

Het

Specifieke Koolhydraten Dieet

nader bekeken

Het SC dieet

Het Specifieke Koolhydraten dieet (Specific Carbohydrate Diet) ontstond in de jaren 50 in de Verenigde Staten. Volgens het dieet veroorzaken complexe koolhydraten problemen voor IBD-patiënten, omdat de enzymen in de darmen deze koolhydraten niet kunnen verteren. Je mag daarom geen brood, crackers, koekjes, rijst, pasta, aardappelen, maïs, suiker- en melkbevattend voedsel eten. Voedingsmiddelen die wel mogen zijn: groente, fruit, noten, vis, vlees, yoghurt (24 uur gefermenteerd), honing en gezonde vetten.

De eerste vijf dagen van het dieet zijn vrij zwaar vanwege de beperkte producten die je mag eten. Daarna mag je voedingsmiddelen toevoegen. Van alle toegestane producten mag je zoveel eten als je wilt. Honger hoeft je dus niet te lijden.

Het tekort aan vitamine B1, dat je met het SC dieet kunt krijgen, is op te vangen door het slikken van een vitaminepreparaat met B1.

Volgens de website van Elaine Gottschall (schrijfster van een boek over het SC dieet) blijkt dat veel IBD-patiënten (80-90 procent van de crohnpatiënten en 60-70 procent van de colitis-patiënten) na twee jaar het dieet te hebben gevolgd, symptoomvrij zijn, waarna ze weer langzaam kunnen beginnen met het eten van complexe koolhydraten.

Het Specifieke Koolhydraten dieet (SC dieet) beroert de gemoederen behoorlijk. Veel IBD-patiënten zweren erbij, terwijl diëtisten er kritischer tegenover staan. Hoog tijd om de meningen en ervaringen op een rijtje te zetten.

In 2006 werd bij Victorien Madsen colitis ulcerosa vastgesteld. Alleen prednison leek uitkomst te bieden. Nadat zij de prednison afbouwde, bleven de dagelijkse klysma's, mesalazine en beclamethason. Begin 2009 was Madsen het beu. Ze durfde bijna de deur niet meer uit. En haar grote passie hardlopen kwam er steeds minder en korter van. "Ik had al eerder over het SC dieet gelezen, maar het leek erg ingrijpend. Nu kon ik terug naar prednison of het dieet volgen. Op internet las ik zoveel positieve ervaringen. Bovendien, het dieet pakt de oorzaak aan, niet alleen de symptomen." Met het boek 'Doorbreek de vicieuze cirkel' van Elaine Gottschall en de speciale yoghurtmaker ging zij aan de slag.

Verbeteringen

Nog geen vijf dagen later merkte Madsen verbeteringen en binnen een maand had zij geen bloed meer bij haar ontlasting. Ze ging veel minder naar de wc, wat haar enorm stimuleerde om het bewerkelijke dieet vol te houden. "Ik voelde me steeds beter, was minder moe en had veel meer energie. En nog mooier: ik durfde de deur weer uit én ik liep de Dam-tot-Dam, zonder ook maar een keer naar de wc te gaan." De scopie van vijf maanden later liet schone darmen zien. Hoewel het biopt nog wel een chronische ontsteking aangaf, was Madsen dolblij met het fantastische resultaat. Haar medicijnen bouwt ze inmiddels langzaam af. "Ik zou tegen iedereen willen zeggen: maak de keuze tussen een levenlang met medicijnen en opvlammingen of een uiterst gezond dieet en gezonde darmen." Haar enthousiasme over het dieet deed Madsen besluiten om een 'Startersgids' te schrijven voor collega-patiënten.

Diëtist aan het woord

Diëtist Nicolette Wierdsma, werkzaam in het VU Medisch Centrum (Amsterdam), plaatst vanuit haar achtergrond een paar kantekeningen.

"De producten die je volgens het SC dieet mag eten, zijn allemaal erg gezond en prima om te eten. Toch ben ik het niet eens met het feit dat complexe koolhydraten ongunstig zijn voor patiënten met IBD. Graanproducten bevatten veel voedingsvezels (verzamelnaam voor alle onverteerbare koolhydraten) die absoluut nodig zijn voor een gezonde darmwerking. Door het eten ervan komen essentiële vetzuren vrij die de darmflora gezond houden. Brood en graanproducten bevatten ook veel B2, B3, B6 en foliumzuur. Ook dit is natuurlijk op te vangen met tablet-

ten, maar het tekort aan de benodigde voedingsvezels vang je er niet mee op." Wierdsma benadrukt dat hoewel groente en fruit ook vezels bevatten, darmen juist een variatie aan vezels nodig hebben om te voorkomen dat darmen op den duur lui worden.

Vicieuze cirkel

Verder merkt Wierdsma op dat vooral het introductiedieet van de eerste twee weken erg caloriearm is, waardoor ondervoeding kan ontstaan.

Ook is Wierdsma het oneens met de bewering dat er een vicieuze cirkel ontstaat tijdens een opvlamming waardoor de darmen te weinig verteringsenzymen maken. "Voedingsstoffen worden met name in het bovenste deel van de dunne darm opgenomen. Dit gedeelte van de darmen is meestal niet aangedaan, waardoor de opname vaak op niveau blijft. Ook door bloedverlies kan ijzertekort ontstaan en door diarree en braken kunnen tekorten aan vitaminen, mineralen, energie en eiwit ontstaan. Dus niet door het eten van complexe koolhydraten, zoals de grondlegger van het SC dieet beweert."

Onderzoek

Wierdsma merkt ten slotte op dat voeding wel degelijk ondersteunend kan werken. Zij hoopt daarom dat de rol van voeding in de behandeling van IBD beter onderzocht wordt. "De effectiviteit van het SC dieet is niet bewezen. Maar ik kan me best voorstellen dat er mensen zijn die het SC dieet willen proberen. Ik raad hen wel aan dit altijd kenbaar te maken bij hun behandelend arts en zondig de diëtist te raadplegen."

Barbara Warnar

Meer lezen over het SC dieet:

- Elaine Gottschall: 'Doorbreek de vicieuze cirkel', ISBN 90-808610-1-4. Te koop via www.yourownchoice.nl
- www.scdiet.nl
- www.breakingtheviciouscycle.info/beginners_guide/beginners.htm