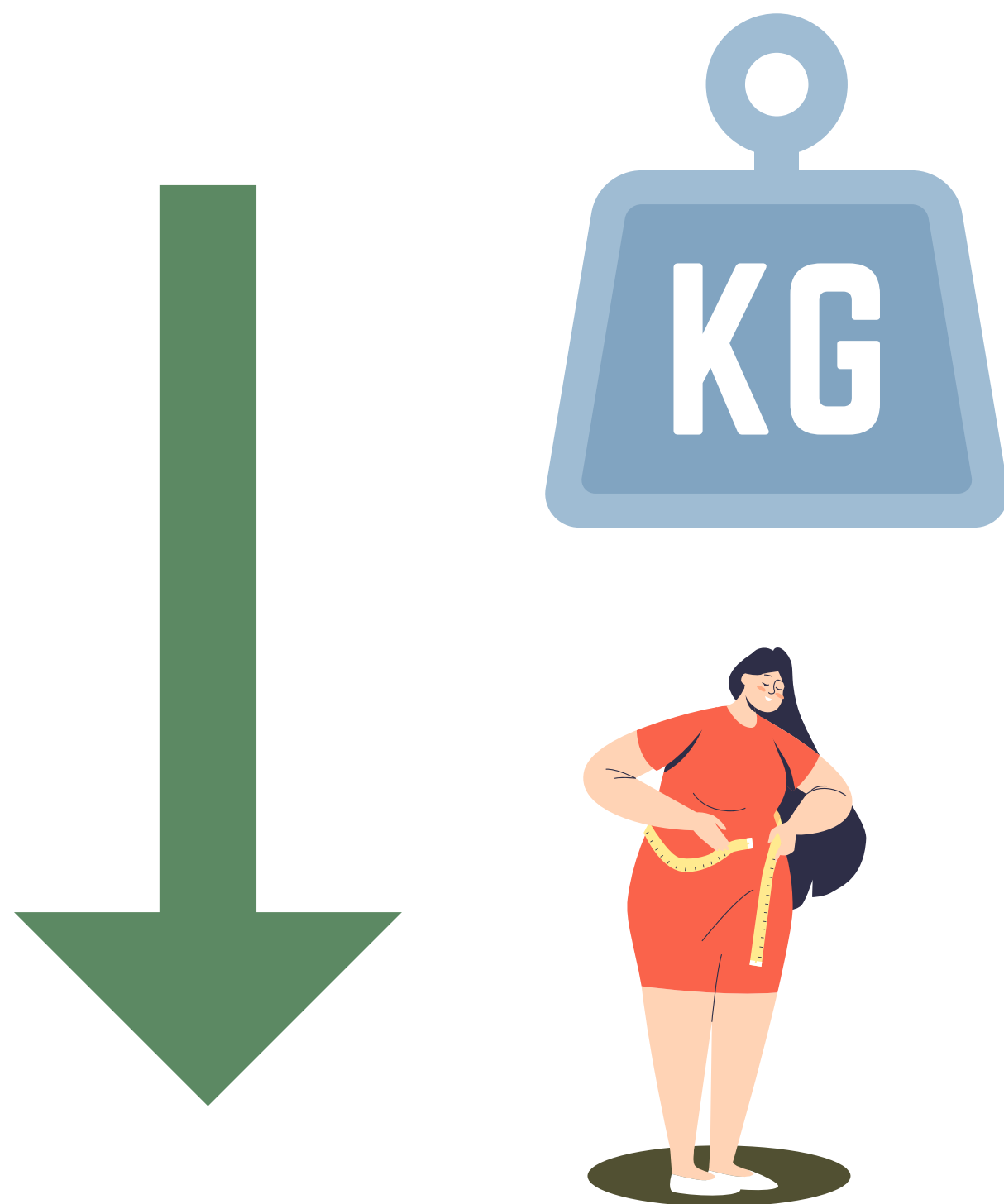


Artrose Pijn, stijfheid & fysieke functie ($n = 64$)



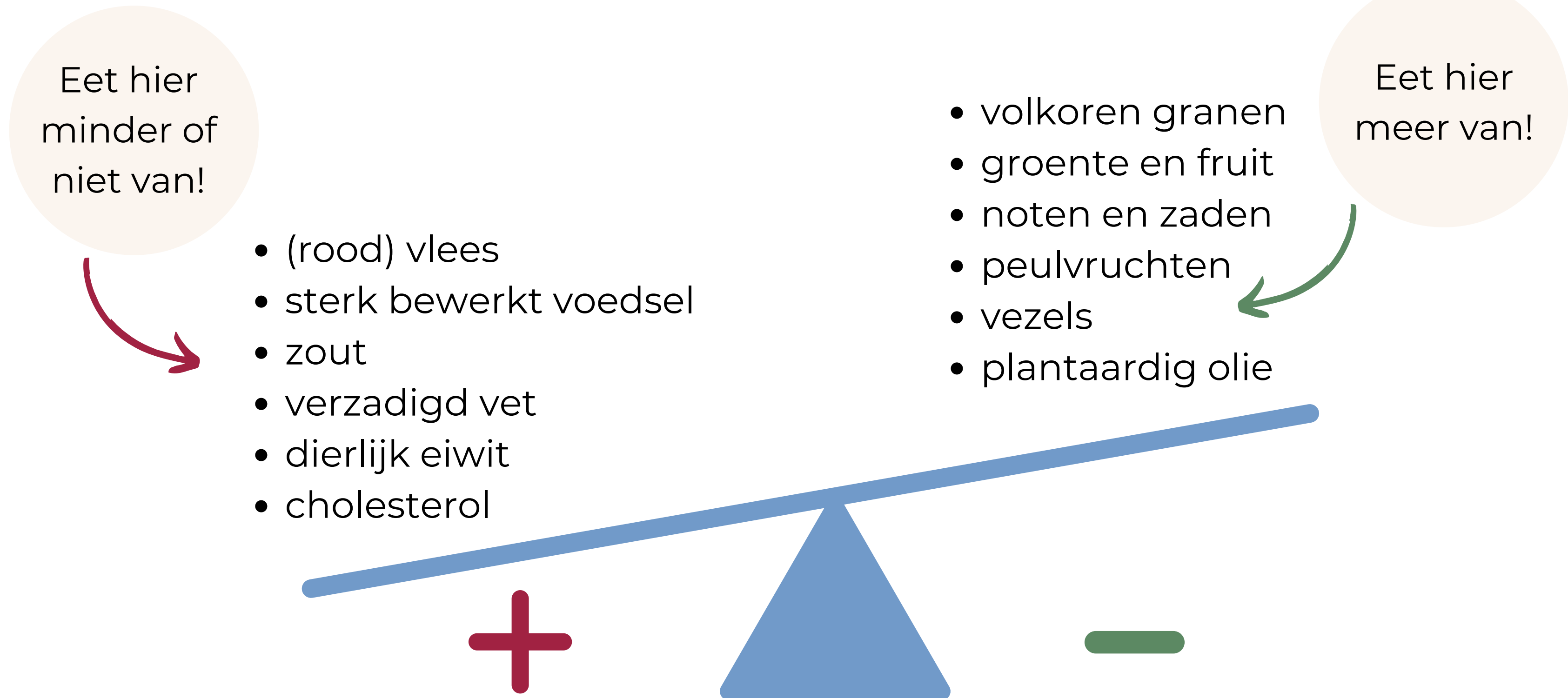
- Plants for Joints Interventie
- Controle groep

Algehele gezondheid





Voeding en ontsteking

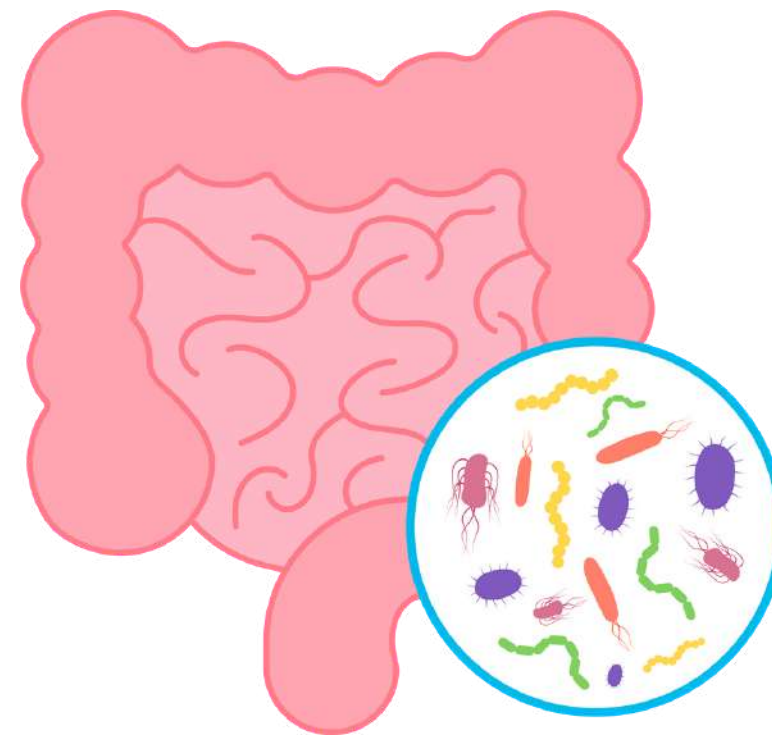




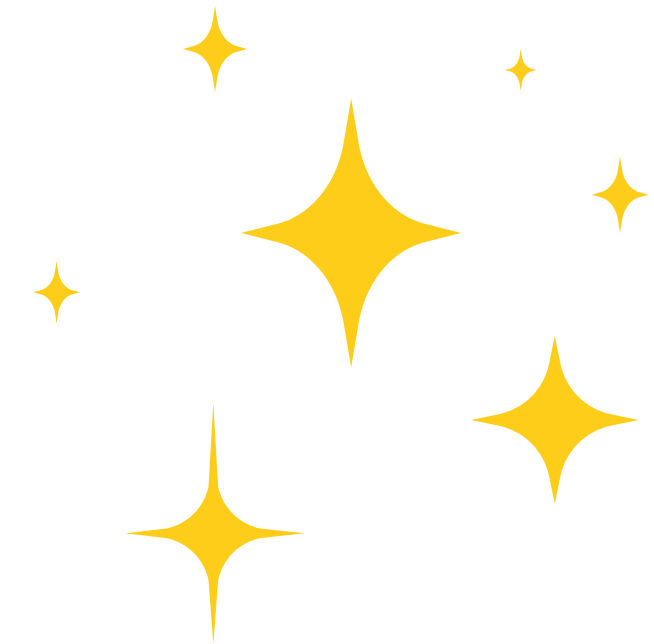
Voeding en het darmmicrobioom



Vezels (zitten alleen in plantaardige voeding)



Toename gunstige bacteriën en diversiteit



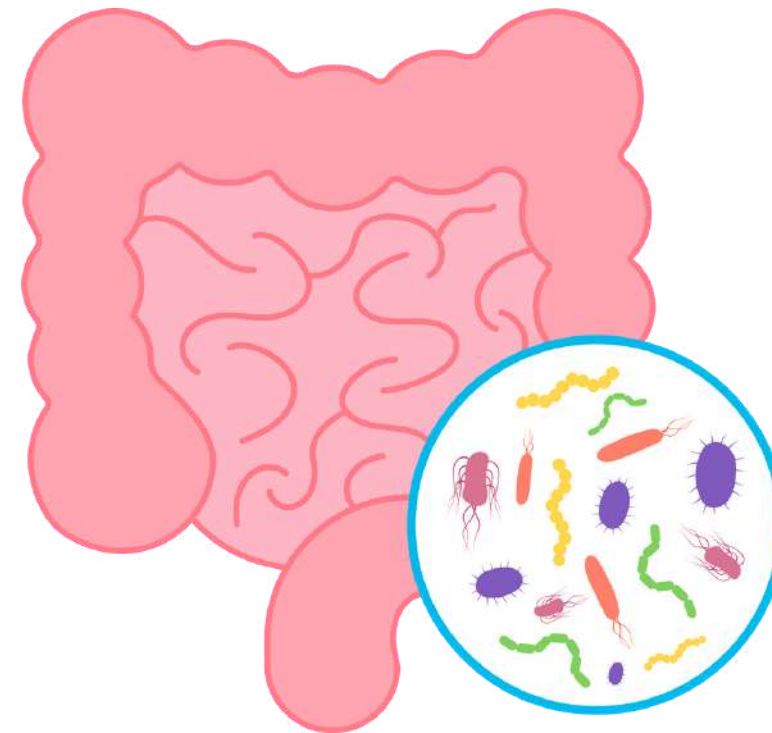
Meer korte-keten vetzuren (ontstekingsremmende stofjes)



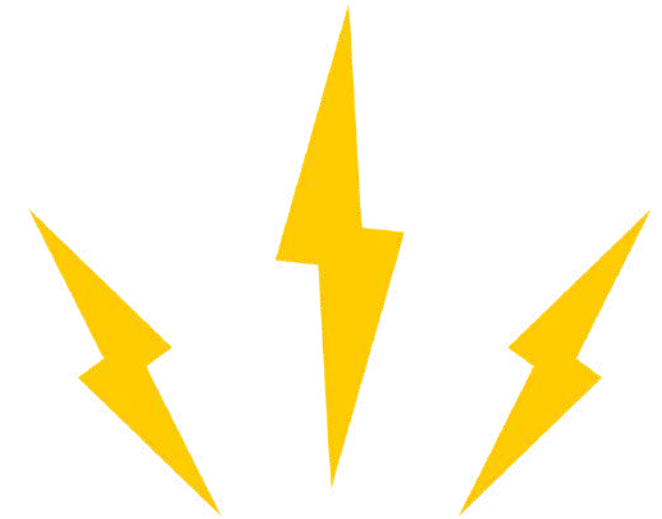
Voeding en het darmmicrobioom



Vezelarm, rijk aan
verzadigd vet en suiker

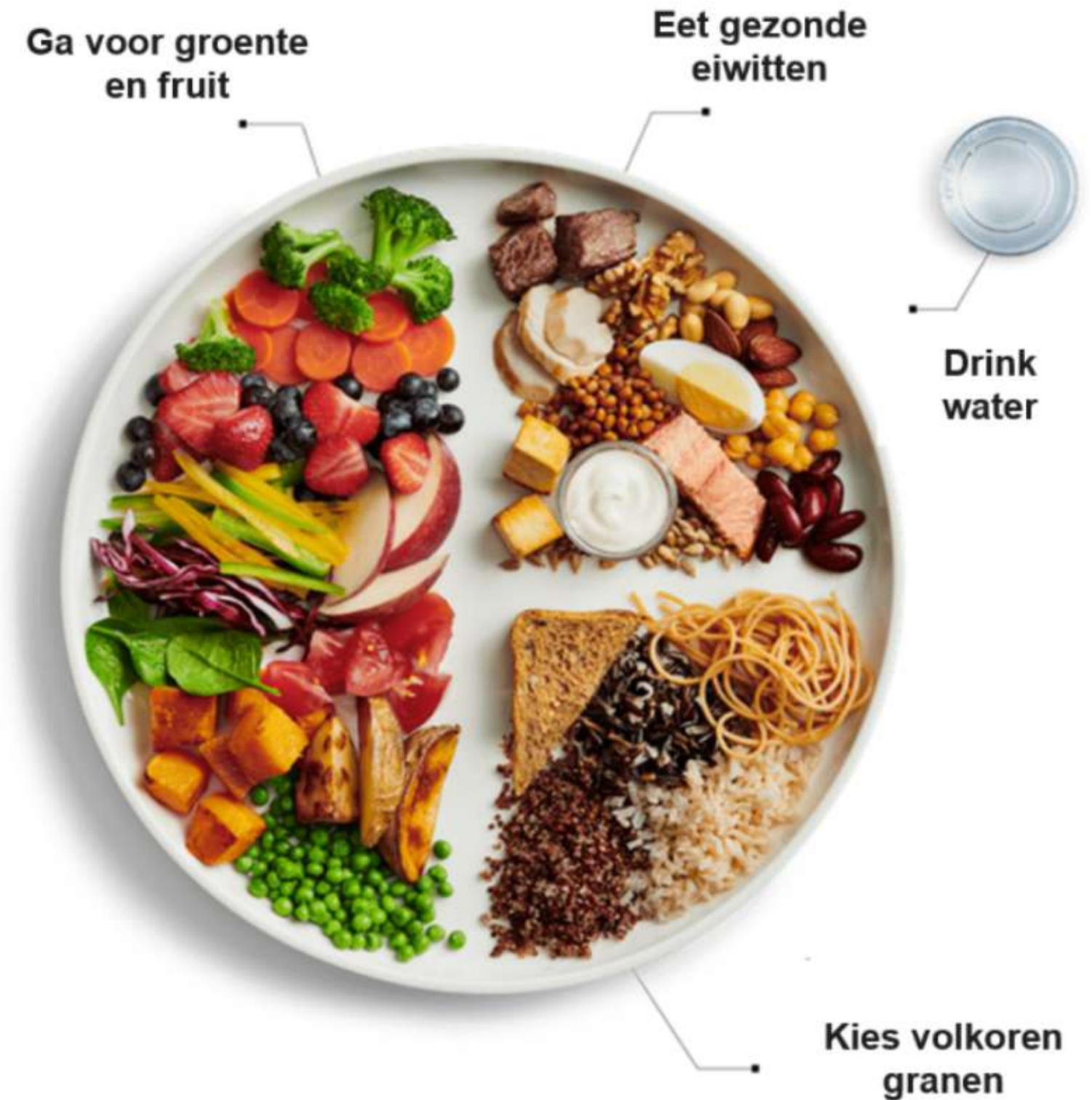
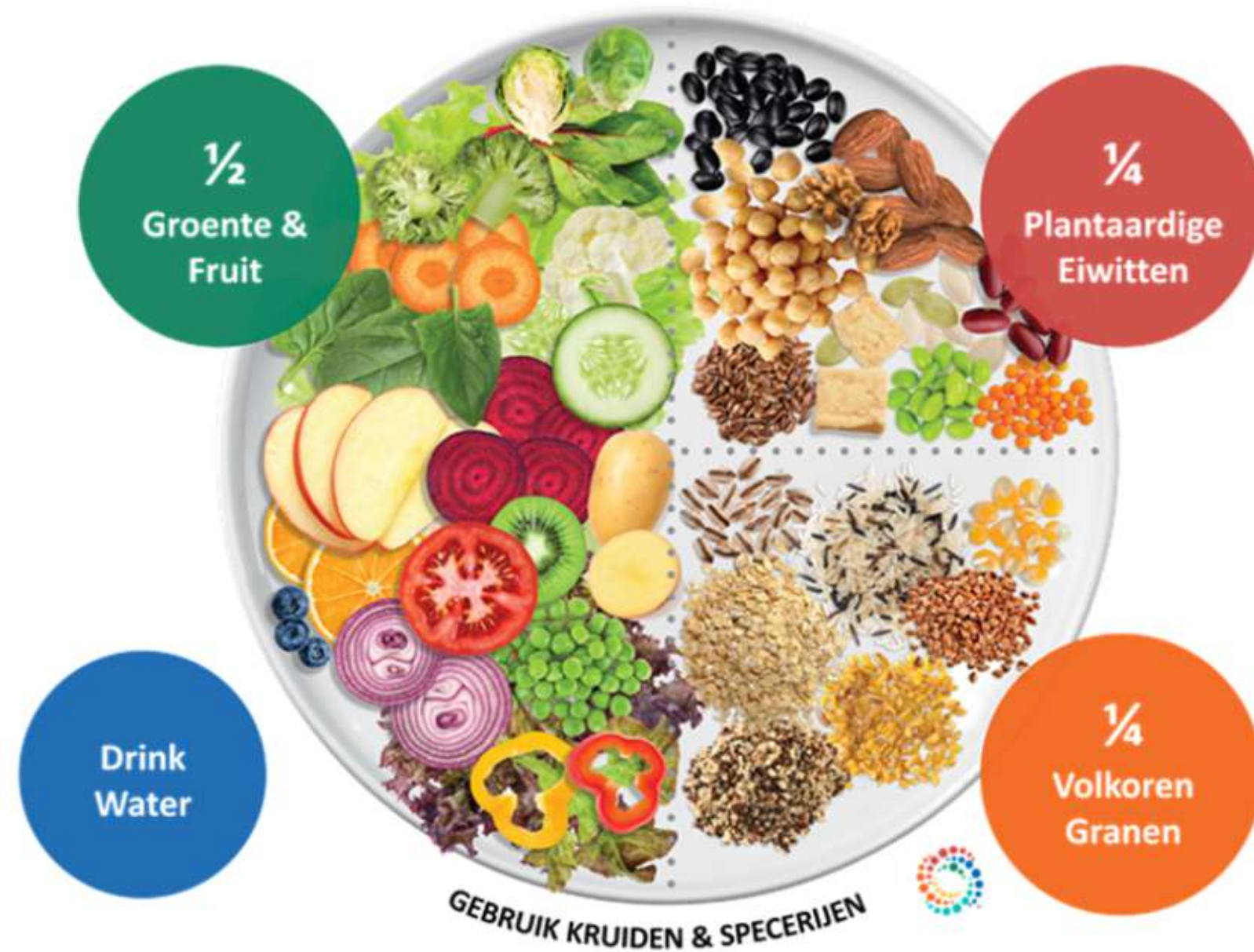


Afname gunstige
bacteriën en diversiteit



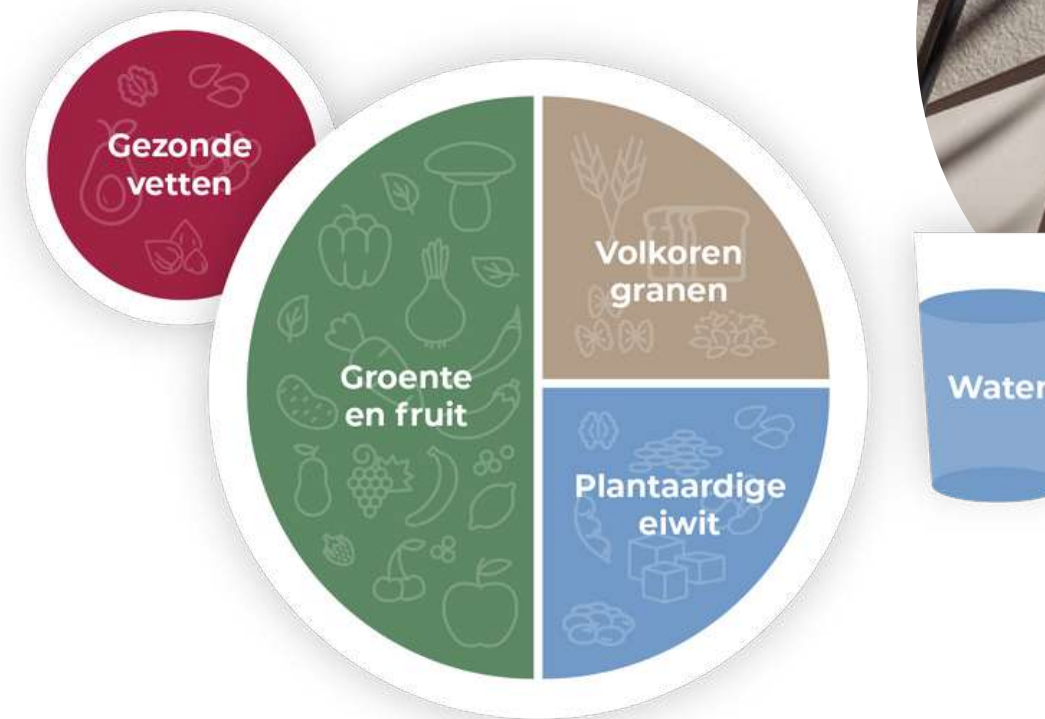
Minder goede stoffen, meer
ontstekingsbevorderende
stofjes en verhoogde
darmdoorlaatbaarheid

Hoofdzakelijk (onbewerkt) plantaardig



Volwaardig plantaardig

- **Voldoende en gevarieerd eten!**
- **Supplementen**
 - Vitamine B12
 - Vitamine D3
 - Omega-3 vetzuren (algenolie)
- **Belangrijke voedingsstoffen**
 - Eiwitten: peulvruchten, sojaproducten, volkoren granen, noten en zaden, voedzame vleesvervangers
 - Calcium: sojaproducten, groene bladgroente, vijgen, zaden, tahin
 - Jodium: brood, gejodeerd zout, zeewier





Vlees- en zuivelvervangers

Vleesvervangers

- Vleesvervangers zijn een gezondere keuze dan vlees
- Ze bevatten gemiddeld:
 - Minder (verzadigd) vet
 - Meer vezels
 - Evenveel eiwit
 - Meer / minder zout

Zuivelvervangers

- Soja melk / yoghurt bevat voldoende eiwit
- Kies voor een ongezoete en calciumverrijkte variant





Plantaardig, maar niet gezond!

Rijk aan (verzadigd) vet, suiker en/of zout



Plantaardig ≠ duur



Halfvolle melk
€1,29 per liter

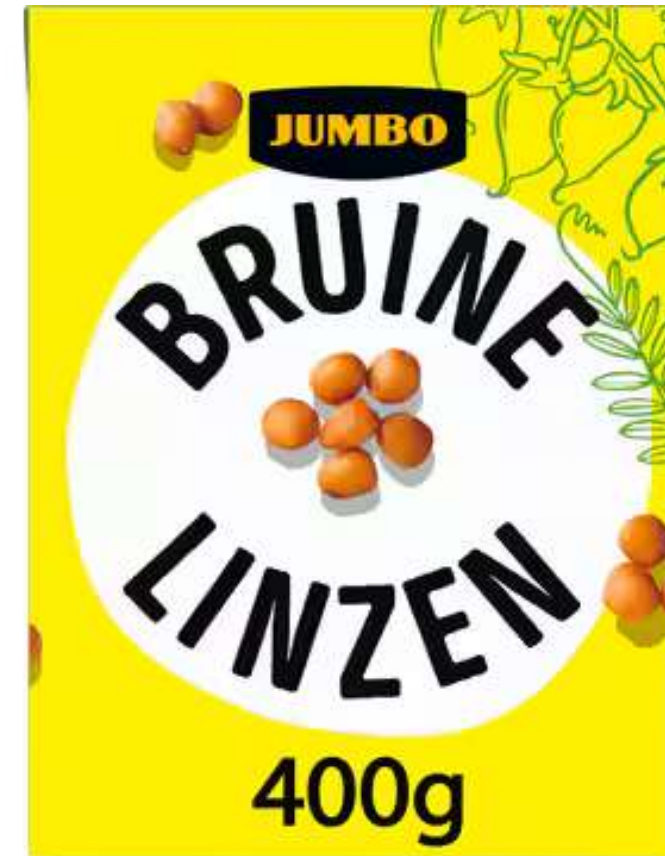


Ongezoete sojadrink
€0,89 per liter

Plantaardig ≠ duur



Mager rundergehakt
€19,30 per kg



Bruine linzen
€6,- per kg

Plantaardig ≠ duur



€ 2,99 (8 porties fruit)



€0,75 (10 x ontbijt)



€ 0,29 per handje

Plantaardig ≠ duur



Ontbijtkoek
€4,60 per kg



Studentenhaver
€13,11 per kg

Etiketten lezen



36 gram suiker
0 gram vezels

Ingrediënten: glucose-fructosestroop, roggebloem, water, rijsmiddel (natriumcarbonaten [E500], difosfaten [E450]), specerijen, shea-olie, conserveermiddel (kaliumsorbaat [E202]).

Etiketten lezen



17 gram eiwit
7 gram vezels

Ingrediënten: 38% pinda, 30% rozijn, 10% hazelnoot°,
10% walnoot, 9,6% amandel, zonnebloemolie.

Waarvan toegevoegde suikers: 0.00g per 100 gram

Waarvan toegevoegd zout: 0.00g per 100 gram



Tips

- Plan je maaltijden en maak een **boodschappenlijstje**
 - Doe boodschappen met een gevulde maag
- Koop bij voordelige supermarkten en kies voor **huismerken**
 - Bij buitenlandse supermarkten/toko's
 - Check aanbiedingen
- Koop **hele groenten**
 - Gebruik groente en fruit uit de diepvries
- Koop **seizoensproducten**
- Kook meer en/of **vries restjes in**
- Kies vooral voor **onbewerkte eiwitbronnen**
- Koop in **bulk**



Inspiratie



Sojayoghurt met muesli, fruit & noten



Soep met volkorenbrood



Volkoren spaghetti met bolognesesaus met linzen



Traybake met aardappelen en groente



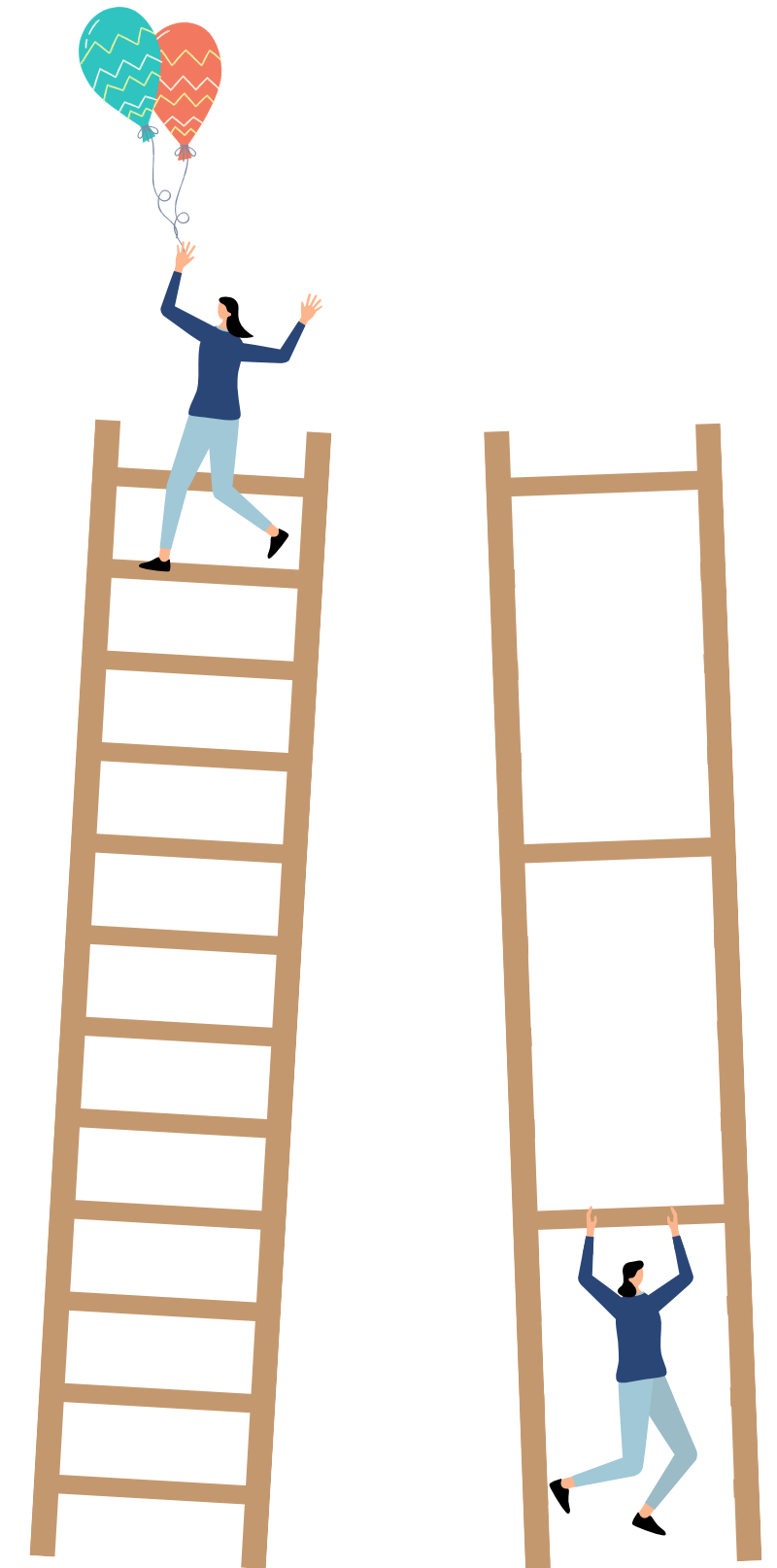
Havermout of overnight oats



Volkorenwraps met rijst, bonen & rulgehacket/kipstuckjes

De kracht van kleine stappen

- Groente en/of fruit eten bij iedere maaltijd
- Sojayoghurt kiezen in plaats van gewone yoghurt
- Kaas op brood vervangen door pindakaas en/of hummus
- Chips vervangen door noten
- Witte granen vervangen door volkoren varianten
- Één stuk fruit extra per dag eten
- Gehakt en kip vervangen door voedzame vleesvervangers



Meteen aan de slag

Individuele begeleiding door een diëtist

- Geen verwijzing nodig
- 3 uur vergoed vanuit de basiszorg
 - Eerst eigen risico
- Dietistenpraktijk Roots
 - Haarlem, Amsterdam & online
- De Eetmevrouw
 - Hengelo (OV) & online



Link naar andere zorgverleners

Meteen aan de slag



Gecombineerde leefstijlinterventie

Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) voor mensen met een BMI >25 en reumatoïde artritis, artrose, of (hoog risico op) hart- en vaatziekten vergoed vanuit het basispakket.

Aanvraag bij RIVM goedgekeurd! Vergoeding basisverzekering vanaf 2027.

Tools en inspiratie

- Plants for Health
- PAN Nederland
- Schijf for Life
- Voedingscentrum





Bedankt voor jullie
aandacht!

