



BIRD

BELGIAN INFLAMMATORY
BOWEL DISEASE RESEARCH
AND DEVELOPMENT



Vermoeidheid bij patiënten met IBD

Deze brochure is tot stand gekomen dankzij:
Educational Committee (EduCom) van BIRD vzw
Versie 1 - oktober 2024

Vermoeidheid bij patiënten met IBD: veel voorkomend en belemmerend



Patiënten met een inflammatoire darmziekte (IBD) ervaren jammer genoeg niet alleen darmklachten, maar vaak ook uitgesproken vermoeidheid en psychologische klachten zoals angst, depressie en stress. Dat geldt voor zowel patiënten met colitis ulcerosa als patiënten met de ziekte van Crohn.

70% van de patiënten met actieve IBD voelen zich vermoeid

Wanneer de ziekte actief is en de ontsteking niet onder controle is, voelt ongeveer 70% van de mensen met IBD zich vermoeid. Wanneer de ziekte in remissie is en de darmklachten verminderen, blijft bijna de helft van de patiënten last hebben van vermoeidheid. Dit kan een grote impact hebben op werk, sociaal leven en algemene levenskwaliteit.

Oorzaak van de vermoeidheid: nog niet volledig gekend

De exacte oorzaak van deze vermoeidheid is nog niet volledig achterhaald, maar er zijn meerdere risicofactoren beschreven.

Eerst en vooral is de activiteit van de ziekte zelf sterk verbonden met vermoeidheid. Mogelijk door een verhoogde activiteit van het immuunsysteem en darmklachten zoals pijn en diarree (die soms ook nachtelijk kunnen voorkomen). Bloedarmoede en tekorten aan vitamines en/of mineralen dragen ook bij aan de vermoeidheid. Bij patiënten die kampen met slaapstoornissen, angst of depressie wordt doorgaans vaker vermoeidheid vastgesteld. Tegelijk hebben enkele studies een link aangetoond tussen vermoeidheid en fysieke inactiviteit.

Vaak begrijpen vrienden, familieleden en partners niet dat vermoeidheid een belangrijk aspect van IBD is. Het gebrek aan begrip en steun kan ook een rol spelen in de ernst van het ziektebeeld en het effect op het dagelijks leven, net zoals in de aanvaarding ervan en de manier waarop de patiënten er zelf mee omgaan.

De jongste jaren is ook duidelijk geworden dat er een continue communicatie is tussen de darmen en de hersenen, men spreekt van de 'darm-hersenen-as' (gut-brain axis). Een verstoring van dit systeem kan ook een rol spelen bij het ontstaan van vermoeidheid. Een mogelijke factor hierin is een verstoring van het tryptofaanmetabolisme, wat soms wordt gezien bij patiënten met IBD. Dit heeft een lagere tryptofaanspiegel in het bloed tot gevolg, wat dan weer gelinkt is met het voorkomen van vermoeidheid.



Aanpak van vermoeidheid bij IBD

STAP 1:

Bespreek vermoeidheid en neem algemene maatregelen

Gezien de exacte oorzaak van vermoeidheid nog niet gekend is, bestaat er tot op heden geen unieke oplossing of één welbepaalde pil die vermoeidheid bij alle patiënten kan doen verdwijnen. Dat wil echter niet zeggen dat er helemaal niets kan gebeuren.

In eerste instantie is het belangrijk dat patiënten problemen zoals vermoeidheid, stress, angst en depressieve gevoelens aankaarten bij de huisarts, de IBD-

verpleegkundige en/of IBD-arts. Verschillende factoren kunnen bijdragen aan de vermoeidheid en een individuele evaluatie is dan ook belangrijk. Daarbij wordt ingezet op een holistische en multidisciplinaire aanpak. Bij depressieve gevoelens of tekenen van een angststoornis kan een evaluatie door een psycholoog nuttig zijn. De patiënt kan ook zelf enkele maatregelen nemen tegen klachten van vermoeidheid. Zo is het onder meer belangrijk een gestructureerde dagplanning te volgen, overmatige inspanningen te vermijden, en die activiteiten te kiezen die voor u belangrijk zijn. Ingeplande rustpauzes kunnen wenselijk zijn, maar vermijd overmatige rust en/of slaap overdag om de slaap 's nachts niet te beïnvloeden.



Ook een algemene slaaphygiëne is een must: zorg voor regelmaat, een comfortabele koele, donkere kamer en vermijd cafeïne, zware maaltijden en fysieke activiteit voor het slapengaan. Als de patiënt moeilijk in- of doorslaapt, is het soms wenselijk om aan te kloppen bij een slaapspecialist.

STAP 2:

Identificeer en behandel de risicofactoren van uw vermoeidheid

De arts kan nagaan of er nog sprake is van een actieve ontsteking van de darmen, en beoordelen of een wijziging van de behandeling vereist is. Doorgaans kunnen de vermoeidheidsklachten afnemen wanneer de ziekte in remissie is. Meerdere behandelingen die tegenwoordig worden ingezet voor IBD hebben ook al aangetoond vermoeidheidsklachten te kunnen verbeteren.



Een bloedonderzoek kan mogelijke oorzaken opsporen die bijdragen tot de vermoeidheid. Denk aan tekorten aan vitamines en/of mineralen (ijzer, vitamine B12, foliumzuur...), bloedarmoede en afwijkingen van de schildklier. Indien er inderdaad tekorten worden vastgesteld, kunnen die worden behandeld.

Ook dieet kan een rol spelen bij de behandeling van vermoeidheid. Enerzijds is een gebalanceerd dieet essentieel om tekorten aan vitamines en mineralen te voorkomen, die kunnen bijdragen aan vermoeidheid. Anderzijds is aangetoond dat een verhoogde inname onder andere fruit, groenten en vezels, en een verminderde inname van rood vlees, frisdranken en alcohol, vermoeidheid kan verminderen (1). Zo nodig kan hierbij ondersteuning worden geboden door een diëtist.



STAP 3:

Aanvullende maatregelen

Indien de vermoeidheid persisteert ondanks het behandelen van mogelijke uitlokkende factoren kunnen verschillende andere maatregelen worden overwogen zoals fysieke inspanning, psychologische ondersteuning of een therapie met thiamine.

Fysieke activiteit heeft tal van voordelige effecten bij patiënten met IBD en enkele studies hebben ondertussen ook aangetoond dat fysieke activiteit gunstig kan zijn bij de behandeling van vermoeidheid. Zowel individueel gegeven bewegingsadvies door een personal trainer (2) als een brochure met instructies voor beweging (vijfmaal per week sessies van tien minuten) (3) verminderden vermoeidheidsklachten. Patiënten met de ziekte van Crohn die een lage intensiteit trainingsschema doorliepen gaven dan weer aan dat dit hun energie niveau verbeterde (4).



In de PROTECT studie volgden patiënten een 6-maand durend inspanningsprogramma, bestaande uit impact en weerstandstraining, wat ook een voordelig effect op vermoeidheid met zich mee bracht (5). Een recente Nederlandse studie onderzocht het IBD-Fit programma, waarbij patiënten met IBD gedurende 16 weken een persoonlijk aangepast trainingsschema konden volgen. Ook na afronding van dit programma werd er significant minder vermoeidheid gerapporteerd (6).

STAP 3:

Aanvullende maatregelen

Ook psychologische ondersteuning in het omgaan met vermoeidheid kan de klachten significant verminderen. Verschillende psychologische interventies zoals stress management technieken (7), oplossingsgerichte therapie (8, 9), cognitieve gedragstherapie (10) en mindfulness-gebaseerde therapie (11) hebben reeds een nut bewezen in deze setting. Voor het opstarten van deze behandelingen kan worden doorverwezen naar een psycholoog.



Recent werd ook aangetoond dat therapie met vitamine B1 (thiamine), ongeacht van of er vooraf bestaand een tekort is in deze vitamine, een meerwaarde kan bieden (12). Bij patiënten die een hoge dosis thiamine gebruikten was er na 4 weken behandeling een significante daling van vermoeidheidsklachten in vergelijking de placebo behandeling.

Een Belgische studie onderzocht of orale inname van een tryptofaansupplement (5-hydroxytryptofaan, 5-HTP)

vermoeidheid kon verminderen in vergelijking met een placebopil (13). Deze studie leidde bij ongeveer één derde van de patiënten tot een daling van de vermoeidheid, maar dit zowel in de placebo- als in de behandelde groep. Het gebruik van 5-HTP kan dus niet worden aangeraden voor het behandelen van vermoeidheid, maar de studie toont wel aan dat aandacht voor vermoeidheid met een goede opvolging van de vermoeidheidsklachten voordelen kan bieden.

Conclusie

Hoewel er geen eenvoudige oplossing bestaat voor vermoeidheid, is het belangrijk om deze veel voorkomende problematiek tijdig te bespreken, zodat er passende ondersteuning kan worden geboden. Gelukkig groeit het bewustzijn in de wetenschappelijke wereld over dit belangrijke aspect van IBD en lopen er diverse onderzoeken om meer inzicht te krijgen in de oorzaken en behandelingsopties.



Referenties

1. Lamers CR, De Roos NM, Heerink HH, Van de Worp-Kalter LA, Witteman BJ. Lower impact of disease on daily life and less fatigue in patients with inflammatory bowel disease following a lifestyle intervention. *Inflamm Bowel Dis.* 2022;28(12):1791-9.
2. McNelly AS, Nathan I, Monti M, Grimble GK, Norton C, Bredin F, et al. The effect of increasing physical activity and/or omega-3 supplementation on fatigue in inflammatory bowel disease. *Gastrointestinal Nursing.* 2016;14(8):39-50.
3. Fagan G, Schultz M, Osborne H. Sa1877 – Individualised, Unsupervised Exercise Program Achieves High Levels of Compliance and Improvements in Patient Reported Outcomes - a Prospective Cohort Study in Patients with Ibd. *Gastroenterology.* 2019;156(6, Supplement 1):S-438.
4. Ng V, Millard W, Lebrun C, Howard J. Low-intensity exercise improves quality of life in patients with Crohn's disease. *Clinical Journal of Sport Medicine.* 2007;17(5):384-8.
5. Jones K, Baker K, Speight RA, Thompson NP, Tew GA. Randomised clinical trial: combined impact and resistance training in adults with stable Crohn's disease. *Aliment Pharmacol Ther.* 2020;52(6):964-75.
6. Van De Pol N, Visser E, van der Woude C, de Vries A, de Jonge V, West R. P744 Evaluation of a lifestyle program based on physical activity on quality of life and fatigue in patients with Inflammatory Bowel Disease: a pilot study. *Journal of Crohn's and Colitis.* 2024;18(Supplement_1):i1393-i4.
7. Garcia-Vega E, Fernandez-Rodriguez C. A stress management programme for Crohn's disease. *Behav Res Ther.* 2004;42(4):367-83.
8. Vogelaar L, Van't Spijker A, Vogelaar T, van Busschbach JJ, Visser MS, Kuipers EJ, der Woude CJv. Solution focused therapy: A promising new tool in the management of fatigue in Crohn's disease patients: Psychological interventions for the management of fatigue in Crohn's disease. *Journal of Crohn's and Colitis.* 2011;5(6):585-91.
9. Vogelaar L, van't Spijker A, Timman R, van Tilburg AJ, Bac D, Vogelaar T, et al. Fatigue management in patients with IBD: a randomised controlled trial. *Gut.* 2014;63(6):911-8.
10. Artom M, Czuber-Dochan W, Sturt J, Proudfoot H, Roberts D, Norton C. Cognitive-behavioural therapy for the management of inflammatory bowel disease-fatigue: a feasibility randomised controlled trial. *Pilot Feasibility Stud.* 2019;5:145.
11. Ter Avest M, Speckens A, Dijkstra G, Dresler M, Bosman S, Horjus C, et al. P1079 Mindfulness-based cognitive therapy to reduce psychological distress in patients with Inflammatory Bowel Disease: first results of a multicentre randomised controlled trial (MindIBD). *Journal of Crohn's and Colitis.* 2024;18(Supplement_1):i1941-i.
12. Bager P, Hvas CL, Rud CL, Dahlerup JF. Randomised clinical trial: high-dose oral thiamine versus placebo for chronic fatigue in patients with quiescent inflammatory bowel disease. *Aliment Pharmacol Ther.* 2021;53(1):79-86.
13. Truyens M, Lobatón T, Ferrante M, Bossuyt P, Vermeire S, Pouillon L, et al. Effect of 5-hydroxytryptophan on fatigue in quiescent inflammatory bowel disease: a randomized controlled trial. *Gastroenterology.* 2022.

Website voor patiënten met inflammatoire darmaandoeningen (IBD)

BIRD is een Belgische wetenschappelijke non-profitorganisatie die de IBD artsen, IBD (studie)verpleegkundigen en IBD onderzoekers binnen België vertegenwoordigt. Wij hebben een nauwe samenwerking met de Belgische IBD patiëntenverenigingen. De groep focust op educatie, onderzoek en kwaliteitsverbetering in het veld van IBD. BIRD tracht ook een spreekbuis te zijn voor de patiënten in de vele contacten met de overheid over de optimalisatie en terugbetaling van de IBD-zorg.

Een belangrijk doel van BIRD is om patiënten correcte informatie te geven over inflammatoire darmaandoeningen (IBD) zoals de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa.

Op de patiëntenpagina van de BIRD website vind je up-to-date informatie over deze ziektes, de huidige behandelingen, hot topics en leven met IBD. Je vindt ook informatie over de ziekenhuizen die lid zijn van BIRD.

**Scan mij om de BIRD
patiëntenwebsite te
bezoeken**

<https://www.birdgroup.be/nl/patients>

