

FODMAP-beperkt dieet bij het Prikkelbare Darm Syndroom

Inleiding

Onze darmen verteren onder andere de koolhydraten in onze voeding. Daarbij ontstaan verschillende stoffen: oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides en polyolen. Wanneer die door de bacteriën in onze dikke darm worden verteerd, ontstaan er stoffen en gassen die klachten kunnen veroorzaken bij mensen met het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS). Deze stoffen noemen we FODMAPs: Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyolen. Meer dan 70% van de PDS-patiënten heeft het gevoel dat voedsel de klachten kan veroorzaken of verergeren. Voor deze patiënten kan het dus nuttig zijn om te onderzoeken om welke stoffen en etenswaren het hier gaat. Een FODMAP-beperkt dieet kan hierbij helpen. Uit onderzoek blijkt dat dit dieet bij zo'n 75% van de patiënten zorgt voor een duidelijke vermindering van de klachten.

Voor wie is dit dieet geschikt?

Dit dieet is geschikt voor patiënten met PDS. Volg dit dieet alleen wanneer een arts bij u de diagnose PDS heeft gesteld. Andere darmziekten kunnen namelijk vergelijkbare klachten geven. Het dieet wordt vooral toegepast bij mensen die onvoldoende reageren op andere behandelingen.

Naar de diëtist

Is het FODMAP-beperkt dieet iets voor u? Dan wordt u doorverwezen naar een gespecialiseerde diëtist. Samen maakt u een plan om voedsel te laten staan dat veel FODMAP's bevat. Het is belangrijk dat u de diëtist vertelt welk voedsel bij u mogelijk de klachten veroorzaakt.

Ook voor dit dieet geldt: het blijft zoeken en proberen of het werkelijk uw klachten vermindert. Een FODMAP-beperkt dieet volgen kost veel tijd en aandacht. De analyse van het probleem vraagt tijd, net als het proberen van de geadviseerde diëten in de praktijk. Vaak komt u meerdere keren op consult voordat duidelijk is of een bepaald dieet effectief is. Het kan dus wel twee maanden duren voordat u daarover duidelijkheid heeft.

Het FODMAP-beperkt dieet volgen

Niet iedereen blijkt last te hebben van dezelfde voedingsmiddelen. Daarom is de eliminatiefase cruciaal. Hierin laat u minimaal zes weken lang alle FODMAP's weg uit uw voeding. U vermijdt daarbij de volgende stoffen:

- fructose (zoals in appels, honing en maïsstroop);
- lactose (zoals in melk en yoghurt);
- fructanen (zoals in tarwe, ui en knoflook);
- galactanen (zoals in peulvruchten en soja);
- polyolen (zoals in sorbitol, abrikozen en kersen).

Voedingsmiddelen die geen FODMAP's bevatten en die u nog wel mag eten, zijn bijvoorbeeld: vlees;

- gevogelte;
- vis;
- eieren;
- lactosevrije melkproducten;
- producten van glutenvrije granen en spelt;
- bepaalde fruit- en groentesoorten;
- veel soorten kruiden en specerijen.

Als u door dit dieet duidelijk minder klachten heeft, worden de voedingsstoffen één voor één weer toegevoegd aan uw voeding. Zo kan uw lichaam hier weer aan wennen. Samen met uw diëtist onderzoekt u welke voedingsmiddelen u weer kunt gaan gebruiken en welke niet.

Klachten houden

Ook als het FODMAP-beperkt dieet bij u werkt, kunt u nog klachten houden. Mogelijk moet u een deel hiervan leren accepteren.

Meer informatie

www.pdsb.nl(<http://www.pdsb.nl/>)

www.fodmapdieet.nl(<http://www.fodmapdieet.nl/>)

Vragen?

Voor vragen of meer informatie kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de MDL-arts of de verpleegkundig specialist MDL.

Polikliniek Maag-, Darm- en Leverziekten (MDL)

Locatie Molengracht T (076) 595 50 71

Meer lezen over maag-, darm- en leverziekten in Amphia?

[Ga naar afdeling MDL \(https://www.amphia.nl/afdelingen/mdl\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/mdl)