

FODMAP dieet

FODMAP – prikkelbare darm syndroom

Wat is het Prikkelbare Darm Syndroom?

Het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) is een veel voorkomende gastro-intestinale aandoening (gastro = maag , intestinaal = darmen) welke bij ca. 9-23% van de wereldwijde bevolking voorkomt.

Bij PDS is er een verstoring van de functionele werking van het maag-darmstelsel. Vooral de werking (activiteit) van de dikke darm (colon) en dunne darm zijn verstoord, met daarbij een verhoogde maag-darm gevoeligheid.

PDS is, na verkoudheid, de tweede meest voorkomende reden voor werkabsentie. Zoals bij elke ziekte verschilt de ernst en duur van de klachten per persoon.

PDS wordt gekenmerkt door onaangename, door mensen vaak gedacht als gênante en chronisch terugkomende symptomen zoals:

- pijn en ongemak in de (onder)buik
- een opgeblazen gevoel
- winderigheid
- verstoord ontlastingspatroon (van diarree tot verstopping)
- soms komen ook ander klachten voor zoals vermoeidheid, misselijkheid, hoofdpijn, angst en depressie.

De diagnose PDS wordt gegeven wanneer andere (ernstige) ziekten zoals coeliakie, de ziekte van

Handige links richtlijnen voeding:

<http://fodmapdieet.nl/pdf/20140015%20FODMAP%20Richtlijnen%20beperkt%20dieet.pdf>

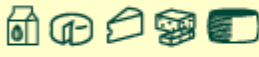
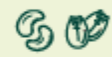
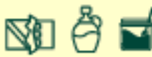
<https://gezondheidsprofessional.zespri.com/voeding-gezondheid/eigenschappen-kiwi/fodmap>

<http://www.fodmapdieet.nl/pdf/Lijst%20met%20FODMaParm-rijk.pdf>

<https://www.martinziekenhuis.nl/fodmap>

voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/aandoeningen/helpt-het-fodmap-beperkte-dieet-tegen-maag-darmklachten-.aspx

HOGE FODMAP-VOEDING vs. LAGE FODMAP-VOEDING

Voeding	Hoge FODMAP-Voeding	Lage FODMAP-voeding
Groenten	 Artisjok, asperges, bloemkool, knoflook, groene erwten, prei, champignons, ui, suikererwten, peultjes, ui en knoflookzout	 Edamame, aubergine, sperziebonen, paksoi, paprika, wortel, bieslook, komkommer, boerenkool, sla, aardappel, spinazie, tomaat, courgette
Fruit	 Appels, bananen, appelsap, kersen, gedroogd fruit, mango, nectarines, perziken, peren, pruimen, watermeloen	 Bosbessen, meloen, druiven, suikermeloen, Zespri Kiwifruit*, sinaasappels, ananas, frambozen, aardbeien * Zespri Kiwi is gecertificeerd als een lage FODMAP-voeding door de Monash-universiteit.
Milde en zuivelproducten	 Karnemelk, koemelk, room, banketbakkersroom, gecondenseerde melk, ijs, sojamelk, yoghurt	 Amandelmelk, brie, cheddar, fetakaas, lactosevrije melk, Parmezaanse kaas
Eiwitten	 Gebakken bonen, zwarte bonen, boterbonen, witte bonen, rode bonen	 Rundvlees, tonijn in blik, kip, eieren, vis, varkensvlees, tofu (stevig), kleine porties ingeblikte en uitgelekte kikkererwten en linzen
Noten en zaden	 Cashewnoten en pistachenoten	 Chia-zaden, macadamianoten, pindanoten, pecannoten, pompoenpitten, sesamzaadjes, zonnebloempitten, walnoten
Brood en granen	 Tarwe-, rogge- en gersthoudende producten	 Bruine rijst, maistortilla's, haver, polenta, quinoa, zuurdesembrood, witte rijst
Warme dranken	 Kamillethee, venkelthee, oolong-thee	 Koffie, groene thee, zwarte thee, peperminthee
Suikers en zoetstoffen	 Glucosestroop met hoog fructosegehalte en honing	 Donkere chocolade, ahornsiroop, tafelsuiker

Dit zijn voorbeelden van te vermijden voedingsmiddelen versus voedingsmiddelen die je mag eten als je een laag FODMAP-dieet volgt. Een zorgverlener kan je helpen om de beste voedingsmethode voor jouw gezondheid te bepalen.

* App laag FODMAP-dieet / Monash FODMAP – Monash Fodmap <https://www.monashfodmap.com/low-fodmap-app/> Beketen 21 februari 2018

¹ Monash-universiteit, The Monash University Low FODMAP Diet Booklet 5th ed. Melbourne, legible Monash-universiteit 2015

