

Het vereenvoudigd laag FODMAP-dieet

Het **prikkelbaredarmsyndroom** (PDS) is een aandoening die steeds vaker voorkomt. Recente studies suggereren dat ongeveer **3,8% van de bevolking** getroffen zou zijn (Rome IV)*. PDS zou daarnaast verantwoordelijk zijn voor **5% van de consultaties bij de huisarts!**



Geeft het advies voor een gezonde levensstijl en gezond voedingspatroon onvoldoende resultaat?

- > Dan kan een vereenvoudigde versie van het laag FODMAP-dieet worden opgestart.
- > Vervang de meest gebruikte FODMAP-rijke voedingsmiddelen door FODMAP-arme alternatieven gedurende 2-3 weken.**

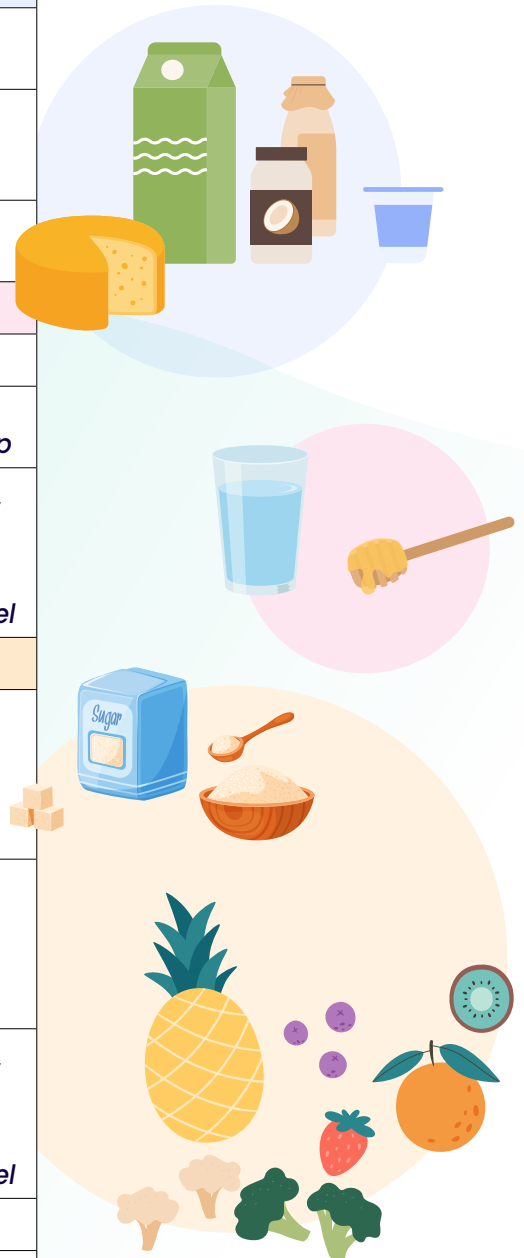
Zijn de symptomen verdwenen?

- > Voeg dan de FODMAP-rijke voedingsmiddelen weer één voor één toe.
- > Enkel de persoonlijke triggers moeten uiteindelijk vermeden en vervangen worden door een volwaardig FODMAP-arm alternatief in functie van het persoonlijke tolerantieniveau.
- > Herhaal de herintroductiefase periodiek. Persoonlijke toleranties kunnen in de loop van de tijd veranderen.

VERVANG	→	DOOR
Fructo-oligosachariden (FOS) of Fructanen		
Ui		Groen van lente-ui
Knoflook		Knoflookolie
Brood, beschuit, ontbijtgranen, koekjes en gebak op basis van tarwe, rogge, spelt		Brood, beschuit, ontbijtgranen, koekjes en gebak op basis van boekweit, gierst, haver zuurdesem, maïs, quinoa, rijst, spelt zuurdesem, tapioca, teff
Galacto-oligosachariden (GOS) of galactanen		
Peulvruchten zoals kikkererwten en linzen		Edamame boontjes, harde tofu, quorngehakt, tempeh
Amandelnoten, pistachenoten, cashewnoten		Kastanjenoten, macadamianoten, paranoten, pecannoten, pindanoten, tijgernoten, walnoten (max. 30 g)



VERVANG	→	DOOR
Lactose		
Melk		Lactosevrije melk, amandeldrank
Yoghurt		Lactosevrije yoghurt, plantaardige variant op basis van kokos
Zachte kazen		Harde kazen, gerijpte kazen
Vrije fructose		
Fruitsap		Water
Honing, agavesiroop		Ahornsiroop, esdoornsiroop, rijstsiroop
Appel, peer, mango		Aardbei, ananas, bessen, druiven, frambozen, kiwi, mandarijn, meloen (geen watermeloen), passievrucht, sinaasappel
Polyolen		
Kunstmatische zoetstoffen maltitol, mannitol, isomalt, sorbitol, xylitol		Kristalsuiker, poedersuiker, rietsuiker, zoetstoffen op basis van steviolglycosiden, aspartaam, sacharine...
Suikervrij/-arm snoep en kauwgom, gezoet met polyolen		Kleine portie met chocolade omhuld fruit, zoals aardbeien, bosbessen, druiven,... of popcorn
Pitvruchten (perzik, nectarine, pruim), watermeloen		Aardbei, ananas, bessen, druiven, frambozen, kiwi, mandarijn, meloen (geen watermeloen), passievrucht, sinaasappel
Parijse champignons		Oesterzwammen
Bloemkool		Broccolirosjes



Op zoek naar een **gespecialiseerde diëtist** in het kader van een PDS-behandeling? Vind een gespecialiseerde diëtist in je buurt

Een samenwerking met Jo Mons, diëtiste gespecialiseerd in PDS (FODMAP) en praktijklector voedings- en dieetkunde bij Odisee en Ann Parmentier, diëtiste gespecialiseerd in PDS (FODMAP)

Referenties:

* [Huang K.Y. et al. World J Gastroenterol. 2023 Jul 14; 29\(26\): 4120–4135. Published online 2023 Jul 14. doi:10.3748/wjg.v29.i26.4120.](https://doi.org/10.3748/wjg.v29.i26.4120)

** Houd daarbij rekening houdend met de frequentie en portiegrootte. Een persoon die regelmatig en in grote hoeveelheden champignons consumeert kan deze vervangen. Dit is niet nodig voor iemand die af en toe een paar champignons aan een gerecht toevoegt. Hetzelfde geldt voor andere voedingsmiddelen. Ui en knoflook mogen bijvoorbeeld niet als ingrediënt in een bereiding worden toegevoegd maar kunnen wel deel uitmaken van een specerijenmengeling (in marinades, sauzen, vegetarisch gehakt, charcuterie...).