Diëtetiek

Dieetadvies bij het FODMaP-beperkte dieet

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

www.alrijne.nl

Het FODMaP-beperkte dieet is ontwikkeld voor patiënten met klachten als gevolg van PDS (Prikkelbare Darm Syndroom), waarbij andere voedingsadviezen niet voldoende klachtenvermindering geven. Een opgeblazen gevoel, buikpijn en een verstoorde stoelgang zijn klachten die vaak voorkomen bij PDS. Veranderingen in leefstijl en dieet zoals een volwaardig en regelmatig eetpatroon en voldoende beweging kunnen helpen bij de behandeling van PDS. Geeft dit niet voldoende effect en bestaat het vermoeden dat bepaalde voedingsmiddelen klachten geven, dan biedt het FODMaP-beperkte testdieet een mogelijke behandeloptie.

Wat zijn FODMaPs?

FODMaPs komen van nature voor in voedingsmiddelen die we dagelijks eten en de basis vormen voor een gezonde voeding.
FODMaP is een afkorting voor de verschillende koolhydraten die klachten kunnen veroorzaken:

F	Fermenteerbare
O	Oligosacchariden, zoals fructanen/ fructo-oligosacchariden (te vinden in granen en groenten) en galactanen/ galacto-oligosacchariden (te vinden in peulvruchten)
D	Disacchariden, zoals lactose (te vinden in melk)
M	Monosacchariden, zoals fructose (te vinden in fruit)
a	And
P	Polyolen, zoals sorbitol (te vinden in gezoete producten)

FODMaPs veroorzaken gas en vocht als ze niet goed worden opgenomen in de dunne darm

FODMaPs zijn korte keten koolhydraten die slecht of niet opgenomen worden in de dunne darm en vervolgens in de dikke darm terechtkomen.
In de dikke darm bevinden zich veel bacteriën. Deze bacteriën fermenteren (= 'vergisten') vervolgens snel en in zeer grote hoeveelheden de FODMaPs. 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 voedingsmiddelen met veel FODMaPs te beperken komen er minder van deze moleculen in de dikke darm. Niet iedereen is even gevoelig. Meestal geven kleine hoeveelheden FODMaPs geen klachten.

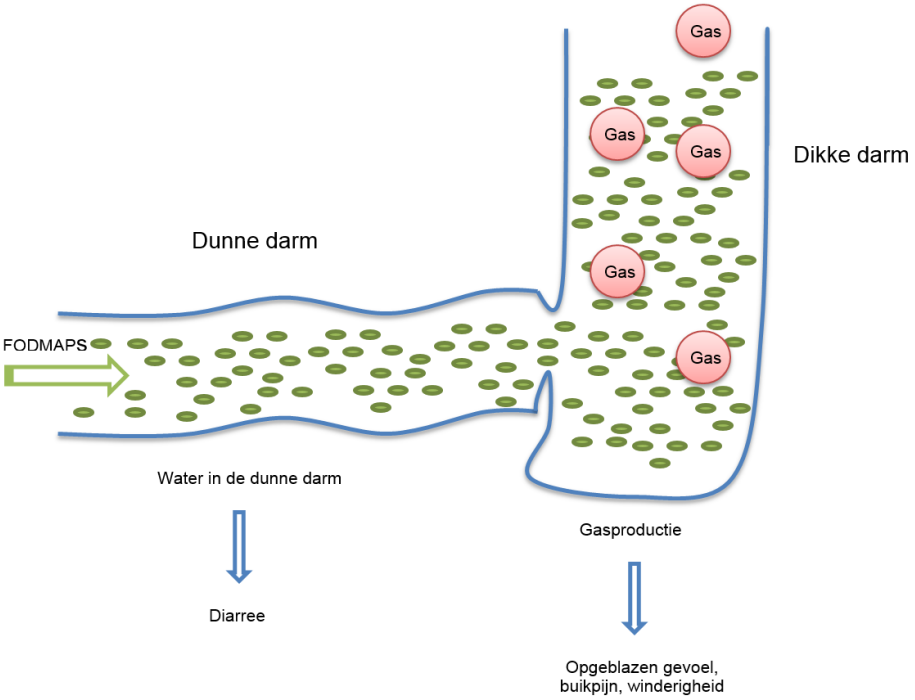
Totale hoeveelheid FODMaPs geeft problemen

In elke maaltijd zitten verschillende soorten FODMaPs. Zodra deze in de darmen terecht komen en niet goed worden opgenomen, geven ze dezelfde klachten.
De effecten zijn cumulatief. Dit wil zeggen dat de effecten van alle verschillende FODMaPs bij elkaar opgeteld moeten worden.

De klachten hangen dus af van het totaal aan FODMaPs dat per maaltijd opgegeten (of gedronken) is en niet van de hoeveelheid FODMaPs van elke soort. Daarom moet de totale hoeveelheid FODMaPs in de maaltijden beoordeeld worden bij de aanpassing van het voedingspatroon.

Hoe werkt het FODMaP-beperkte dieet?

De hoeveelheid gas en vloeistof in de darmen kan verminderd worden door de hoeveelheid FODMaPs in de voeding te verminderen en door meer verspreid over de dag kleinere porties te eten.



Figuur 1. Niet opgenomen FODMaPs trekken extra water aan in de dunne en dikke darm. Er ontstaan gassen doordat bacteriën in de dikke darm de FODMaPs 'vergisten' (fermenteren). Afbeelding gedownload van: http://www.fodmapdieet.nl/fodmaps.html

Het doel van het dieet is om te achterhalen voor welke FODMaPs iemand gevoelig is. In overleg met de behandelend diëtist zal worden besloten of er gestart gaat worden met de totale eliminatiefase of dat er gestart wordt met de eliminatie van één of meerdere FODMaP-groepen. U ontvangt van uw diëtist meer informatie over uw situatie. Na 6 weken wordt het effect van het elimineren geëvalueerd. Daarna wordt besloten of er gestart gaat worden met de herintroductiefase. De herintroductiefase duurt ongeveer 8 weken.

Meer informatie

Heeft u naar aanleiding van deze informatie vragen, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek. De afdeling Diëtetiek is op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer 071 582 8047.

U kunt voor meer informatie ook terecht op de volgende sites:
www.fodmap-dieet.nl
www.fodmapfoodies.nl
www.allergiekookboek.nl

Of download een app:

- (Betaalde) App voor iPhone en Android: 'The Monash University Low FODMAP Diet': bevat alle producten van de groene, oranje en rode lijsten en is volledig up-to-date
- (Betaalde) App voor iPhone en Android: 'Fodmap Food Guide' bevat veel producten die verkrijgbaar zijn in de supermarkt

Foldernummer 08.28, 03_26