Niet medicamenteuze behandeling van IBD: wat kun je zelf doen?

Voeding in IBD

Ontstekingsremmend ?

Klachtenvermindering !

Voeding: wat kun je zelf doen?

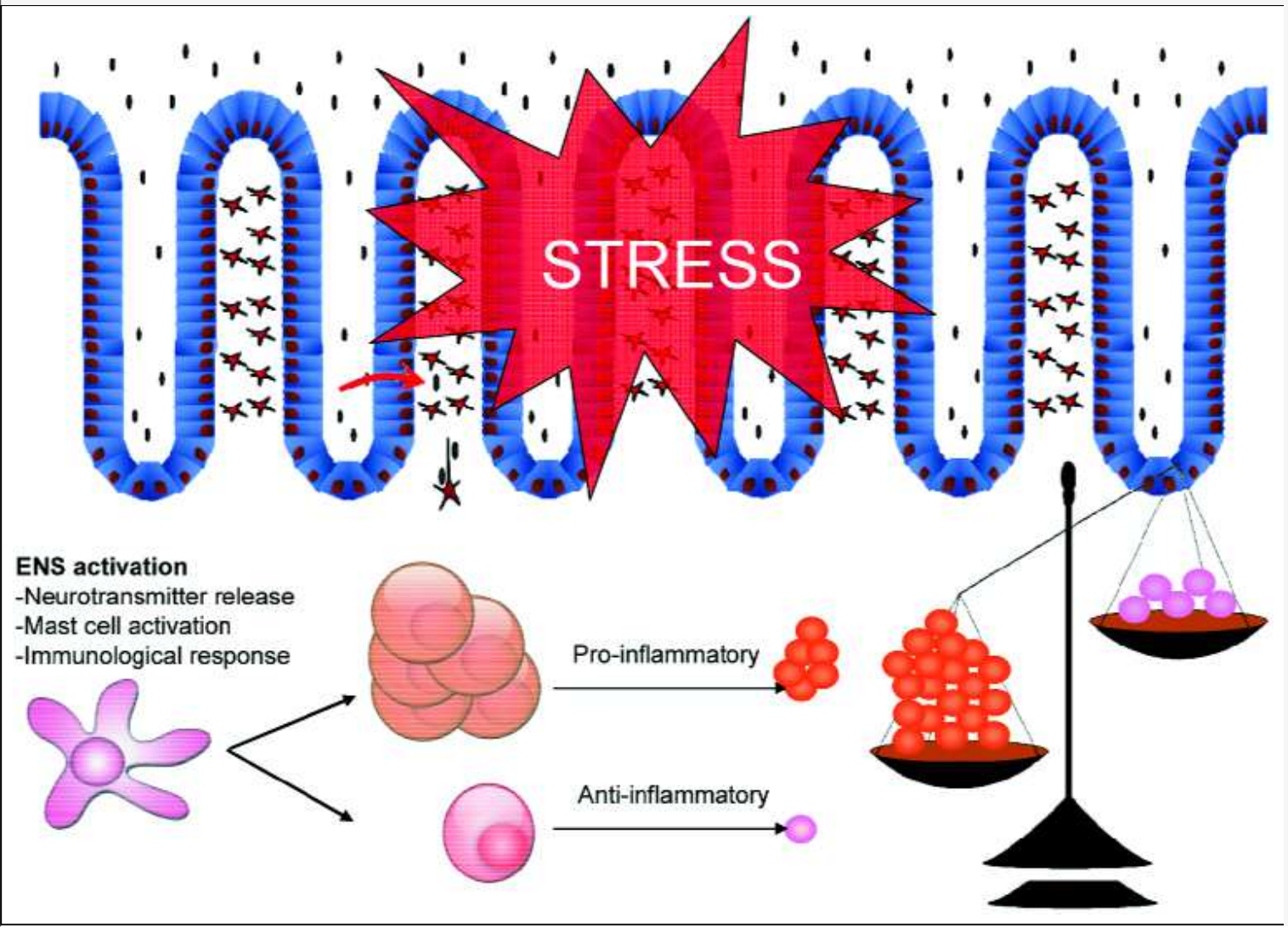
Wel eten:

- zo onbewerkt en gevarieerd mogelijk
- plantaardig eten, vette vis, onbewerkt vlees

Niet eten:

- suiker en snelle koolhydraatrijke producten
- verzadigde vetten

Stress in IBD



Stress: wat kun je zelf doen?

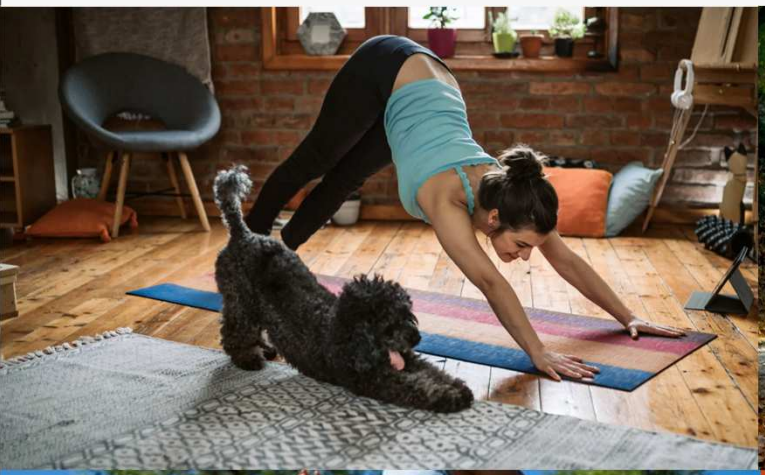
- Erbij stilstaan
- Erover praten
- Hulp vragen

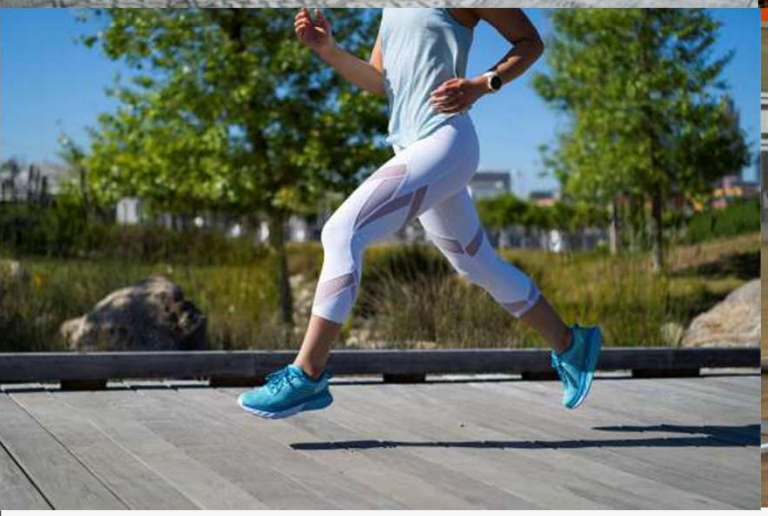
- Informatietool Crohn & Colitis NL:

‘www.psychoscialezorg.info/volwassenen/psychosociale-zorg-bij-IBD’

Lichaamsbeweging/sporten

Beweging en sporten: wat kun je zelf doen?





Denk
Idee
Probeer
Doe
Doe opnieuw
En opnieuw
Blijf volhouden
Succes!