



Laag FODMAP dieet

Het laag FODMAP dieet kan ingeschakeld worden bij de behandeling van het prikkelbare darmsyndroom, ook wel spastisch colon of irritable bowel syndrome (IBS) genaamd. Het prikkelbare darmsyndroom komt voor bij 15 tot 20 procent van de bevolking. Slechts één derde van de mensen met klachten zoekt medische hulp.

Vaak voorkomende symptomen zijn: pijn, opgeblazen gevoel, wisselend ontlastingspatroon (geregeld diarree en/ of verstopping of een afwisseling van beide). De klachten zijn vaak langdurig en doorgaans wisselend van aard. We kunnen de patiënten indelen in 3 groepen: patiënten met vooral diarree (IBS-D), met vooral constipatie (IBS-C) of beide (IBS-M).

Voor deze darmaandoening bestaat tot op heden geen degelijke therapie. Enkele jaren geleden werd een concrete voedingsstrategie uitgewerkt om symptomen te verzachten, met name het laag FODMAP dieet.

FODMAP is een afkorting voor fermenteerbare oligosacchariden (fructanen en galactanen), dischariden (lactose), monosacchariden (fructose) en polyolen (sorbitol, mannitol, maltitol, xylitol en isomalt). Deze koolhydraten worden slecht opgenomen in de dunne darm, hebben een hoge osmotische waarde en worden snel gefermenteerd door bacteriën in de dikke darm wat kan leiden tot een opgeblazen gevoel, flatulentie, krampen en diarree. Het aangepaste voedingspatroon moet gedurende 6 -8 weken gevolgd worden om de effectiviteit na te gaan.

FODMAP dieet in functie van de voedingsdriehoek:

Vocht

Drink minimaal 6 - 8 glazen of 1.5l per dag. Bij extra vochtverlies door bijvoorbeeld sporten of zware inspanningen is het aanbevolen om meer te drinken.

Goede keuze	Minder goede keuze
Water (plat en bruis) Milde koffie, thee Bouillon Light frisdranken (gezoet met toegelaten zoetstoffen: aspartaam, acesulfaam-K, sacharine, natriumcyclamaat)	Chicorei Thee van paardenbloem Sterk bruisende dranken, indien gevoelig Light frisdranken gezoet met fructose of polyolen (sorbitol, mannitol, maltitol, xylitol, isomalt)
*caffeine, alcohol en bruisdranken stimuleren de darmperistaltiek en worden best beperkt indien ze de symptomen erger maken.	

Graanproducten en aardappelen



Volkoren producten krijgen de voorkeur: zij bevatten immers meer vezels, vitamines en mineralen dan de geraffineerde witte soorten. Granen die veel gluten bevatten, bevatten doorgaans ook veel FODMAP's. Daarom kan het aangewezen zijn om glutenvrije producten in te schakelen. De meeste glutenvrije producten zijn vrij van tarwe, en dus doorgaans toepasselijk in het dieet. Toch is het aan te raden om goed de **verpakkingen** te lezen, aangezien deze producten mogelijk nog andere FODMAP's bevatten.

Goede keuze	Minder goede keuze
Aardappelen (gekookt, gestoomd, gebakken) Aardappelpuree (ev. gemaakt met lactosevrije melk) Frietten Rijst (wit en bruin), rijstzemelen, haver(zemelen), boekweit, polenta, quinoa, tapioca, gierst Pasta (ev. glutenvrij) Rijstnoedels, boekweitnoedels	Kant-en-klare aardappelkroketten Kant-en-klare aardappelbereidingen Tarwe, bulgur, couscous, griesmeel, rogge, gerst Pasta Gnocchi
Glutenvrije/ tarwevrije bloem Maisbloem, aardappelbloem, rijstmeel Bakpoeder, bicarbonaat	Tarwebloem, rogge- en gerstbloem Instant puddingpoeder Kant-en-klare bakmengsels

Brood, gebak en andere graanproducten

Goede keuze	Minder goede keuze
Wit, bruin of volkoren brood, broodjes en beschuiten Havermout, gepofte rijstkorrels, cornflakes (controleer de ingrediënten op fruit, inuline, tarwe en oligofractose) Glutenvrij/ tarwevrij brood Speltbrood Glutenvrije/ tarwevrije pizzabodem, pittabrood, ciabatta, pistolets, beschuiten	Fantasiebrood zoals suikerbrood, rozijnenbrood, brood met gekonfijt fruit Sandwiches Koffiekoeken Ontbijtgranen met honing, muëli, cruesli Granen op basis van tarwe of zemelen (vb: all-bran) Beschuit en crackers op basis van tarwe, spelt of rogge
Florentines, macarons, meringues, maiswafels, rijstkoeken, glutenvrije koeken (controleer de ingrediënten op fruit, fructose en polyolen)	Koeken en cake op basis van tarwe Peperkoek Gedroogde fruitrepen Aangekocht gebak (taart, quiche, pasteitjes)

Groenten



Groenten leveren vezels, vocht, vitamines en mineralen. Het is aanbevolen om dagelijks 2 porties (+/- 300gr) te eten.

Goede keuze	Minder goede keuze
Vers, diepvries (onbereid) of uit blik: andijvie, aubergine, bamboescheuten, bieslook, bleekselder, broccoli, courgette, gember, groene bonen, komkommer, lente uitjes (groene gedeelte) paksoi, paprika, pastinaak, pompoe, raap, radijs, sla, snijbiet, sperziebonen, spinazie, taugé, tomaat wortel, zeewier	Aardpeer, artisjok, asperges, avocado, bloemkool, champignons, erwten, knolselder, koolsoorten, peulvruchten (bruine bonen, kikkererwten, linzen, maïs, peultjes, rode bonen, spliterwten, sojabonen, sugarsnaps, tuinbonen, witte bonen), prei, rode biet, schorseneren, sjalotten, spruiten, venkel, witloof.
Groentesoep en -sap met toegelaten groenten. Indien tomatensap max 125 ml/ dag.	Geen ui en look Groentesoep en - sap van de te vermijden groenten, roomsoep Bereide diepvriesgroenten met melk- of roomsaus Gedroogde groenten (vb: zongedroogde tomaten) Geconcentreerde groenten (vb: tomatensap)

Fruit

Fruit brengt net als groenten vezels, vocht, vitamines en mineralen aan. Tracht 2 tot 3 porties verspreid over de dag te eten met maximaal 1 portie per maaltijd of tussendoortje. 1 portie komt ongeveer overeen met 80gr vers fruit, 25 gr gedroogd fruit of 100ml fruitsap.

Goede keuze	Minder goede keuze
Vers en diepvries: aardbeien, ananas, banaan, blauwe bes, citroen, clementine, druiven, framboos, kiwi, limoen, mandarijn, meloen, papaja, passievrucht, pompelmoes, rabarber, sinaasappel, sterfruit, veenbessen	Appel, abrikoos, braambessen, kersen, lychees, nectarine, peer, perzik, pruim, vijg, watermeloen
Fruitsap van toegelaten fruitsoorten	Blikfruit in appel- of perensap Vruchtensap en - concentraat (siropen) Gedroogd fruit (vb: rozijnen, dadels) Gekonfijt fruit Saus op basis van vruchten (coulis), zoetzure saus, chutney
Zoet broodbeleg van toegestane fruitsoorten: confituur, gelei	Zoet broodbeleg: honing, confituur gezoet met fructose of een zoetstof eindigend op -ol

Melk en melkproducten



Melkproducten zijn een bron van eiwitten en calcium. Probeer dagelijks 2 - 3 porties te nemen. 1 portie is 200 ml melk (1 glas), 125 gr yoghurt (1 potje) of 30 gr kaas. Naast eiwitten en calcium bevat melk ook veel lactose of melksuiker. Lactose komt voornamelijk voor in melk en melkproducten, maar kan in beperkte hoeveelheden ook voorkomen in producten waarin melk verwerkt zit, zoals: dressings, snacks, vleeswaren, gebak, kant-en-klare bereidingen, snoep, koekjes, medicatie of voedingssupplementen. Wanneer de lactose in ons lichaam onvoldoende kan gesplitst worden, kan dit aanleiding geven tot winderigheid, krampen, opgeblazen gevoel, diarree, misselijkheid en buikpijn. In dat geval kies je best voor lactosearme producten.

Goede keuze	Minder goede keuze
Harde kazen (vb: Gouda, Passendale, Beemsterkaas, Emmental, Cheddar, parmezaan)	Alle soorten melk van dierlijke oorsprong: koemelk, geitenmelk, paardenmelk, enz.
Feta, mozzarella, brie, camembert, Edammer kaas, geitenkaas	Alle melkproducten op basis van dierlijke melk (yoghurt, pudding, ijs, vla, enz)
Lactosevrije melk/ - yoghurt	Karnemelk, kefir
Sojamelk/ - yoghurt, rijstdrink	Melkpoeder
Sojadesserts of pudding bereid met lactosevrije melk	Zachte kazen (vb: cottage cheese, ricotta, kwark)
sojaroom	Smelt- en smeerkaas
	Kant-en-klare bereiding op basis van melk
	Kokosmelk en -room
	<i>! soja drinks zijn niet getest, dus ook niet veilig!</i>

Vlees, vis, ei en vervangproducten

Goede keuze	Minder goede keuze
Alle niet-bereide vleessoorten	Gepaneerde vlees- en vissoorten
Alle niet-bereide vleeswaren	Vlees of vis in saus
Alle niet-bereide vissoorten	Schaal- en schelpdieren in saus
Alle schaal- en schelpdieren	
Tofu, tempé, quorn	Seitan
Eieren	Peulvruchten (kikkererwten, linzen, rode bonen)
<i>Noten (pinda, pecan, walnoten, amandelnoten, hazeknoten) en pitten/ zaden (pijnboom-, pompoen-, zonnebloempitten, sesamzaden): beperkt toegelaten</i>	Cashewnoten, pistache noten
	Groenteburger



Vetten

Vetten bevatten geen FODMAPs. Ze leveren wel vetoplosbare vitaminen (A,D,E,K). In het kader van gezonde voeding is het belangrijk om een vetstof met een goede vetzuursamenstelling te kiezen. Tracht te veel (verzadigd) vet en cholesterol te vermijden.

Goede keuze	Minder goede keuze
Olie, alle soorten Smeer- en bereidingsvetten op basis van soja	Gewone margarines, boter, rundsvet, kokosvet, schapenvet, varkensvet
Vloeibaar frituurvet	Vast frituurvet <i>*(in het kader van gezonde voeding)</i>

Kruiden, specerijen en smaakmakers

Goede keuze	Minde goede keuze
Basilicum, bieslook, gember, kaneel, koriander, kurkuma, nootmuskaat, peper, peterselie, rozemarijn, tijm, zout	Look: vers, gedroogd, extract, poeder, puree Ui: idem
Smaakmakers: azijn, citroen- en limoensap, groene delen lente-ui, mosterd	*look en ui zitten vaak verwerkt in chips, dressings, kant-en-klare maaltijden, sauzen, soepen, (bouillon)blokjes. Lees daarom steeds goed de verpakkingen.
<i>Beperkt toegelaten: balsamico</i>	

Restgroep

Tot deze groep behoren alle voedingsmiddelen die wel lekker zijn, maar niet nodig in een evenwichtige voeding. Deze producten bevatten meestal veel vet en suiker. Het is aan te raden om de inname van suiker te beperken om verzadiging van fructose te vermijden. Tracht daarom het gebruik van deze producten te beperken.

Goede keuze	Minder goede keuze
Ahornsiroop en esdoornsiroop Cacao Chips en olijven Pindakaas Sauzen: mayonaise, mustard, sojasaus, dressings Suiker en rietsuiker Zwarte chocolade (melkchocolade en witte chocolade zijn beperkt toegelaten)	Agavesiroop en honing Alcoholische dranken Nougat, karamel Sauzen: ketchup, joppiesaus, pickles, tartaar, barbecuesaus Suikervrije muntjes, kauwgom, snoepjes en chocolade Sommige proteïnepoeders of vitaminedrankjes ! controleer altijd de verpakkingen op polyolen!

Etiket lezen



Om zeker te zijn dat er geen onverwachte FODMAPs in de voedingsmiddelen voorkomen, is het aangewezen het etiket nauwkeurig na te lezen. Volgende namen wijzen eveneens op de aanwezigheid van FODMAPs:

- ✓ Polyolen: sorbitol E420, maltitol E965, mannitol E421, xylitol E967 en isomalt E953
- ✓ Fructose: fructose, fructose siroop, glucose-fructose siroop, fructoserijke maïssiroop
- ✓ Fructanen: fructo-oligosacchariden (FOS), inuline, oligofructose, prebiotica.

Leefstijlfactoren

Volgende tips bieden mogelijk ook verlichting:

- ✓ Tracht zo veel mogelijk te voorkomen dat u lucht inslikt. Lucht inslikken kan krampen, gasvorming of winderigheid veroorzaken. Door bijvoorbeeld kauwgom te kauwen, te roken tijdens de maaltijd of te drinken met rietje, kan men veel lucht binnenkrijgen.
- ✓ Niet drinken tijdens de maaltijd.
- ✓ Zorg voor regelmaat en sla geen maaltijden over. Een vaste routine komt de darmwerking ten goede.
- ✓ Draag geen te strakke kledij. Dit kan de symptomen verergeren.
- ✓ Gebruik nooit laxeremiddelen of stoppende middelen op eigen initiatief. Bespreek dit telkens met de behandelende arts.

De toepassing van het laag FODMAP-dieet en de herintroductie van voedingsmiddelen dient enkel gevolgd te worden onder begeleiding van een erkend diëtist.

Voor verdere informatie en/ of afspraken kan u contact opnemen met uw diëtist op het nummer: 03/880.90.50.