Amsterdam UMC
Endometriose centrum

Webinar
To diet or not to diet?



Samenvatting webinar 20 januari 2022
Door: Prof. Dr. V. Mijatovic & Jane Wijbers

Meer informatie over de dieetstudie van het Endometriosecentrum:
https://endometriosecentrum.amsterdam/endometriose-dieet/

PROGRAMMA

- Gezonde voeding
- Endometriose & voeding: feiten uit de wetenschap
- Dieetstudie Endometriosecentrum
- FODMAP-dieet & endometriosedieet
- Impact van een dieet: leefstijlverandering



Even voorstellen…

Prof.dr. V. Mijatovic

- Gynaecoloog
- Hoogleraar Endometriose
- Hoofd Endometriosecentrum Amsterdam UMC

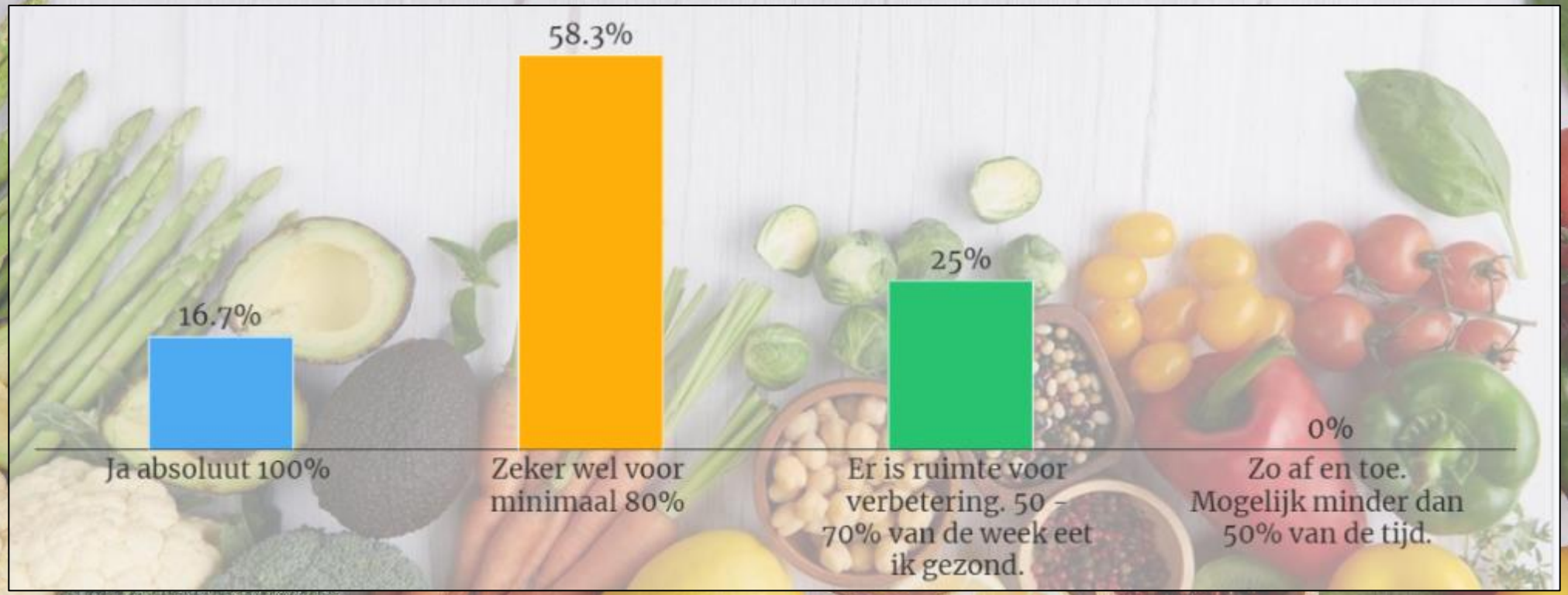
Jane Wijbers

- Positive Balance Coach
- Vertrouwenspersoon
- Diëtist i.o.



Vind jij dat je een gezond eetpatroon hebt?

(in ieder geval minimaal 2-3 stuks fruit, 250 g groenten en 1,5 L water per dag)



Voeding & Endometriose

1. Relatie voedingsmiddelen en risico op endometriose

2. Voedingsmiddelen weglaten of toevoegen: wat doet het met endometriose ?

3. Impact van voeding op kwaliteit van leven

4. Impact van voeding op endometriose pijn



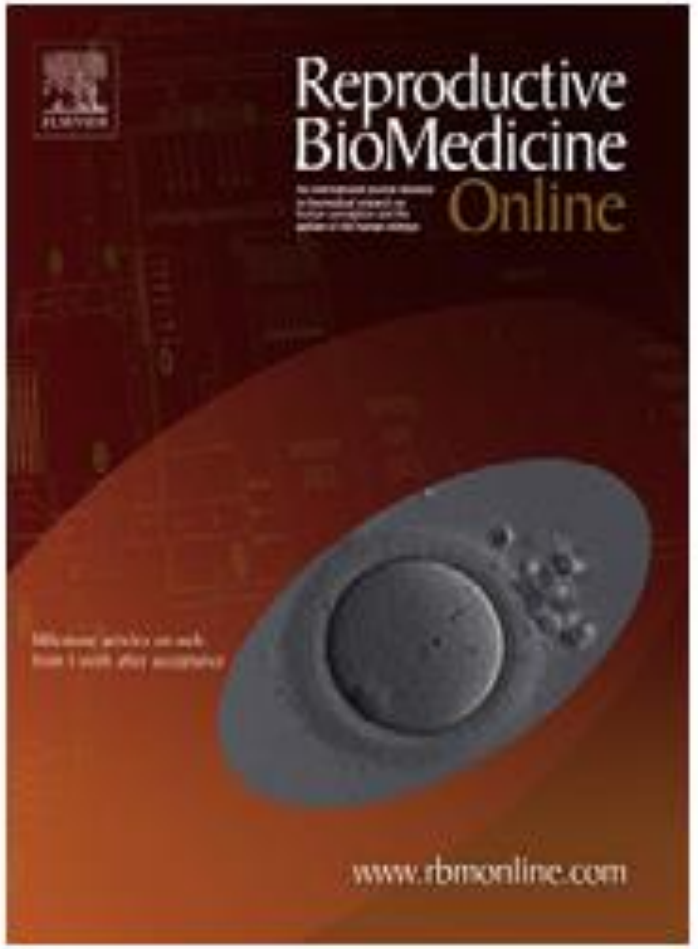
Diet and endometriosis risk: A literature review

Fabio Parazzini [a], Paola Viganò [b,*], Massimo Candiani [c], Luigi Fedele [a]

Reproductive BioMedicine Online (2013) **26**, 323–336

Samengevat:

- 11 studies
- Periode 1993-2011
- 7 landen
- 3506 endometriose patiënten – 6263 gezonde vrouwen
- Onderzoek middels vragenlijsten



Diet and endometriosis risk: A literature review

Fabio Parazzini [a], Paola Viganò [b,*], Massimo Candiani [c], Luigi Fedele [a]

Voedingsmiddel	Aantal studies	Risico op endometriose	Effect
Groente	2/11	↓ & =	Mogelijk beschermend effect door gunstige invloed op DNA
Rood vlees	3/11	↑, ↑, =	Toename van het oestrogeen gehalte
Natuurlijke verzadigde vetten	2/11	=, =	
Transvetten	3/11	↑, ↑, =	Activatie van ontstekingsstoffen in het lichaam
Koffie	4/11	↑, ↑, (↑), =	Toename van het oestrogeen gehalte
Alcohol	4/11	↑, ↑, = , =	Alcohol kan het oestrogeen gehalte verhogen
Vezels & granen	3/11	=, =, =	Vezels kunnen een beschermende werking hebben doordat ze het beschikbare oestrogeen verlagen
Omega 3 vetzuren/visolie	4/11	↓, (↓), (↓), =	Omega 3 vetzuren verlagen ontstekingsstoffen zoals prostaglandines en cytokines.

Dus, wat moet je zeker mijden ?







En, wat is goed voor je?



Diet and endometriosis risk: A literature review

Fabio Parazzini [a], Paola Viganò [b,*], Massimo Candiani [c], Luigi Fedele [a]

Invloed op de verzamelde gegevens en de vergelijkbaarheid van de studies:

- Verse of geïmporteerde producten ?
- Wel of geen gebruik van pesticiden en de invloed op de gezondheid ?
- Groepen producten (bijv. zuivel) kunnen in samenstelling verschillen tussen landen
- Proportionele samenstelling van het dieet is verschillend: bijv mediteraan (groenten & olijfolie) versus Amerikaans (vetten en suikers).

Original article

doi:10.1111/j.1463-1318.2009.02055.x

Irritable bowel syndrome and chronic constipation in patients with endometriosis

M. M. Meurs-Szojda*, V. Mijatovic†, R. J. F. Felt-Bersma* and P. G. A. Hompes†

*Department of Gastroenterology and Hepatology and †Department of Reproductive Medicine, Endometriosis Centre, VU Medical Centre, Amsterdam, the Netherlands

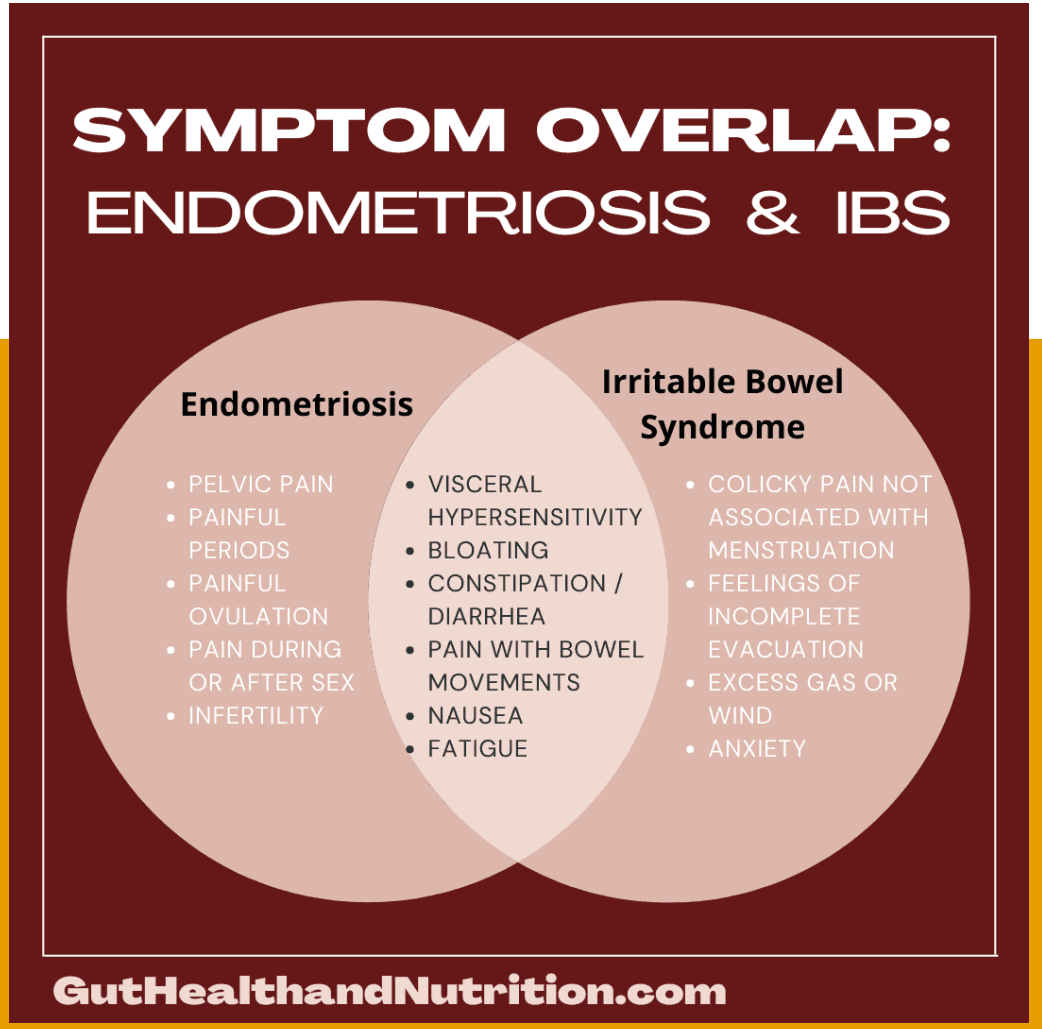
Received 28 April 2009; accepted 27 August 2009; Accessed Article online 13 October 2009

101 patiënten met endometriose geëvalueerd:

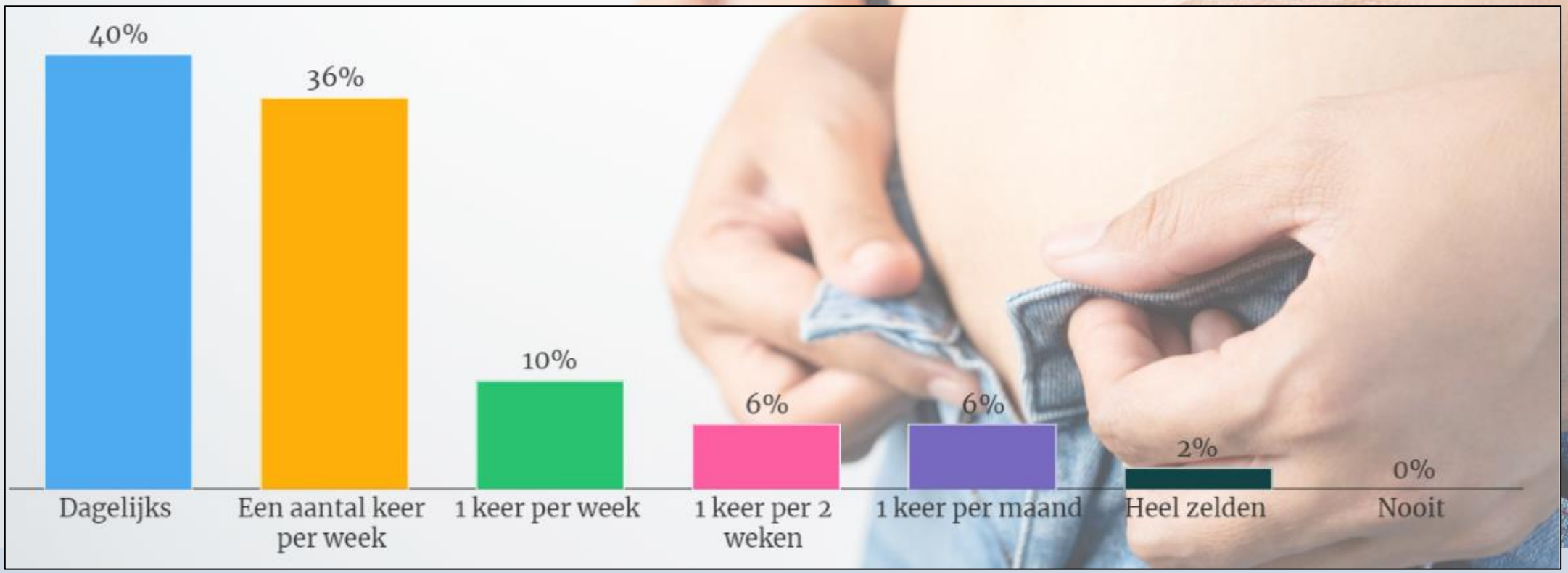
29% heeft klachten passend bij prikkelbare darmziekte en/of chronische obstipatie

Verwijzing naar een MDL arts met voedingsadviezen/ laxantia gebruik gaf:

- 86% verbetering ontlasting
- 64% minder buikpijnklachten



Wie heeft er weleens last van een opgeblazen buik a.k.a. Endobelly?

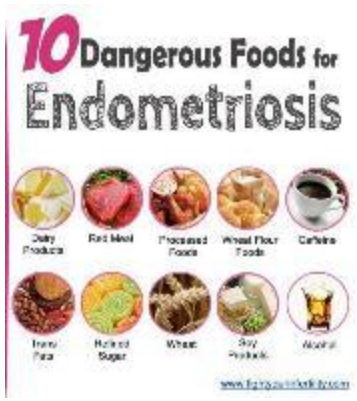


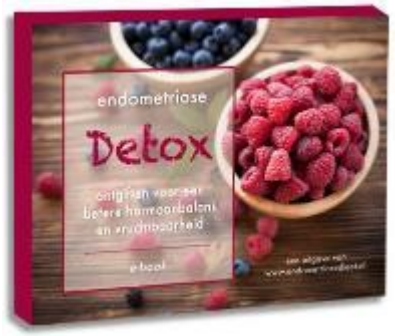
Behandeling van endometriose

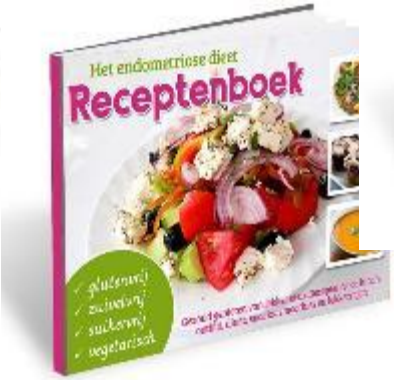
Hormonale en chirurgische behandeling: succes is beperkt & bijwerkingen/ risico op complicaties

Voeding is een manier om zelf controle te verkrijgen over je endometrioseklachten

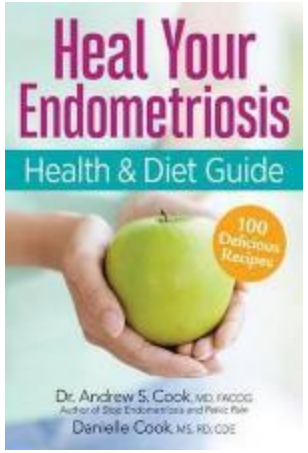
Nogal wat diëten voorhanden:

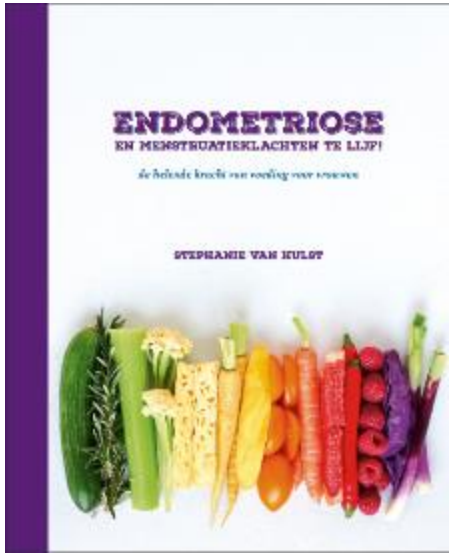












Echter, wat is het bewijs voor voeding in de behandeling van endometriose ?

The effects of nutrients on symptoms in women with endometriosis: a systematic review



BIOGRAPHY

Dr Annemiek Nap, MD, PhD, is initiator of the multidisciplinary team for diagnosis and treatment of endometriosis at Rijnstate Hospital, the Netherlands. She is one of the

Voedingsmiddel	Zwanger	Pijn	ASRM score	Cyste	Kwaliteit van leven
Vitamine D		↓	↓		
Vetzuren		↓	↓	↓	
Antioxidanten		↓			
Gluten	↑				
Soja		↓			
FODMAP		↓			

Samenvattend

Beperkt bewijs voorhanden in de medische literatuur

Gunstig effect op endometriose pijnklachten van vitamine D, vetzuren, antioxidanten en het vermijden van FODMAP’s

Wat doen vrouwen zelf ?



ntog 21/3

Endometriosedieet: ondersteunend aan een betere kwaliteit van leven?

J.V. Wijbers, BSW *diëtiste i.o. De Haagse Hogeschool, onderzoeker Endometriosecentrum Amsterdam UMC, locatie AMC*
drs. A.P. van Haaps *arts-onderzoeker Endometriosecentrum. Amsterdam UMC. locatie VUmc*
B. De Bie *voorzitter Endometriose Stichting*
drs. T. van Genugten *hogeschooldocent Voeding en diëtetie*
dr. M van Lieshout *voedingswetenschapper. Hogeschooldo*
drs. A.M.F. Schreurs *arts-onderzoeker Endometriosecentru*
prof. dr. V. Mijatovic *gynaecoloog, hoofd Endometriosecen*

Tabel 2. Uitkomsten met betrekking tot evaluatie kwaliteit van leven voor vrouwen die wel of niet het endometriosedieet volgden

	Wel dieet		Geen dieet		Gemiddeld verschil	T-test
	Gemiddelde	SD	Gemiddelde	SD		P-waarde
Lichaamsfuncties	6,33	1,64	5.24	1,72	1,09	0,001
Mentale functies en -beleving	7,36	1,17	6,74	1,38	0,61	0,001
Spiritueel / zingeving	7,68	1,29	7,12	1,52	0,56	0,006
Kwaliteit van leven	7,47	1,29	7,06	1,46	0,41	0,037
Sociaal maatschappelijke participatie*	8,29	1,31	7,62	1,61	0,66	0,002
Dagelijks Functioneren	8,11	1,31	7,43	1,51	0,69	0,001

**Berekend met Man Whitney U test vanwege niet normaal verdeelde data.*

Diet quality and perceived effects of dietary changes in Dutch endometriosis patients: an observational study



BIOGRAPHY

Iris Krabbenborg is a master's student at Wageningen University with a specialization in Food Digestion and Health. Her interests are early life nutrition and gut microbiota development. Her current research interest is the potential role of nutrition in reproductive health. This study is part of her master thesis.

Iris Krabbenborg[1], Nicole de Roos[1], Pim van der Grinten[1], Annemiek Nap[2,*]

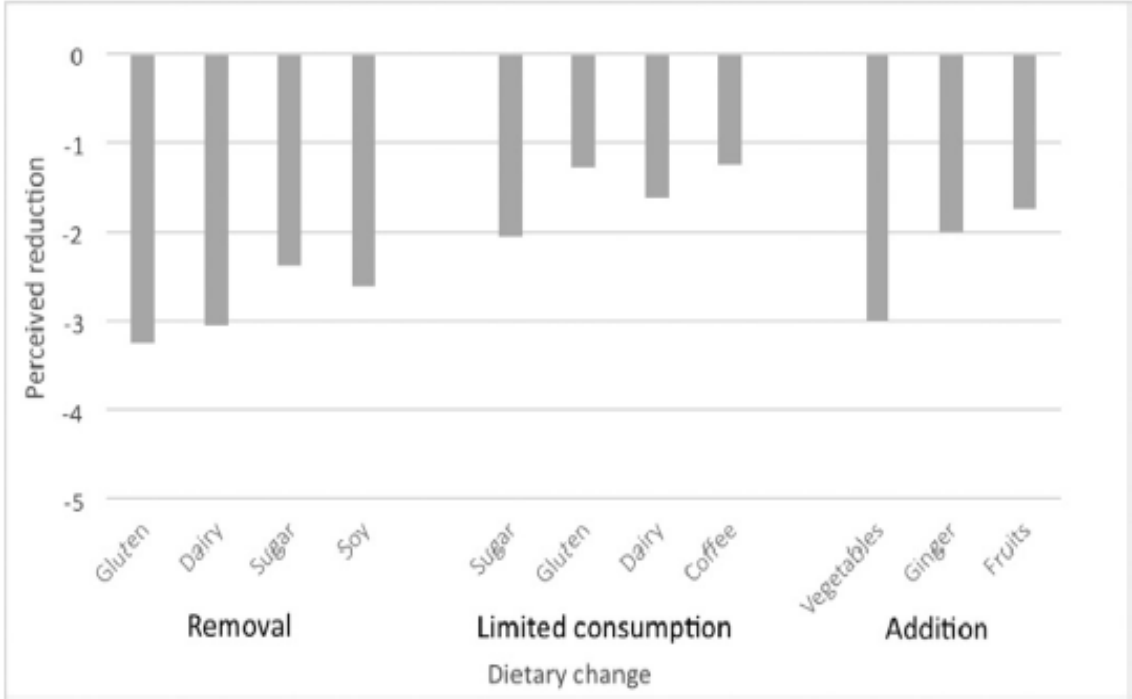
157 vrouwen met endometriose
Gemiddelde pijnscore 5.7

- 56% bemerkt effect van voeding op endometriose

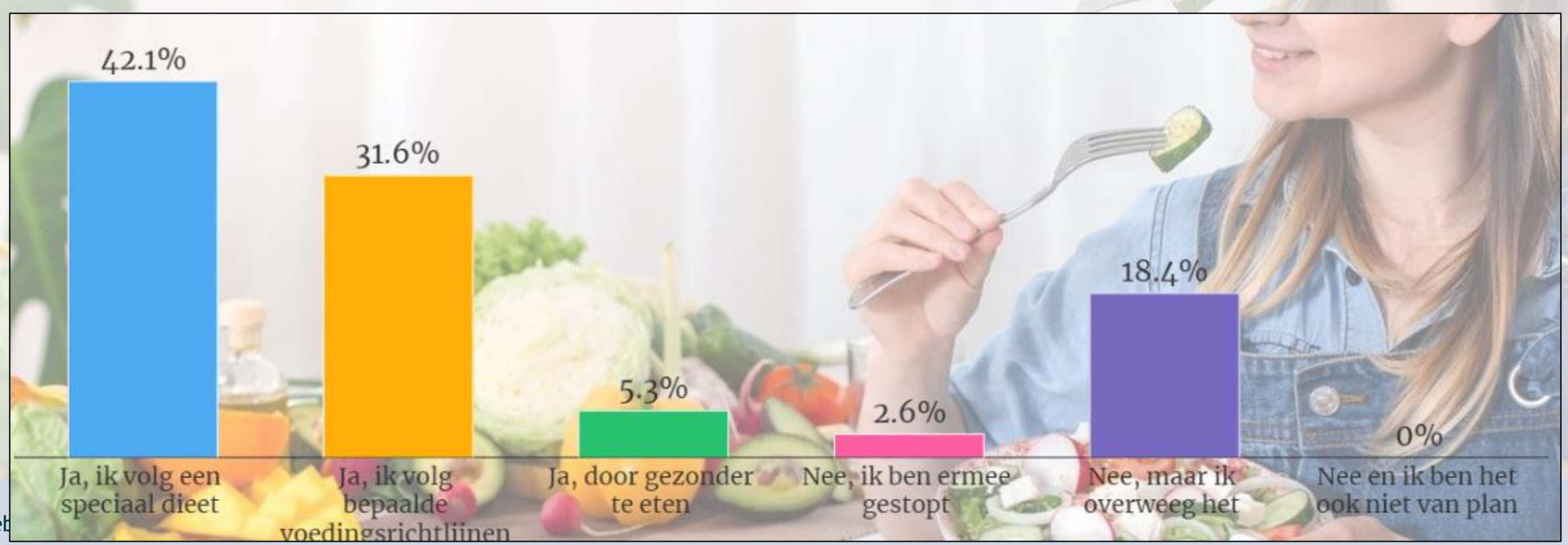
- 47% volgt een specifiek dieet

- 56% gebruikt voedingssupplementen

- 64% past haar voedingspatroon aan



Heb jij jouw voedingspatroon aangepast vanwege de endometriose?



Veel voorkomende endometrioseklachten

Klachten van endometriose	% voorkomen
Menstruatiepijn	75%
Pijn tijdens en/of na geslachtsgemeenschap	35%
Dagelijkse buikpijn	26%
Darmklachten	20 – 30%
Blaasklachten	5 – 10%

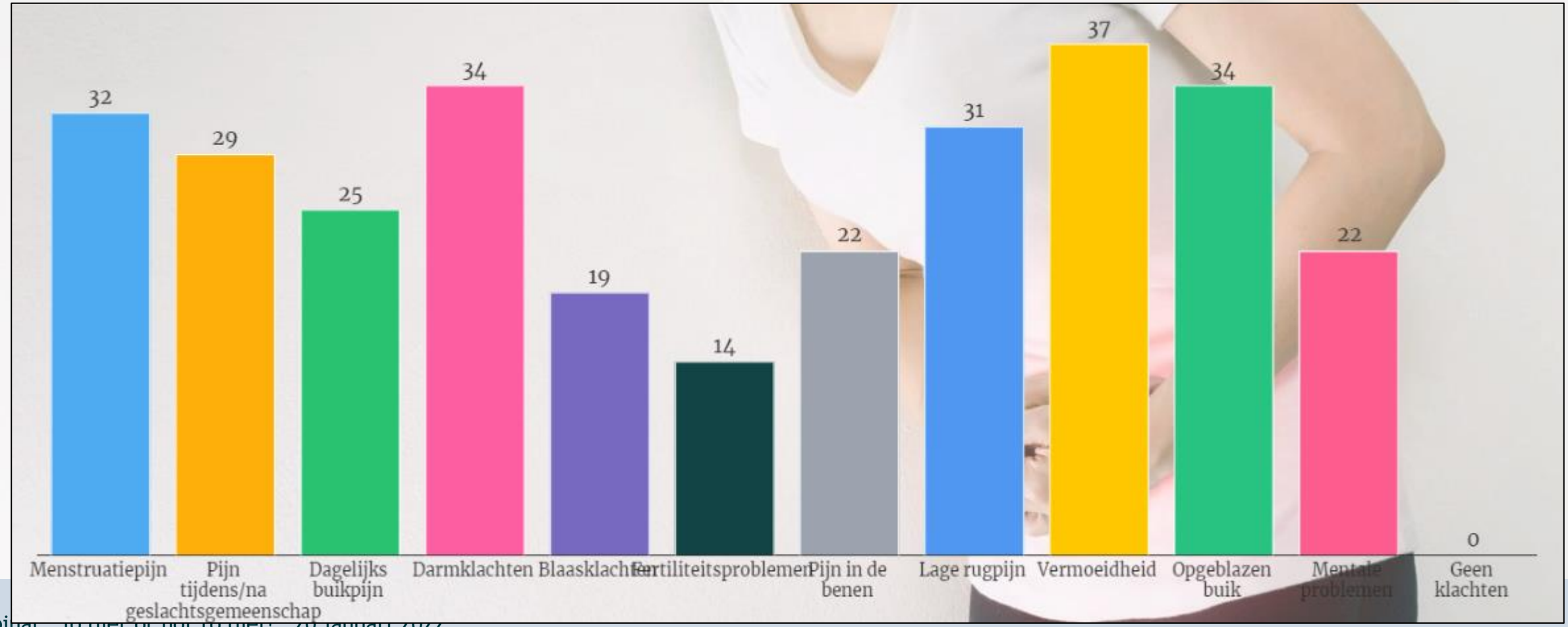
Veel voorkomende endometrioseklachten

Bron: Endometriosecentrum

Helpt een dieet bij buikpijn klachten door endometriose?

Het Endometriosecentrum van het Amsterdam UMC onderzoekt het effect van een dieet op endometriose klachten, zoals menstruatiepijn, chronische buikpijn, vermoeidheid en een opgeblazen gevoel, en kwaliteit van leven.

Welke klachten ervaar jij door Endometriose?



Aangeboden diëten tijdens dieetstudie

FODMAP-dieet	Endometriosedieet
Verminderen van darmklachten	Verminderen ontstekingsreacties en in balans brengen van hormoonhuishouding
Tijdelijk dieet waar onderzocht wordt welke voedingsmiddelen klachten veroorzaken.	Langdurig vermijden van bepaalde voedselgroepen
Wetenschappelijk onderbouwd (Monash University)	Gebaseerd op patiëntervaringen, beperkt wetenschappelijk bewijs

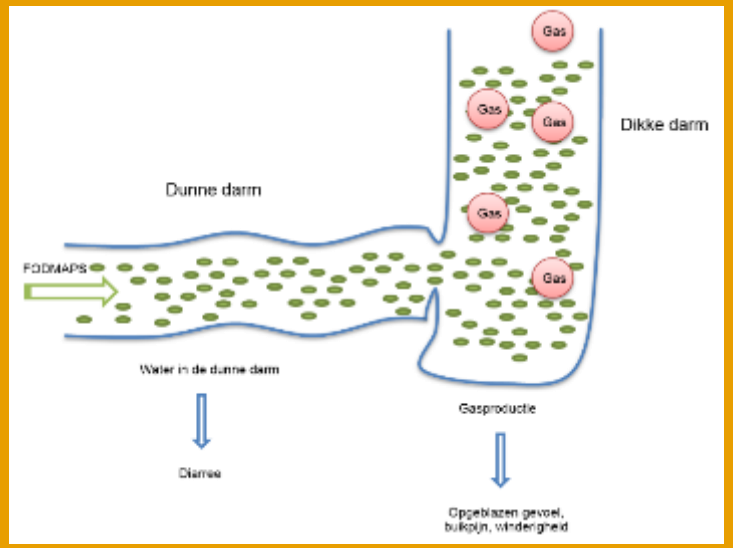


FODMAP-dieet

fermenteerbaar	Proces waarbij darmbacteriën onverteerde koolhydraten fermenteren om gassen te produceren.
Oligosachariden	Fructanen & GOS - gevonden in voedingsmiddelen zoals tarwe, rogge, uien, knoflook en peulvruchten/peulvruchten.
disachariden	Lactose - gevonden in zuivelproducten zoals melk, zachte kazen en yoghurt.
Monosachariden	Fructose - gevonden in honing, appels, fructose-glucosestroop, enz.
En	
Polyolen	Sorbitol en Mannitol - Komt voor in sommige groenten en fruit en wordt gebruikt als kunstmatige zoetstoffen.

Bron: Monash University

FODMAP's zijn een verzameling korte keten koolhydraten (suikers) die niet goed in de darmen worden opgenomen.



Bron: FODMAPFoodies

FODMAP-dieet



Bron: FODMAPFoodies





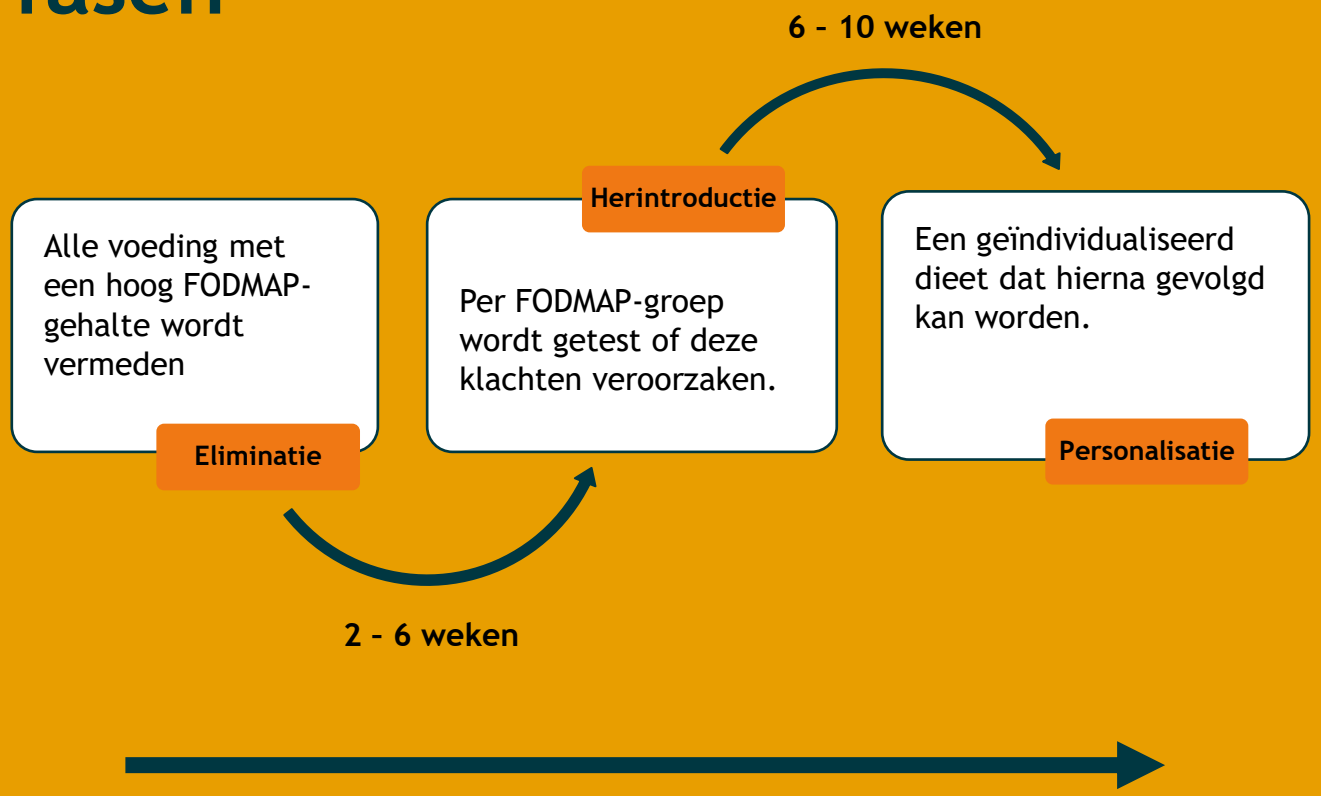
Sorbitol en mannitol



Bron: Monash University

FODMAP-dieet

3 fasen



Resultaten bij PDS symptomen

- 3 op de 4 mensen ervaart klachtenvermindering bij een FODMAP-arm dieet
- Het geneest de symptomen niet, maar helpt mensen om comfortabeler te leven met hun aandoening

Bron: Monash University

Endometriosedieet

Richtlijnen volgens dieetstudie

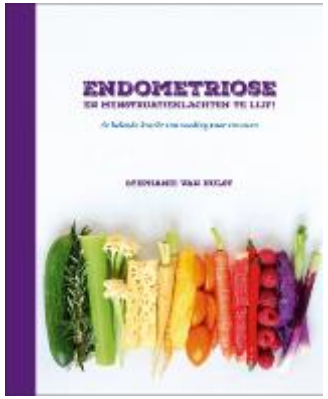
- Geen gluten
- Geen rood vlees
- Geen toegevoegde suikers
- Geen koemelk
- Geen alcohol
- Beperkt cafeïne
- Zoveel mogelijk onbewerkt en puur voedsel
- Optioneel soja

Gedurende 6 maanden worden deze voedingsgroepen vermeden

In deze dieetstudie is het endometriosedieet gebaseerd op de ervaring van 68 vrouwen die het endometriosedieet volgen. Deze vrouwen werden via een oproep van de patiëntenvereniging gevraagd hoe zij invulling geven aan het endometriosedieet. Tijdens de dieetbegeleiding worden ter ondersteuning materialen gebruikt van Heleen Heezen en Stephanie van Hulst.

Vermeden voedingsmiddelen	% vrouwen
Gluten	52.9%
Koemelk	76.5%
Soja	79.4%
Geraffineerde suikers	89.7%
Rood vlees	
Varkensvlees	85.3%
Schapenvlees	55.9%
Rundvlees	52.9%
Wild vlees	51.5%
Lamsvlees	52.9%
Alcohol	76.5%
Smaakversterkers	60.3%
Koffie	64.7%





Overzicht van vermeden voedingsmiddelen door vrouwen met endometriose (n=68)

Soja

Flavonoïden (= antioxidanten)

Fyto-oestrogenen

Resveratrol
- Rode druiven
- Pinda's
- Blauwe bessen
- Aardbeien
- Cacao
- Cranberry

Isoflavonen
- Sojabonen (hoog)
- (Kikker)erwten
- Rode klaver
- Witte/bruine bonen
- Noten



Bron afbeelding: Jane's Flavours

Positieve gezondheidseffecten van antioxidanten:
- Ontstekingsremmende werking
- Bescherming van cellen en weefsels
- Aanwijzingen voordelen verouderingsprocessen

Supplementen leveren geen extra gezondheidsvoordeel op

Soja

Flavonoïden (laag bewijslast)**:**

- Andere positieve gezondheidseffecten naast de anti-oxidatieve werking

- Schadelijk bij:
  - Hoge dosering flavonoïden: supplementen of producten waaraan fyto-oestrogenen zijn toegevoegd
  - In combinatie met bepaalde medicatie
  - Biogene amines die ontstaan tijdens het fermentatieproces

- Isoflavonen: licht hormonale (oestrogene) werking
  - Werking is vele malen lager dan lichaamseigen oestrogenen

In Frankrijk een voorzorgsadvies: max 1 mg isoflavonen per kg lichaamsgewicht per dag

Bijvoorbeeld: 65 kg = 65 mg



310 g



610 ml



230 g

Gemiddelde soja inname

	Westerse landen	Azië	Japan
Inname	1 – 2 mg	11 – 50 mg	50 - > 100 mg

Soja

Soja en endometriose: vanwege de licht hormonale werking zou soja invloed kunnen hebben op pijnklachten bij endometriose. Aan de andere bevat soja ook antioxidanten wat weer een ontstekingsremmende werking heeft. Er is nog te beperkt onderzoek in welke mate fyto-oestrogenen invloed hebben op endometriose.

Goede voedingsbron voor een gevarieerd eetpatroon:



Voedingsstof	mg/g per 60g	ADH/ADI	% ADH
Eiwit	12,9 g	50 g	25,9%
Vezels	7,9 g	30 - 40 g	26,3%
Verzadigd vet	1,02 g	20 g	5,1%
B1	0,4 mg	0,1 mg	400%
Ijzer	3 mg	16 mg	31%
Magnesium	90 mg	300 mg	30%

Endometriosedieet vs FODMAP-dieet

Endometriosedieet	FODMAP-dieet
Gericht op het verminderen ontstekingsreacties en in balans brengen van hormoonhuishouding	Gericht op het verminderen van darmklachten
Voor langere tijd vermijd je bepaalde voedingsstoffen	Voor een bepaalde periode vermijd je specifieke voedingsgroepen en onderzoek je wat darmklachten veroorzaakt.
Gebaseerd op ervaringen van patiënten en beperkt wetenschappelijk bewijs. Er is geen 1 specifiek dieet.	Gebaseerd op wetenschappelijk bewijs en er is een duidelijke methode voor het dieet.
Koemelkvrij	Lactosevrij
Glutenvrij	Deels glutenvrij. Het gaat om de koolhydraten in een graansoort zoals bij tarwe, rogge, haver, gerst.
Geen toegevoegde suikers	Sucrose is toegestaan (o.a. witte suiker, basterdsuiker, poedersuiker, etc.)
Geen rood vlees	Alle soorten vlees, vogelproducten en vis (naturel)
Geen alcohol	Bepaalde alcoholische dranken met mate
Beperkt cafeïne	Beperkt cafeïne
Er zijn geen beperkingen in hoeveelheden en er worden geen fruit-, groente- en notensoorten vermeden.	Er zijn maximale hoeveelheden en sommige fruit-, groente- en notensoorten worden tijdelijk vermeden.
Je gaat makkelijker gezondere voedingskeuzes maken	Het is mogelijk om ongezonde voedingskeuzes te blijven maken





Impact van een dieet

Webinar “To diet or not to diet?” 20 januari 2022

Vermindering van klachten

Klachten die deelnemers ervaren

Brain fog

Buikkrampen

Obstipatie

Overmatig (vieze) winden

Pijn in de onderrug

Hevige menstruatiepijn

Weinig/geen energie

Concentratieproblemen

Pijn tijdens ovulatie

(dagelijks) buikpijn

Pijn tijdens seks

Diarree

Slecht slapen

Opgeblazen (en harde) buik



Bij moeten komen van het poepen

Misselijk

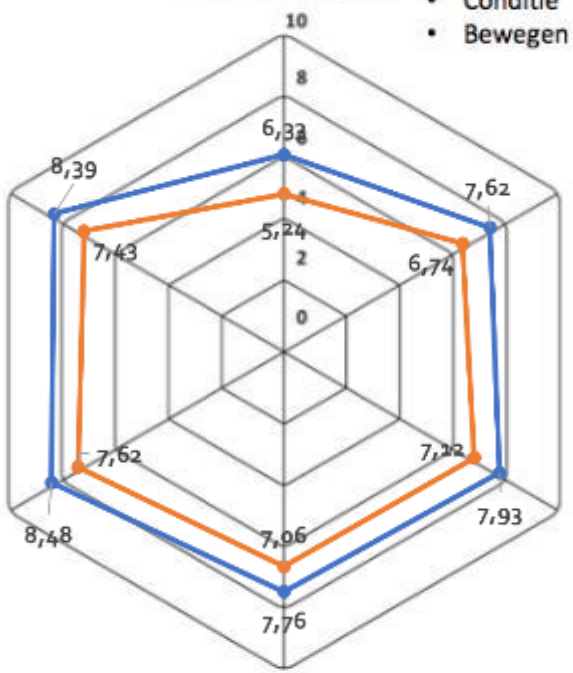
Pijn bij het plassen

Pijnlijke ontlasting

Niet lekker in je vel

Endometrioseklachten hebben impact op verschillende levensgebieden

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



LICHAAMSFUNCTIES
- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen

MENTAAL WELBEVINDEN
- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle

ZINGEVING
- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren

KWALITEIT VAN LEVEN
- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

MEEDOEN
- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij

DAGELIJKS FUNCTIONEREN
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen

strikt dieet

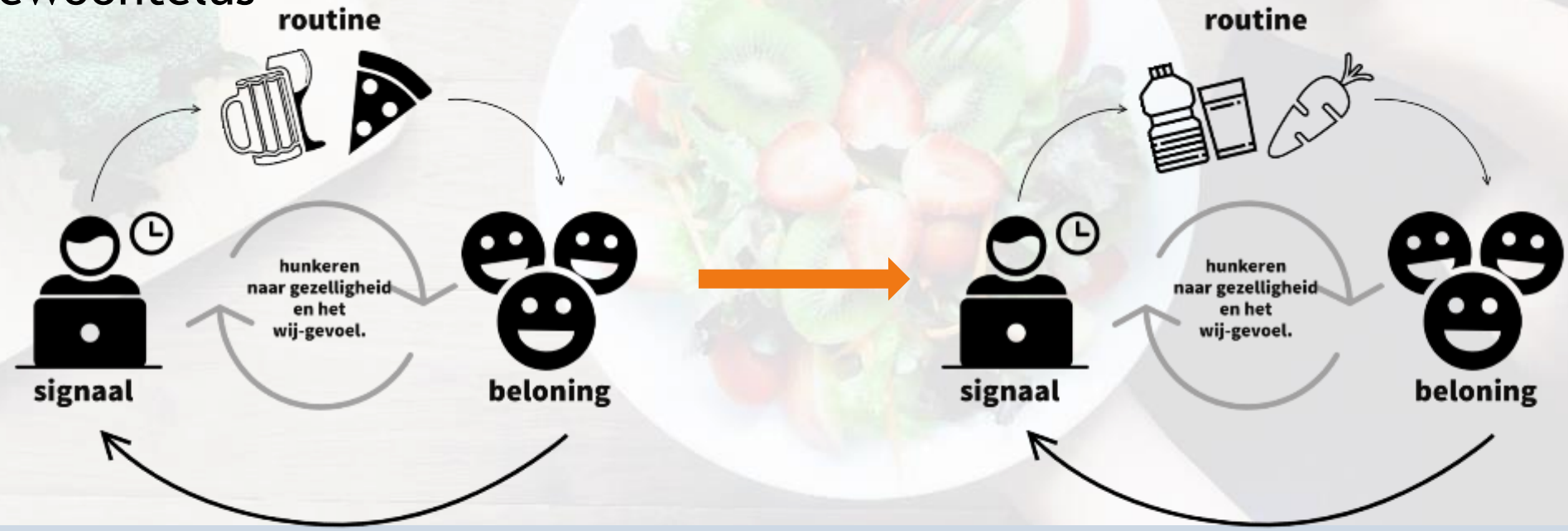
Geen dieet

Eén van de resultaten uit het onderzoek "Endometriosedieet, ondersteunend aan een betere kwaliteit van leven" Wijbers J et al NTOG 2021

Leefstijlverandering

Het volgen van een dieet wordt ervaren als een nieuwe leefstijl. Leefstijlverandering = gedragsverandering. Gedragseconomen hebben ontdekt dat mensen zich vaker leiden door hun omgeving dan door hun eigen doel.

1. Korte termijn - lange termijn dilemma
2. Gewoontelus



Bron afbeelding: Jane's Flavours

Leefstijlverandering

Aanleren van een nieuwe gewoonte duurt 3 tot zes maanden
(Stages of Change Model)



Bron: Brian Taylor, Au.D.

Barrières bij bewuste gedragsverandering:

- Tijd
- Kosten
- Teveel restricties
- Sociale context
- Beschikbaarheid
- Gezin
- Drukke levensstijl
- Opgeven van voorkeursvoedsel
- Werk

Wat zijn/zouden voor jouw uitdagingen zijn bij het volgen van een dieet?





To diet or not to diet?

That is the question