

Het FODMaP-dieet bij Prikkelbaar Darm Syndroom

Introductie

Het Prikkelbaar Darm Syndroom(PDS) is een chronische aandoening die valt onder functionele darmklachten. De arts stelt deze diagnose vast volgens de ROME III criteria waarna je als patiënt kan worden doorverwezen naar de diëtist. Bij de diëtist wordt je geholpen met deze klachten met behulp van het FODMaP-eliminierende dieet. Het doel van dit dieet is om de kwaliteit van leven te verbeteren. Dit gebeurt door irritaties in de darmen, veroorzaakt door voeding te verminderen en daarmee ook de bijbehorende klachten.

Wat is PDS?

PDS wordt ook wel spastische dikke darm of spastisch colon genoemd. Er wordt veel onderzoek gedaan naar de oorzaken van PDS omdat deze nog niet heel duidelijk in beeld zijn gebracht. Wel zijn er aanwijzingen dat klachten te maken hebben met een onjuiste darmwerking door vezelarme voeding, een onregelmatige levensstijl, stress en weinig lichaamsbeweging. Dit zijn tegelijkertijd ook de factoren die de aandoening kunnen verergeren. Ongeveer bij de helft van de patiënten gaat PDS gepaard met spijsverteringsproblemen in de maag en maagzuurklachten. Andere veelvoorkomende klachten zijn obstipatie, diarree of een combinatie daarvan; klachten die vaak gepaard gaan met stress en ongemak. Als deze klachten minstens een half jaar aanwezig zijn, spreekt men van PDS.

Bij wie komt PDS voor?

10 tot 15% van de Nederlanders heeft last van PDS en het komt vier keer zoveel voor bij vrouwen als bij mannen. Tevens is het de meest voorkomende chronische darmstoornis. Ook erfelijkheid kan een rol spelen bij PDS.

De behandeling

Omdat de aandoening en klachten per persoon verschillen zijn er meerdere vormen van behandeling mogelijk. Daarom is het van belang dat behandeling altijd plaatsvindt in samenspraak tussen de diëtist en de patiënt. In goed overleg kan het FODMaP-eliminierende dieet worden geïntroduceerd.

Doel en effectiviteit van het FODMaP-dieet

PDS is een chronische ziekte. Het doel van het FODMaP-eliminierende dieet is dan ook niet genezen, maar wel het verbeteren van kwaliteit van leven door zoveel mogelijk klachten weg te nemen. Zo'n 75% van de behandelde patiënten met PDS ervaren een vermindering in klachten.

Het FODMaP-dieet

FODMaP is een afkorting van een verzameling voedingstoffen: Fermenteerbare Oligosachariden, Disachariden, Monosachariden & Polyolen. Deze voedingstoffen vallen binnen de groep koolhydraten die invloed hebben op de darmwerking. Het FODMaP-dieet is het dieet wat aansluit bij de behandeling van PDS-klachten en heeft als doel een voedingspatroon te creëren zonder voedingsstoffen die klachten veroorzaken. Dit verschilt per individu. Ongeveer drie kwart van de patiënten met PDS die behandeld zijn met dit dieet

ervaren vermindering in klachten. Door deze voedingsstoffen weg te laten en de darmen wat rust te gunnen voor herstel is het mogelijk om een klachtenvrij leven te lijden. Door stap voor stap producten weer te gaan gebruiken, kom je er achter welke producten klachten veroorzaken. Zo kan je een persoonlijk voedingspatroon creëren wat zo min mogelijk klachten geeft. Om tekorten in vitamines en mineralen te voorkomen, is een gevarieerd voedingspatroon van belang.

Wat zijn FODMaPs?

Tolerantie van FODMaP's verschilt van persoon tot persoon en van dag tot dag, omdat er meerdere invloeden zijn dan alleen voeding. Dit kan zijn: nachtrust, drukte, stress, darmpassagetijd en de hoeveelheid van-, en variatie in de voeding.

Oligosachariden

Van de groep oligosachariden geven de fructanen en galactanen de meeste klachten. Fructanen zitten voornamelijk in tarweproducten zoals brood, ontbijtgranen en pasta. Ook bevatten enkele groenten fructanen, zoals ui, prei en knoflook. Ook pre-biotica, dat vaak toegevoegd wordt aan zuivel en voedingsvezelpreparaten, kunnen oligosachariden zoals inulines en fructo-oligosacharide (FOS) bevatten. Deze fructanen zijn niet te verteren, ook niet bij mensen zonder PDS, maar zitten wel in veel voedingsmiddelen. Galactanen bevinden zich veelal in peulvruchten als kikkererwten en bonen.

Disachariden

Slechts één disacharide kan zich als een FODMaP in voeding gedragen: lactose. Lactose komt van nature voor in koe-, schapen- en geitenmelk. Lactose wordt in de dunne darm klaargemaakt voor opname door lactase, een enzym afkomstig uit de alvleesklier. Afgifte van dit enzym is per persoon verschillend. Wanneer er totaal geen aanmaak van lactase is dan wordt er gesproken over een lactose-intolerantie. Ongesplitste lactose wordt niet opgenomen en reist af naar de dikke darm waar het dezelfde klachten kan veroorzaken als bij PDS.

Monosachariden

De enige belangrijke monosacharide die zich kan gedragen als een FODMaP in voeding is fructose. Fructose is fruitsuiker en komt in grote hoeveelheden voor in het hedendaagse voedingspatroon, voornamelijk in bewerkte producten om de smaak en/of de structuur te verbeteren. Fructose komt van nature voor in fruit en honing. Een teveel aan fructose kan PDS-klachten geven, maar wanneer (de kleine hoeveelheid) in balans is met glucose kunnen deze klachtenvrij worden gegeten. Hierdoor zijn sommige fruitsoorten wel geschikt en sommigen niet. Ook de bewerking van het fruit kan invloed hebben op de balans.

Polyolen

Polyolen zijn koolhydraten die door veel mensen slecht geabsorbeerd worden. Ze komen van nature voor in sommige groenten fruitsoorten, vooral steenvruchten. Ook worden ze gebruikt in de voedselindustrie als zoetstof of vocht aantrekkende stof en zijn te herkennen door namen die eindigen op -ol zoals sorbitol (E420), mannitol(E421) en xylitol (E967). De meeste van deze voedingsstoffen rijk aan polyolen hebben op de verpakking ook een waarschuwing staan: Veelvuldig gebruik heeft een laxerende werking.

Het verloop van het dieet

Fase 1: Elimineren

De eerste zes tot acht weken worden producten met een hoog FODMaP gehalte geschrapt uit het dieet. Daarnaast is er een beperkt gebruik van producten met een middel tot laag FODMaP-gehalte. Deze fase vergt veel aandacht en discipline. Het is goed om te weten dat deze tactiek het best werkt als je gedurende deze periode geen grote veranderingen meemaakt in jouw leven, zodat je alle focus hebt op het dieet. Het doel van deze fase is je darmen weer rustig te krijgen en eventuele irritaties en beschadigingen de tijd te geven om te helen. Als dit goed verloopt zal dit proces lijden tot rustige darmen en meer energie. Fase 1 van het FODMaP dieet is het meest ingewikkeld. De eerste zes tot acht weken van het dieet zal als hoofddoel hebben de darmen weer tot rust te brengen. Hierbij zijn een aantal algemene spelregels van essentieel belang, namelijk:

Groenten: Verdeel de aanbevolen hoeveelheid groenten (minimaal 250 gram) het liefst over verschillende maaltijden: ontbijt, lunch, tussendoor en diner.

Fruit: Neem niet meer dan 1 stuks fruit (150gram) per keer.

Brood en graanproducten: Eet bij voorkeur niet meer dan twee tot drie sneetjes brood/stuks broodvervangers per keer.

Chocolade en cacao: Neem niet meer dan 30g chocoladeproduct of 3tl cacao per keer.

Kokos: Sommige vormen van kokos zijn in beperkte mate toegestaan, eet hier echter niet te veel van. Kies met mate voor verse kokos, geraspte kokos, kokosmelk, kokosroom, kokosyoghurt en kokoswater. Kies niet voor kokosmeel.

Dessert: Neem niet meer dan 150ml en wacht het liefst minimaal een half uur na een grote hoofdmaaltijd met het nuttigen van het dessert.

Zoet: Neem niet te veel zoetheid, beperk tot maximaal één portie per maaltijd. Hoewel suiker (glucose) gewoon is toegestaan binnen het FODMaP arme dieet, is suiker niet goed voor de (darm)gezondheid.

Vet: Eet voldoende (onverzadigde) vetten, maar niet te veel. Vet is belangrijk voor de (darm)gezondheid, echter een overdaad kan een trigger zijn voor klachten.

Pittig eten: Chili en paprika bevatten weinig FODMaP's, maar wel capsaïcine (dit werkt irriterend). Beperk inname wanneer je hier gevoelig voor bent.

Noten, zaden en pitten: Eet er niet te veel van, maar schrap ze niet volledig uit je voedingspatroon. Ze zijn belangrijk voor de gezondheid en behoren in een gezond voedingspatroon. Vermijd alleen pistache- en cashewnoten volledig.

Dranken: Kies het liefst voor water en (niet te sterke) thee. Breng water eventueel op smaak met toegestaan vers fruit en/of groene kruiden. Kies af en toe voor koffie of een klein glas vers vruchtensap van toegestaan fruit. Kies bij uitzondering limonade, sportdrink, frisdrank (het liefst zonder koolzuur) en alcohol.

Alcohol: (Te veel) alcohol is een trigger voor darmklachten. Beperk inname tot één glas per dag.

Cafeïne: (Te veel) cafeïne is een trigger voor darmklachten. Beperk inname, kijk naar jouw persoonlijke tolerantie.

Glucose-fructosestroop: In Nederland zou glucose-fructosestroop gelijke delen glucose en

fructose, of meer glucose dan fructose moeten bevatten. Deze variant is toegestaan tijdens het FODMaP-dieet, maar heeft geen toegevoegde waarde voor de gezondheid.

Stress: Vermijd dit zoveel mogelijk. Probeer een regelmatig eet-, leef- en slaappatroon aan te houden.

Beweging: Zorg voor voldoende beweging voor een optimale darmwerking.

Informatie over voeding in fase 1

Verder zal het huidige voedingspatroon aangepast worden door middel van variatie in FODMaP arme producten. Een lijst met FODMaP arme voeding vind je in bijlage 1. Een lijst met FODMaP producten die in beperkte mate toegestaan zijn vind je in bijlage 2. In bijlage 3 vind je een lijst met niet toegestane voeding rijk aan FODMaPs. Deze lijst zijn zoveel mogelijk compleet. Mocht er een voedingsmiddel zijn die je niet kan vinden, laat deze voor fase 1 dan even staan of neem contact op met jouw diëtist.

Ondanks de beperkingen in het FODMaP-beperkte dieet is het goed mogelijk voor gezonde voeding te kiezen. De folder van het Voedingscentrum met de [Schijf van Vijf](#) kan hierbij een hulpmiddel zijn. Hiermee kan je zeker gevarieerd blijven eten. Daarnaast is er naast de (niet) toegestane voeding ook nog een lijst met voeding die in beperkte mate toegestaan is; pas wel op met het combineren van deze voedingsstoffen. Als je toegestane porties gaat combineren bestaat de kans dat je te veel FODMaPs binnenkrijgt waardoor het dieet geen effect heeft. De porties die vermeld staan achter het voedingsmiddel is tegelijk de maximale hoeveelheid die tegelijkertijd is toegestaan. Combineer deze bij voorkeur met een voedingsmiddel uit de lijst met FODMaP-arme voeding om klachten te voorkomen.

Vezels en het FODMaP-dieet

Tijdens het FODMaP-dieet kan het lastig zijn voldoende (oplosbare) voedingsvezels binnen te krijgen, omdat veel voedingsmiddelen die veel vezels bevatten klachten veroorzaken en daarom vermeden worden tijdens de eliminatiefase. Wel is het van belang voldoende vezels binnen te krijgen. Denk aan bepaalde soorten fruit, groenten, granen en bonen. Hier volgen een aantal algemene voedingstips voor tijdens het FODMaP-dieet:

Fruit

Dagelijks twee porties fruit, van de lijst met toegestane producten. Denk hierbij aan aardbeien, bananen, een paar frambozen, kiwi's, mandarijn, rabarber of sinaasappel. Eet fruit het liefst als tussendoortje of voor de maaltijd.

Voeg fruit toe aan het ontbijt: door de pap, lactosevrije yoghurt of bij pannenkoekjes.

Voeg fruit toe aan de lunch: op brood of door de salade.

Groenten

Eet dagelijks minimaal 250 gram groentenuit de lijst met toegestane producten, en af en toe één portie van de lijst met beperkte producten.

Voeg groenten toe aan de lunch: maak een salade of groentetaart en gebruik het als broodbeleg.

Kies als tussendoortje voor een portie rauwkost, bijvoorbeeld wortel, tomaat, komkommer en paprika.

Voeg altijd groenten toe aan de avondmaaltijd.

Granen & noten, zaden en pitten

Eet voornamelijk vezelrijke graanproducten zoals quinoa, zilvervliesrijst, glutenvrij meergranenbrood haver, havermout en zuurdesem spelt brood. Controleer wel altijd de ingrediëntenlijst om er zeker van te zijn dat er geen FODMaPs in zitten die niet geschikt zijn voor jou.

Maak het liefst zelf granola/muesli van vlokken (quinoa, haver, gierst), zaden (chiazaad, lijnzaad), pitten (zonnebloempitten, pompoenpitten) en/of noten. Voeg eventueel een beetje geraspte kokos en/of gedroogd toegestaan fruit toe.

Eet regelmatig een kleine portie noten, zaden en/of pitten. Denk aan 10 amandelen, een klein handje pinda's of macadamianoten of pitten door een salade.

Gebruik eventueel psylliumvezels: roer door een glas water, lactosevrije/plantaardige zuivel of vruchtensap gemaakt van fruitsoorten uit de lijst met toegestane producten.

Gebruik haver- en rijstzemelen.

Overige tips

Eet vaker aardappels met schil, of afgekoelde aardappels in bijvoorbeeld in een aardappelsalade.

Voeg een beetje (maximaal 45 gram) linzen of kikkererwten uit blik toe aan een maaltijd (lunchsalade, soep, avondmaaltijd). Spoel de linzen of kikkererwten goed af met water om de FODMaP's die zijn gelect in het blikvocht te verwijderen.

Lees alle etiketten. Kijk of er geen FODMaP rijke ingrediënten in zitten. Kies vervolgens het product met de grootste hoeveelheid vezels.

Etiketten lezen en ingredienten herkennen

Etiketten lezen van je boodschappen kan helpen bij het maken van de juiste keuzes; op het etiket vind je veel informatie over het product. Fabrikanten zijn verplicht om alle ingrediënten te vermelden op producten. Deze zijn in afnemende volgorde van gewicht vermeld. Ook vind je hier alle mogelijke allergenen vermeld. Hieronder een overzicht met alle soorten FODMaPs die je tegen kan komen op een etiket of ingrediëntenlijst.

F-Fermenteerbare: Het proces waarbij bacteriën onverteerbare koolhydraten afbreken, waarbij gas ontstaat (waterstof, methaan en koolstofdioxide).

O-Oligosachariden: Mensen hebben geen enzymen in het lichaam om oligosachariden af te breken. Daarom worden ze niet opgenomen in het lichaam en kan het helpen om deze te verwijderen (door ze niet of minder te eten). Meestvoorkomende zijn:

Fructanen (fructo-oligosachariden): in bijv. **tarwe, rogge, ui en knoflook maar ook inuline**
galactanen(galacto-oligosacharide(GOS)): in bijv. **peulvruchten**

D-disachariden: Lactose, voorkomend in **zuivel en botermelk, melkbestanddelen, melkpoeder en wei**

M-Monosacharide Fructose, wanneer het meer aanwezig is als glucose = 'vrije fructose' in bijv. **honing, appel en fructosestroop**

And

P- Polyolen: Isomalt, maltitol, mannitol, sorbitol en xylitol. **Kunstmatige zoetstoffen, vaak eindigend op -ol**

Fase 2: Herintroduceren

Als na zes tot acht weken de darmen rustig zijn en de klachten zijn afgenomen, wordt fase 1 geëvalueerd. Aan de hand van de resultaten van de evaluatie wordt een plan opgesteld om FODMaP-rijke voeding te herintroduceren in jouw dieet. Belangrijk hierbij is dat jouw klachten zo min mogelijk terugkomen. Aangezien de darmwand van ieder mens net zo uniek is als zijn of haar vingerafdruk, zal dit per individu verschillen. De diëtist is hierbij van essentieel belang voor het begeleiden van het proces. Het doel van deze fase is het vergroten van de voedingskeuze, om te voorkomen dat er tekorten in voedingsstoffen ontstaan in de toekomst.

Nadat je alle FODMaP's uit jouw dieet hebt gebannen en jouw darmen weer rustig zijn, ga je ze nu weer stuk voor stuk uitproberen. Iedere week ga je één type FODMaP testen, waarbij je begint met een kleine portie en elke dag de portie vermeerderd tot een normale portie. Het te testen product mag maar één type FODMaP bevatten, bijvoorbeeld alleen fructose. Als er een andere FODMaP soort in zit, dan is de uitkomst niet zeker.

Blijf tijdens het testen van het voedingsmiddel, ook steeds bij hetzelfde product zoals alleen halfvolle melk en niet afwisselen met volle melk. Als het product klachten heeft opgeleverd, test dan later een ander product met dezelfde FODMaP, om een bevestiging te krijgen. Gebruik ook maar één voedingsmiddel per keer. Als je klachten krijgt bij een bepaald type FODMaP, is het niet noodzakelijk om alle producten uit deze groep weg te laten. Je kan dan de hoeveelheid waar je gevoelig voor bent uittesten. Tijdens het herintroduceren blijf je het FODMaP-arme dieet van fase 1 volgen. Hou in een dagboekje, verstrekt door de diëtist, bij wat en hoeveel je hebt getest en hoe je hierop hebt gereageerd.

Als je last krijgt tijdens het testen, bijvoorbeeld diarree, stop dan direct. Dit betekent dat het type FODMaP niet geschikt is voor jou. Wacht nu tot de darmen weer rustig zijn door fase 1 te hervatten. Zodra de darmen weer rustig zijn kan je starten met een ander type FODMaP. Globaal gezien ziet de herintroductie-fase er als volgt uit:

Algemene herintroductiefase:

Dag 1:

Kies een moment met een kleine hoeveelheid/portie (maximaal de helft van jouw 'normale' portie). Geen klachten -> doorgaan Klachten -> stoppen

Dag 2:

Neem de dubbele hoeveelheid van dag 1. Geen klachten -> doorgaan. Klachten -> stoppen

Dag 3:

Neem drie keer een portie van dag 1 van de te testen FODMaP

Dag 4 en 5:

Stoppen met introductie en weer verder met 100% FODMaP vrij. Deze FODMaP kan na het afronden van de herintroductie fase weer worden gegeten. Dit betekent dat deze FODMaP geen klachten veroorzaakt. Eventueel kan je in overleg met de diëtist deze FODMaP door blijven eten tijdens de herintroductie, maar bedenk wel dat dit een negatieve invloed kan hebben op de gehele herintroductiefase (stapeling van FODMaP's waar iemand apart geen

last van heeft, maar samen omdat het te veel wordt wel: dit kan dus ook problemen geven).

Dag 6 of later:

Begin met het testen van een andere FODMaP

Per FODMaP verschilt de introductiefase. Hieronder wordt iedere introductiefase per FODMaP beschreven:

Oligosachariden

Hieronder vallen de fructanen en galactanen, deze stoffen kunnen door niemand worden verteerd en kunnen veel klachten veroorzaken bij mensen met PDS.

Fructanen:

Bijvoorbeeld tarwebrood, ui, prei, watermeloen.

Uittesten:

Dag 1:

's Ochtends 1/2 beschuit of 's middags 1 boterham of 's avonds 50 gram pasta

Dag 2:

's Ochtends 1 beschuit of 's middags 2 boterhammen of 's avonds 100 gram pasta

Dag 3:

's Ochtends 1,5 beschuit of 's middags 3 boterhammen of 's avonds 150 gram pasta

Galactanen

Bijvoorbeeld sperziebonen, bruine bonen, kikkererwten en linzen.

Dag 1:

50 gram

Dag 2:

75-100 gram

Dag 3:

100-150 gram

Disachariden:

Hieronder valt lactose: lactose wordt afgebroken door het enzym lactase, als dit enzym ontbreekt krijg je PDS klachten. Het kan ook zijn dat het enzym gedeeltelijk ontbreekt waardoor je kleine beetjes zuivel kunt tolereren. Als je hier gevoelig voor bent, test dan ook geiten- en/of schapenmelk, wellicht reageer je hier minder sterk op. Als je sterk reageert op dierlijke zuivel, neem dan lactose-vrije producten.

Bouw op gedurende 3 dagen, bijvoorbeeld met melk/yoghurt/vla (over de hele dag verspreid kan ook):

Dag 1:

100 ml

Dag 2:

100-200 ml

Dag 3:

250-300 ml

Monosachariden:

Hier valt fructose onder.

Testen met bijvoorbeeld een peer of mango.

Dag 1:

¼ stukje

Dag 2:

½ stukje

Dag 3:

¾ - 1 hele vrucht. Verdelen over hele dag.

Polyolen:

Hieronder vallen sorbitol en mannitol.

Sorbitol:

Test sorbitol met suikervrije snoepjes:

Dag 1:

1 snoepje

Dag 2:

2 snoepjes

Dag 3:

3 snoepjes.

Mannitol:

Test mannitol met bloemkool, bleekselderij of broccoli:

Dag 1:

50 gram

Dag 2:

100 gram

Dag 3:

150 gram

Fase 3: Behoud

Na fase twee ga je samen met de diëtist bekijken welke voedingsmiddelen klachten veroorzaakten. Aan de hand van deze evaluatie wordt een persoonlijk voedingsadvies voor je opgesteld. Dit advies zal jou helpen in de toekomst om zoveel mogelijk vrij te blijven van klachten. Mochten de klachten wel terugkomen of aanhouden, dan is het noodzaak om, samen met de diëtist, weer te starten met fase 1. Het doel van deze fase is om je zelfstandig verder te laten gaan met jouw persoonlijke plan.

Fase 3 is de fase van het dieet waar je een beeld hebt van jouw persoonlijke FODMaP-gevoeligheid. Alle FODMaPs zijn getest op gevoeligheid en bijgehouden in een dagboekje. Met deze informatie, en de algemene spelregels horend bij PDS kan je met minder klachten, of zelfs klachtenvrij, jouw leven weer oppakken. Mochten er weer klachten ontstaan, neem dan gerust op met jouw diëtist. Hij of zij zal je graag helpen met vervolgstappen om deze

klachten weer te tackelen. Voor inspiratie kan je in bijlage 4 recepten bekijken die geschikt zijn om te maken en van te genieten bij jouw nieuwe levensstijl.

Bijlage 1: Toegestane voeding (FODMaP-arm)

Een lijst met producten die zijn toegestaan tijdens fase 1. Deze lijst is zo volledig mogelijk. Mocht er een product zijn die je graag wil eten of drinken en die niet in deze lijst staat? Laat het dan staan gedurende fase 1 en probeer het te introduceren in fase 2. Daarnaast kan je ook in overleg met de diëtist.

Brood en broodvervangers:

100% Spelt:

Brood

Zuurdesem

Glutenvrij:

Brood

Crackers

Croissants

Knäckebröd

Mais:

Wafel

Vlokken(cornflakes)

Quinoa

Vlokken

Rijst

Wafel

Bloem/ meel gemaakt van

Aardappel

Boekweit

Cassave

Gierst

Haver

Mais

Polenta

Quinoa

Rijst

Spelt

Teff

Rijst

Alle soorten

Aardappelen

Alle soorten, behalve zoete aardappelen

Pasta (droog en vers)

Boekweitnoedels(100%)

Glutenvrije pasta

Mihoen

Rijstnoedels

Overige deegwaren

Pizzabodem glutenvrij

Taco's en tortilla's van 100% maismeel

Eieren

Alle soorten

Vlees

Alle soorten onbewerkt

Vis/ schaaldieren

Alle soorten onbewerkt

Vleesvervangers op basis van:

quorn

sojajewit

tahoe/ tofu

tempé

Peulvruchten

Linzen, uit blik of pot, maximaal 3 eetlepels

Tempeh

Tofu

Broodbeleg

Pure chocolade producten

jam van FODMaP-arm fruit

pindakaas

kaas, minimaal 1 jaar gerijpt

stroop van riet- of bietsuiker

vleeswaren, onbewerkt

Koek, gebak

Alle soorten glutenvrij of 100% spelt

Snoep

Alle soorten zonder niet geschikte zoetmiddelen

Snacks

Chips op basis van aardappel, casave of mais

Kroepoek

Patat frites

Popcorn

Groenten:

Alfalfa

Andijvie

Aubergine

Augurk

Bamboe scheuten

Champignons uit blik

Chili peper
Courgette
Gember
Kappertjes
Komkommer
Koolraap
Knolselderij
Lente ui, groene deel
Mais (beperkt)
Meiknol
Okra
Olijven
Paksoi
Pastinaak
Pompoen, oranje Hokkaido
Pompoen, spaghetti
Prei, groene deel
Paprika, rode
Rabarber
Radijs
Rucola
Sellerie knol
Sla
Snijbiet
Sperziebonen
Spinazie
Taugé
Tomaat
Witlof
Wortel
Zeewier (nori)
Groente - max 1 opscheplepel per portie
Broccoli
Kool, witte
Kool, rode
Paprika, groene
Venkel
Kruiden en specerijen
Alle soorten, vers en gedroogd
kruidenmix alleen die zonder ui of knoflook
Noten en zaden (max 20 gram per portie):
Kastanje
Kokosnoot
Macadamia

Paranoten
Pecannoten
Pinda's

Pitten:

Pompoen
Pijnboom
Zonnebloem
Walnoten

Zaden

Chiazaad
Lijnzaad
Maanzaad
Sesamzaad

max 10 stuks:

Amandelen
Hazelnoten

Vetten:

Bak en braadproducten
Halvarine en margarine
Olie, alle soorten

Dranken

Frisdranken - zonder sorbitol en xylitol
Koffie en thee zonder melks
Sappen van fodmap-arm fruit/groente (puur sap 100 ml per keer) let op dat ze niet aangelengd zijn met appelsap
Ranja - zonder fructose siroop, sorbitol of xylitol
Ijsthee - zonder fructose siroop, sorbitol of xylitol
Tomatensap
Wortelsap

Alcohol beperkt:

Bier
Gin
Vodka
Whiskey
Wijn rood/ wit

Vers fruit:

Aardbei
Ananas
Banaan
Bosbes
Carambola (sterfruit)
Citroen
Cranberry (een eetlepel)
Druiven

Framboos
Grapefruit (¼)
Kiwi
Kumkwats
Limoen
Mandarijn
Meloen Galia, honing en Cantaloupe
Papaya
Passievrucht
Sinaasappel

Gedroogd fruit

Banaan
cranberry –max. 1 eetlepel
krenten-max. 1 eetlepel
kokosnoot-max. 2 eetlepels
Rozijn – max. 1 eetlepel (geen sultana)

Zuivel (vervangers)

Amandelmelk
Rijstmelk
Sojamelk op basis van soja-eiwit

Lactose vrije:

Zelfgemaakte chocolademelk
kwark
pudding
yoghurt

Kaas

Cheddar, minimaal 1 jaar gerijpt
Goudse, minimaal 1 jaar gerijpt
Edammer, minimaal 1 jaar gerijpt

Zoetmiddelen

(Kristal)suiker
Poedersuiker
Palmsuiker
Rietsuiker
Ahornsiroop (maple)
Maltosesiroop
Stevia
Aspartaam
Saccharine

Sauzen en smaakmakers:

Azijn
Chilisaus
Ketjap
Oestersaus

Sojasaus
Mayonaisse
Mosterd
Tobascosaus
Tomatenketchup of puree

Bijlage 2: FODMaP beperkte voeding (laag in FODMaPs)

Fruit

Avocado (1/4 stuk = 40 g)
Blauwe bessen (30 stuks = 45 g)
Boysenbessen (5 stuks = 12 g)
Cantaloupe meloen (125 g)
Cranberries, vers (130 g)
Frambozen (15 stuks = 70 g)
Granaatappel (1/2 stuk = 50 g)
Grapefruit (1/2 stuk = 100 g)
Honingmeloen (100 g)
Kokos, verse noot (95 g)
Kersen (3 stuks = 20 g)
Kumquats (150 g)
Longan (10 stuks = 30 g)
Lychee (5 stuks = 50 g)
Kiwi gold (1 stuk)
Kleine suikerbanaan, overrijp (85 g)
Passievrucht (5 stuks)
Ramboetan (4 stuks)
Tamarinde (4 stuks = 8 g)

Gedroogd fruit

Ananas (25 g)
Bananenchips (30 g)
Cranberries (2 el, 25 g)
Geraspte kokos (4 el = 35 g)
Krenten (1 ¼ el = 16 g)
Rozijnen (1 ½ el = 18 g)

Graanproducten en vervangers

Amandelmeel (35 g)
Boekweitkorrels, gekookt (55 g)
Bulgur, gekookt (60 g)
Cornflakes (30 g)
Couscous van rijst/maïs, gekookt (50 g)
Gepofte amarant (20 g)
Gepofte rijst (30 g)
Glutenvrije pasta, gekookt (200 g)
Haverhout (50 -100 g: eigen tolerantie)

Haverzemelen (45 g)
Maïswafel, naturel (2 stuks)
Pretzels (30 g)
Rijstwafels, naturel (3 stuks)
Speltmeel/producten (eigen tolerantie)
Speltpasta, gekookt (100 g)
Tarwepasta, gekookt (100 g)
100% Zuurdesem speltbrood (3 sneetjes)
100% Zuurdesem haverbrood (2 sneetjes)

Dranken

Kamille thee, licht (180 ml)
Oolongthee (180 ml)
Sterke zwarte thee (250 ml)
Kokoswater (150 ml)
Sinaasappelsap, vers (185 ml)

Groenten en peulvruchten

Andijvie (100 g)
Artisjokhart, uit blik (55 g)
Asperges (1 stuk = 15 g)
Bietjes (30 g)
Boterbonen/limabonen, uit blik (60 g)
Broccoli (60 g)
Cassave (105 g)
Champignons (10 g)
Chayote (120 g)
Courgette (85 g)
Doperwtten (20 g)
Flespompoen (60 g)
Kikkererwtten, uit blik (85 g)

Bijlage 3: niet toegestane voedingsmiddelen (FODMaP-rijk)

Hieronder vind u een lijst met **niet**-toegestane voedingsmiddelen. Deze lijst is zo volledig mogelijk gemaakt maar kan voeding missen. Mocht u een product niet kunnen vinden, neem dan gerust contact op met de dietist.

Brood:

Tarwe
Rogge
Meergranen
Gerst

Overig

Beschuit
Ciabatta
Croissants
Focaccia

Knäckebröd
Muesli van tarwe, meergranen en fruit
Naan brood
Roggebrood
Rijstwafel met meergranen
Tarwevlokken

Bloem/ meel gemaakt van

Amandel
Amaranth
Gerst
Rogge
Tarwe
Tarwerogge
Tarwegriesmeel

Zetmeelproducten/ deegwaren:

Bulgur
Couscous
Meergranen rijst
Pasta
Glutenvrij met kikker-erwtenmeel
Pasta van spelt
Pasta van tarwe
Gnocchi van tarwe
Pizza's
Producten van bladerdeeg
Taco, tortilla, wrap met tarwebloem

Groente

Artisjok
Asperge
Avocado
Bleekselderij
Bloemkool
Champignons
Doperwten
Knoflook
Kool – alle soorten behalve rode en witte kool
Lente ui, witte deel
Okra
Paddenstoelen
Peultjes
Pompoen, fles
Prei, witte deel
Rode biet
Sjalot

Spruitjes

Sugar snaps

Tuinbonen

Ui

Zongedroogde tomaten

Zuurkool

Vetten:

Roomboter in grote hoeveelheden

Zuivel

Alle soorten melk(producten) van dierlijke afkomst

Lactosevrije melk(producten) met fodmap-rijke toevoegingen

Sojamelk(producten) op basis van sojabonen

Chocolademelk

Havermelk

Karnemelk

Kefir

Koffiemelk

Alle zachte kazen

Pro-biotica:

Alle soorten

Peulvruchten

Bruine bonen

Flageolets

Kapucijners

Kidneybonen

Kikkererwten

Limabonen

Linzen

Sojabonen

Splitterwten

Witte bonen

Aardappelen

Zoete

Fruit

Vers, blik en gedroogd:

Aalbes

Abrikoos

Appel

Braam

Granaatappel

Kers

Lychee

Mango

Nectarine

Peer, alle soorten
Perzik, alle soorten
Pruim
Sharonfruit
Sultana
Vijg
Watermeloen

Gedroogd:

Abrikoos
Ananas
Appel
Dadel
Goji bes
Mango
Peer
Pruim
Sultana

Vlees:

Bewerkt vlees
Gepaneerd vlees

Vleesvervangers op basis van:

Tarwe
Soja
Zuivel

Zoetmiddelen

Isomalt
Lactitol
Maltitol
Mannitol
Sorbitol
Xylitol
Agavesiroop

Kruiden en specerijen

Knoflookpoeder
Uienpoeder
Alle kruidenmixen met ui en/of knoflook

Noten en zaden

Pistachenoten
Cashewnoten

Dranken

Koffie van cichorei
Thee van paardebloem of venkel
Sappen van fodmap-rijk fruit
Sappen met fodmaprijke groenten zoals ui en bieten

Frisdranken gezoet met xylitol en/of sorbitol

Alcoholhoudend:

Cider

Dessertwijn of zoete wijn

Port

Rum

Rijstwijn

Likeuren

Broodbeleg

Appel en perenstroop

Honing

Jam gezoet met sorbitol, xylitol, fructose en van fodmap-rijk fruit

Koek en gebak

Alles

Snoep

Suikervrije producten gezoet met sorbitol en xylitol

Snacks

Gepaneerde producten

Oliebollen

Producten met ui en/of knoflook

Sauzen en smaakmakers op basis van

Meel, bloem

Ui

Honing

Knoflook

Melkbestanddelen

Worcestershiresaus

Bijlage 5: Recepten

Havermoutpap met chocola en banaan

Kickstart je dag!

Ingrediënten

40 gram havervlokken

200 ml amandelmelk

10 gram cacao poeder

1 theelepel kaneel

1 middelgrote banaan

Bereidingswijze

Breng de amandelmelk met de havermout, cacao poeder en kaneel rustig aan de kook in een steelpannetje en laat een paar minuten doorkoken. Roer regelmatig anders verbrandt de havermout. Snijd een banaan in plakjes, haal de havermout van het vuur en schenk dit in een kommetje. Eet het lekker warm op met de gesneden banaan.

Smoothie

Het leuke van een smoothiebowl is dat er eindeloos gevarieerd kan worden. Hieronder een aantal opties waarmee je kan variëren:

fruit: ananas, aardbeien, cranberries en druiven

Lactosevrije yoghurt of amandelmelk

Walnoten, pecanoten, pompoenpitten, chiazaad, harvermout en lijnzaad

Ons recept:

Ingrediënten:

200 ml Lactosevrije Griekse yoghurt

50 ml Kokosmelk

1 banaan

1 handje bosbessen

1 kiwi

2 handjes spinazie (optioneel)

2 eetlepels gepofte quinoa

ahornsiroop (optioneel)

4 ijsklontjes (voor een frozen smoothiebowl)

Bereidingswijze

Snij de banaan in stukken en het het in de blender. Voeg de yoghurt, kokosmelk, spinazie, ahornsiroop en ijsklontjes toe aan de blender. En blend het geheel tot er geen klontjes meer zichtbaar zijn. Schenk het vervolgens in een kom en versier met toppings, zoals: kiwi, gepofte quinoa en bosbessen. Je kan hiermee zoveel variëren als je wilt!

Quiche

Dit zondagse feestmaal kan je eigenlijk elke dag wel op tafel zetten, variaties te over! Je kan ervoor kiezen een quiche met of zonder korst te maken. Let erop dat wanneer je een quiche zonder korst maakt, je voldoende beslag gebruikt zodat de quiche aan elkaar blijft zitten.

Ingrediënten zijn voor 4 personen.

Ingrediënten korst:

200 g speltbloem

100 g margarine

1 ei

Ingrediënten beslag:

4 eieren

150 gram lactosevrije yoghurt

Zout en peper

(+ eventueel wat extra water wanneer het beslag te dik is)

Voor de vulling kan je variëren met wat jij lekker vindt en wat binnen jouw dieet past, bijvoorbeeld:

Optie 1 (vega):

450 gram spinazie vers

1 klein blikje tomatenpuree
2 theelepels Italiaanse kruiden
200 gram oude kaas
4 eetlepels sesamzaad

Optie 2:

200 gram spinazie uit de diepvries (ontdooit) 100 gram courgette
50 gram champignons uit blik 180 gram gerookte kipfilet
2 theelepels provinciale kruiden 60 gram geraspte gerijpte brie

Optie 3:

250 gram pompoen (hakaido of spagettipompoen) in blokjes
100 gram oude geitenkaas
Halve rode paprika, in blokjes

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet de bodem en randen van de vorm in en maak, wanneer je een bodem gebruikt, van het deeg een mooie bodem. Meng in een kom het beslag glad en voeg daar de groentes en kruiden aan toe. Giet het beslag-groente mengsel in de vorm en strooi de kaas als laatste over de 'quiche'. Bak deze in 40 minuten goudbruin in de oven.

Worteltaart

Deze taart is er één om trots op te zijn! Als je hem met een verjaardag op tafel zet, gaat hij gegarandeerd op! Daarnaast kan je ook, als je het beslag cakevorm giet, een lekker tussendoortje maken, die in plakjes in de vriezer bewaard kan worden.

Ingrediënten taart:

6 eieren
50 gram havermout
120 gesmolten kokosolie
75 gram kokosmeel
1 theelepel kaneel
1/2 theelepel zout
1/2 theelepel baking soda
3 druppels vanille extract of de merg van 1 stokje
3 eetlepels ahornsiroop
200 gram wortel, geraspt
75 gram walnoten, gehakt

Ingrediënten frosting:

125 gram zonnebloempitten
90 ml kokosmelk
3 eetlepels kokosolie, gesmolten
2 eetlepels ahornsiroop
het sap van een halve citroen
1 druppel vanille extract

Garnering:

Poedersuiker (optioneel)

30 gram geraspte wortel

Bereidingswijze taart:

Verwarm de oven voor op 175 graden. Kluts de eieren in een kommetje, samen met de vanille de ahornsirop en de vloeibare kokosolie. Meng in een grote kom de havermout met het meel, de kaneel, het zout en de bakingsoda. Mix deze droge delen vervolgens met een staafmixer door elkaar tot een 'gladde' massa. Spatel als laatst de wortelrasp en de walnoten door het beslag. Stort het geheel in een springvorm (of cakevorm) en bak in 40 minuten gaar.

Bereidingswijze frosting:

Voeg de zonnebloempitten samen met de kokosmelk, de kokosolie, de ahornsirop, de citroen en de vanille in een hak molen en mix tot een gladde massa. Zet deze vervolgens in de koelkast en strijk deze over de taart als deze is afgekoeld. Garneer de frosting met poedersuiker om deze witter en zoeter te maken (optioneel) en bestrooi vervolgens met een handje geraspte worteltjes.

Havermouttaartjes

Ingredienten voor de bakjes:

100 gram havervlokken

3 eetlepels poedersuiker

2 eetlepels kokosolie

Snuf zout

Voor de vulling:

250 gram ananas

250 gram lactosevrije kwark

Snuf kaneel

Meng alle ingrediënten bij elkaar in een kom. Laat het een half uur opstijven in de koelkast. Verwarm de oven voor op 170 graden. Vet een muffin vorm in en verdeel het mengsel over 5-6 cupjes. Zet de muffin vorm in de oven voor 12-15 minuten. Haal de cupjes uit de oven en laat volledig afkoelen voordat de cupjes uit de vorm kunnen worden gehaald. Vul de cupjes met kwark en maak ze af met gesneden ananas.