

Fodmap dieet bij het prikkelbare darmsyndroom

Maag-, Lever- en Darmcentrum



Beter voor elkaar

Inleiding

Het FODMaP dieet is ontwikkeld in Australië voor patiënten met (ernstige) klachten door het prikkelbare darm syndroom (PDS), waarbij andere therapieën/behandelingen niet genoeg hebben geholpen. Een opgeblazen gevoel, buikpijn en een verstoorde stoelgang met diarree en/of obstipatie (vastzittende poep) zijn symptomen die vaak voorkomen bij PDS. De precieze oorzaak van PDS is niet bekend. Veranderingen in leefstijl en dieet zoals een regelmatig en evenwichtig eetpatroon kunnen helpen in de behandeling bij PDS.

Deze folder is opgesteld door de afdeling Diëtetiek in samenwerking met het Maag–Darm–Lever Centrum en is bedoeld als aanvulling op de mondelinge informatie die u ontvangt van uw diëtist of uw behandeld specialist.

Wij adviseren u het FODMaP dieet alleen te volgen onder begeleiding van een erkend diëtist. Dit om te voorkomen dat u een verkeerd dieet volgt en u te weinig voedingsstoffen en/of calorieën tot u neemt. Ook zorgen FODMaP's juist voor een gezonde darmflora. Daarom moeten ze niet onnodig uit de voeding worden weggelaten.

FODMaP's

FODMaP's zijn kleine moleculen die slecht of niet opgenomen worden in de dunne darm en in de dikke darm terechtkomen. In de dikke darm bevinden zich veel bacteriën. De FODMaP's worden snel en in zeer grote hoeveelheden door de bacteriën gefermenteerd (=opgegeten). Hierbij komt gas vrij waardoor symptomen zoals een opgeblazen gevoel en winderigheid ontstaan.

Symptomen zoals diarree of een verstoorde stoelgang ontstaan doordat er meer vocht wordt aangetrokken in de dunne en dikke darm. Door producten met veel FODMaP's in de voeding te beperken komen er minder van deze moleculen in de dikke darm. Niet iedereen is even gevoelig. In de praktijk geven geringe hoeveelheden FODMaP's geen klachten.

Waar staan de letters FODMaP voor?

De letters staan voor: "Fermentable, Oligo-, Di-, Mono-saccharides And Polyols."

- F** Fermenteerbare.
- O** Oligosachariden (fructaan en galacto-oligosachariden). Deze komen voor in peulvruchten en tarwe.
- D** Disachariden (lactose). Deze komen voor in melkproducten.
- M** Monosachariden (fructose). Deze komen voor in fruit en groenten.
- a** and
- P** Polyolen (suiker alcoholen). Deze komen voor in zoetstoffen, fruit en groenten.

Het FODMaP arme dieet is gebaseerd op het verminderen van deze vijf soorten korte keten koolhydraten (suikers) in de voeding. Deze worden bij veel mensen met prikkelbare darm syndroom (PDS) niet goed afgebroken in de darmen en geven daarom klachten. Het is niet zo dat alle FODMaP's door iedereen met PDS vermeden moeten worden, vaak zijn één of meerdere groepen van deze koolhydraten de klachtenveroorzakers. Het doel van het FODMaP arme dieet is dan ook om er op een verantwoorde manier achter te komen welke producten (en in welke hoeveelheden) klachten geven.

Er zijn diverse wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar de effectiviteit van het FODMaP arme dieet. Bij ongeveer 75% van de mensen zorgt het voor klachtenvermindering. Het dieet geeft vooral vermindering van klachten zoals buikpijn, gasvorming en een opgeblazen gevoel, maar ook diarree, obstipatie en misselijkheid wordt vaak minder.

Het FODMaP arme dieet is zeker geen hype of wondermiddel, maar is bewezen effectief bij de bestrijding van klachten bij PDS.

Het FODMaP dieet is een intensief dieet dus zorg ervoor dat indien u hiermee start dit ook op dat moment in uw leven past.

De verschillende fasen van het FODMaP dieet: eliminatiefase, herintroductie fase en Way-of-life

U moet er allereerst voor zorgen, door het volgen van het dieet, dat u geen klachten heeft. Dit doet u door via opgestelde lijsten producten uit uw voeding te halen (de eliminatiefase). Voorbeelden van producten die u in deze fase even niet mag eten zijn ui, knoflook, appel, (meerdere porties) melkproducten en tarwebrood. Bij iedereen is de eliminatie fase anders. Heeft u al jarenlang klachten, dan zal deze periode wat langer zijn dan bij mensen die bijvoorbeeld pas een half jaar klachten hebben. Over het algemeen geldt dat deze fase 2 tot 6 weken duurt. Het is van belang dat u minimaal 3 dagen geen klachten heeft voordat u naar de introductiefase gaat.

In de introductiefase gaat u per groep koolhydraten (FODMaP's) testen of ze klachten veroorzaken. Het is namelijk niet zo dat iedereen altijd van alle groepen last krijgt, het kan best zijn dat u maar van 1 of 2 groepen FODMaP's last krijgt. Het is dan overbodig om alle groepen blijvend uit uw dieet te halen met als gevolg dat bijvoorbeeld uw darmflora verandert wat weer invloed kan hebben op het immuunsysteem. Volg dit dieet daarom ook zo goed mogelijk en probeer er achter te komen wat u wél kunt eten.

De producten die rijk zijn aan FODMaP's waar u niet gevoelig voor bent, kunt u na de herintroductiefase weer gaan eten, waardoor het dieet eenvoudiger wordt. Dit is de laatste fase en heet Way-of-life. U gaat dan voor uzelf bepalen wat bij u past en wat u kan eten en drinken.

Hoe ziet een bezoek aan de diëtist eruit als u gaat starten met het FODMaP dieet?

Voor het eerste gesprek zal de diëtist u vragen om vragenlijsten en een eetdagboek in te vullen (dit is niet bij iedere diëtist hetzelfde). Het eetdagboek is een goede manier om voor uzelf en de diëtist te bekijken of de klachten een relatie hebben met de voedingsinname. Tijdens de consulten krijgt u informatie over het FODMaP dieet, uitleg over etiketten lezen, weekmenu's en wordt het eetdagboek bekeken. Ook krijgt u de benodigde informatie zoals de checklijsten van het FODMaP dieet. U bespreekt met uw diëtist hoe het verdere verloop eruit ziet. Meestal heeft u regelmatig contact voor de evaluatie van de verschillende fasen. Uw specialist of huisarts kan u naar een diëtist verwijzen. Op www.fodmapdiëtist.nl kunt u een erkende FODMaP diëtist vinden.

Handige adressen

- Maag Darm Lever stichting www.mlds.nl/pds
- Voedingscentrum www.voedingscentrum.nl
- www.fodmapfoodies.nl

Voor meer algemene informatie over prikkelbare darm syndroom zie ook

- www.thuisarts.nl
- www.pdsb.nl (informatie omtrent het reduce-PDS programma)



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.