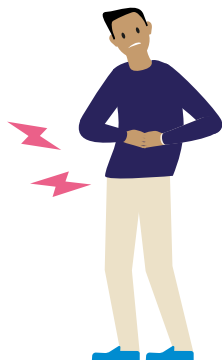


# FODMaP-dieet & zoetstoffen

zoetstoffen.nl

Meer dan een miljoen Nederlanders heeft last van het prikkelbare darmsyndroom (PDS). De klachten variëren van een opgeblazen buik, buikpijn, diarree, obstipatie, winderigheid tot vermoeidheid. De oorzaak van PDS is niet helemaal duidelijk. Wel is gebleken dat met de juiste voeding en een gezonde leefstijl de klachten kunnen verminderen. Het FODMaP-beperkte dieet kan hierbij helpen.



Wat betekent FODMaP?

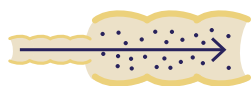
FODMaP's zijn hele kleine moleculen (koolhydraten) die in veel dagelijkse levensmiddelen voorkomen, zoals fruit, groente, granen en zuivelproducten.

FODMaP is de afkorting van:

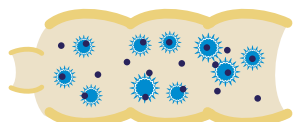
F Fermenteerbare  
O Oligosachariden  
D Disachariden  
M Monosachariden  
a and  
P Polyolen



Wat gebeurt er in de darmen met FODMaP's?



FODMaP's worden slecht- of niet opgenomen in de dunne darm, waardoor ze meteen in de dikke darm terechtkomen.



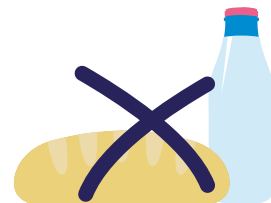
In de dikke darm bevinden zich veel bacteriën. Deze bacteriën fermenteren (=opeten) vervolgens snel en in zeer grote hoeveelheden de FODMaP's.



Hierbij komt gas vrij waardoor symptomen zoals een opgeblazen gevoel en winderigheid ontstaan.

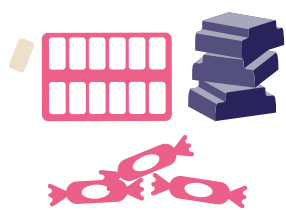


Symptomen zoals diarree of een verstoorde stoelgang ontstaan doordat er meer vocht wordt aangetrokken in de dunne en dikke darm.



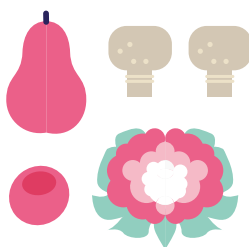
Door producten met veel FODMaP's in de voeding te beperken komen er minder van deze moleculen in de dikke darm. Deze kunnen dan tot rust komen.

De P is van Polyolen



Polyolen zijn zoetstoffen.

• vervangen suiker in 'suikervrije producten'



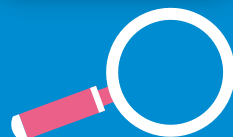
• komen van nature voor in sommige groente en fruit



• bevatten minder kcal dan suiker → 2,4 vs 4 kcal/g

- kunnen darmklachten veroorzaken
- worden nauwelijks opgenomen in de dunne darm
- bij meer dan 10% polyolen in een product, dan staat er op het etiket 'overmatig gebruik kan een laxerend effect hebben'

Wat is het FODMaP-dieet?



Het FODMaP-beperkte dieet is een onderzoeksdieet, waarmee je goed kunt uitzoeken of, en zo ja, op welke voedingsmiddelen jouw darmen overgevoelig reageren. Door je eetpatroon hier op aan te passen, kunnen de klachten verminderen.

**Advies** Het FODMaP-beperkte dieet is een complexe dieet. Laat je daarom altijd adviseren door een in FODMaP-gespecialiseerde diëtist.

Wist u dat ...

... laagcalorische zoetstoffen (zoals sucralose, sacharine, steviolglycosiden en aspartaam) niet vallen onder de FODMaP's.