

FODMAP-ARME VOEDING

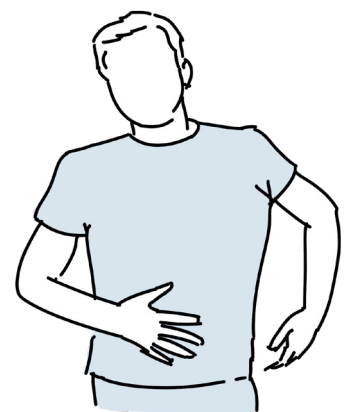
FODMAP's zijn korteketen-koolhydraten en suikeralcoholen die slecht worden opgenomen in de dunne darm. FODMAP's zijn over het algemeen niet slecht voor je gezondheid, ze kunnen alleen problemen veroorzaken als er te veel van in de dikke darm terechtkomen en daar door bacteriën worden gefermenteerd. Dit leidt vooral bij mensen met een gevoelige darm tot winderigheid of diarree. Met name mensen met Prikkelbare Darm Syndroom, chronische inflammatoire darmziekten of aspecifieke maag- en darmklachten worden getroffen. Deze mensen hebben baat bij FODMAP-arme voeding.

Daarnaast kan FODMAP-arme voeding ook zinvol zijn voor mensen met tarwesensitiviteit en fructose malabsorptie of lactose intolerantie wanneer ze symptomen blijven vertonen ondanks het volgen van hun specifieke dieet [1].

F	→ fermenteerbare	Fermenteerbare	
O	→ oligosacchariden	Meervoudige suikers	(bijv. fructanen/galactanen in ui)
D	→ disacchariden	Tweevoudige suikers	(bijv. lactose in zuivelproducten)
M	→ monosacchariden	Enkelvoudige suikers	(bijv. fructose in appels)
A	→ and	en	
P	→ Polyole	Suikeralcoholen	(bijv. sorbitol in kauwgum)

WIE KAN BAAT HEBBEN BIJ FODMAP-ARME VOEDING? MENSEN MET ...

- Prikkelbare Darm Syndroom
- Chronisch inflammatoire darmziekten
- Tarwegevoeligheid
- Fructose malabsorptie
- Lactose intolerantie
- Maag-en darminfecties
- Aspecifieke maag- en darmklachten



Om de klachten op de lange termijn te verminderen, wordt een 3-stappenconcept geadviseerd:

Stap 1: De eliminiatiefase

- Bereiken van een toestand zonder klachten
- Duur: 6 - 8 weken
- Alle FODMAP-rijke voedingsmiddelen vermijden

Stap 2: De testfase

- Bepaling van de individuele tolerantiegrens
- Uittesten van een voedingsmiddel gedurende 3 - 4 dagen, waarbij de hoeveelheid geleidelijk wordt verhoogd
- Een voedingsmiddel tegelijk invoeren

Stap 3: De individueel afgestemde lange termijn voeding

- De tolerantiegrens is bekend en er kan worden overgegaan tot individuele lange termijn voeding



Drink voldoende:

De minimale dagelijkse hoeveelheid is 1,5 liter, ideaal zijn 2 á 3 liter [1].

Niet geschikt: fruit- en groentesap, frisdrank, alcoholhoudende dranken, koffie, zwarte en groene thee

Wel geschikt: mineraalwater (zonder prik), muntthee

WELKE VOEDINGSMIDDELEN MOETEN WORDEN VERMEDE

- Kunstmatige zoetstoffen
- Alcoholhoudende en koolzuurhoudende dranken
- Calorie-arme lightproducten
- Zuivelproducten met een hoog lactosegehalte
- Fruit met een hoog fructosegehalte
- Kant-en-klaarproducten!

NUTTIGE TIPS

- Neem voldoende tijd en rust om te eten
- Eet langzaam en kauw goed
- Koffie en zwarte thee → max. 4 kopjes per dag
- Vervang ui en knoflook door gearomatiseerde oliën
- Eet bij voorkeur zuurdesembrood met lange rijsttijd
- Consumeer lactosevrije zuivelproducten

	FODMAP-arm 	FODMAP-rijk 
Dranken	Mineraalwater groene thee/kruidenthee (kort laten trekken)	Frisdrank, fruitsappen
Groente	Wortel, paprika, komkommer, sla, tomaat, courgette, aubergine, spinazie, koolrabi, snijbiet, witte kool	Bloemkool, artisjok, knoflook, uien, prei, paddenstoelen, rode bieten, schorseneren, zoete aardappelen, suikermais
Fruit	Ananas, banaan, bosbessen, mandarijn, aardbeien, frambozen, kiwi, gele suikermeloen, citroen, rabarber, druiven	Appel, peer, bramen, aalbessen, grapefruit, kersen, mango, nectarine, pruim, watermeloen, avocado
Graan, Graanproducten	Boekweit, haver, gierst, tapioca, quinoa, rijst, aardappelen	Gerst, groene spelt, rogge, tarwe amarant, bulgur, couscous Tarwekiemen
Vetten	Plantaardige oliën	
Noten, zaden	In kleine hoeveelheden: hazelnoten, walnoten, pinda's, pompoenpitten, zonnebloempitten, chiazaad	Cashewnoten, pistachenoten
Vis, vlees	Vis, vlees, zeevruchten	Gepaneerde stukjes vlees/vis, Wees voorzichtig met bewerkt vlees (bij. gehaktballen)
Overige	Tofu, tempeh, rijstdrank, kokosmelk, amandeldrank, sojadrnk van soja-eiwit*, kikkererwten (kleine hoeveelheden), ahornsiroop, stevia, suiker	Zijdetofu, sojadrnk van hele sojabonen, bonen, erwten, linzen, agavesiroop, fructosestroop, honing, suikervervangers

De tabel bevat alleen voorbeelden van voedingsmiddelen en is niet limitatief.

*Let erop, dat er geen FODMAP-rijke ingrediënten zijn toegevoegd aan de melk vervangende producten.

In dit advies is geen rekening gehouden met verdere overgevoeligheden of allergieën. Het is niet bedoeld als advies op maat en dient slechts als eerste oriëntatie. In geen enkel geval vervangt dit advies het gesprek met een professionele voedingsadviseur.

Bronvermelding:

[1] Storr M. (2017). Der Ernährungsratgeber zur FODMAP-Diät. 2. Auflage, Zuckschwerdt Verlag GmbH.

Illustratieverantwoording:

© ricka_kinamoto - stock.adobe.com