

FODMAP arm dieet basisboek

Voedingsadvies voor mensen met
prikkelbare darm syndroom

Inhoudsopgave

	Woord vooraf	pagina 4
Hfst 1	Het FODMAP arme dieet	pagina 6
Hfst 2	De verschillende FODMAPs	pagina 10
Hfst 3	FODMAP rijk of FODMAP arm	pagina 13
Hfst 4	Medicijnen, supplementen etc	pagina 15
Hfst 5	Etiketten lezen	pagina 16
Hfst 6	Voorbeeld weekmenu	pagina 20
Hfst 7	Recepten	pagina 25
Hfst 8	Veel gestelde vragen	pagina 98
Hfst 9	Overzichten	pagina 100
Hfst 10	Bronnen en literatuur	pagina 108
Hfst 11	Handige adressen	pagina 109
	Receptenregister	pagina 110

Woord vooraf

Heb je last van prikkelbaredarmsyndroom (PDS)? PDS is de meest voorkomende chronische darmstoornis. Het is vaak erg lastig er achter te komen waar PDS vandaan komt of wat de oorzaak is.

Op de Monash universiteit van Melbourne, Australië, hebben Peter Gibson en Susan Shepherd het FODMAP arme dieet ontwikkeld voor mensen met PDS. FODMAP betekent: Fermenteerbare Oligo-, Di-, Mono-sacchariden en Polyolen.

FODMAPs zijn voedingsstoffen (moleculen) die slecht of niet opgenomen worden in de dunne darm en in de dikke darm terecht komen waar ze klachten kunnen veroorzaken zoals gasvorming en buikpijn. Deze voedingsstoffen zijn korte keten koolhydraten en verwante alcoholen: oligosacchariden (fructanen en galactanen), disaccharide (lactose), monosaccharide (fructose), en suikeralcoholen (polyolen). Fructanen en galactanen komen vooral voor in tarwe, rogge, gerst, groente en peulvruchten. Fructose komt vooral voor in honing en diverse soorten fruit. Lactose komt voor in zuivel. Polyolen (sorbitol, mannitol, xylitol en maltitol) komen vooral voor in gedroogd fruit en producten met zoetstoffen.

Het FODMAP arme dieet is een voedingsprogramma waaruit gedurende minimaal 4 weken producten die fodmap rijk zijn worden weggelaten en daarna stapsgewijs weer worden toegevoegd (herinductie).

Wil je dit dieet volgen doe dit dan bij voorkeur met begeleiding van een diëtist die het dieet goed kent. De diëtist kan je adviseren welke voedingsmiddelen die rijk zijn aan FODMAPs vermeden moeten worden en welke alternatieven er wel zijn. Zij kan beoordelen of je het dieet juist volgt, adviezen geven voor variatie in je voeding, helpen bij het lezen van etiketten en je helpen voorkomen dat je op lange termijn voedingstekorten krijgt.



Het FODMAP arme dieet is géén glutenvrij dieet. FODMAPs zijn koolhydraten (specifieke suikers) en gluten zijn proteïnen. Er is wel een overlap met het glutenvrij dieet: in zowel het glutenvrije dieet als het FODMAP dieet worden de granen tarwe, gerst en rogge vermeden. Glutenvrije producten zijn meestal gemaakt van rijstmeel, maismeel of aardappelmeel en deze zijn wel FODMAP arm, dus meestal zal 'glutenvrij' ook FODMAP arm betekenen. In glutenvrije producten kan wel honing, knoflook of inuline zitten. Deze producten zijn FODMAP rijk en dus niet toegestaan. Het is dus belangrijk goed etiketten te lezen. Speltbrood bevat gluten maar is FODMAP arm en dus beter geschikt. Ingredienten zoals tarwezetmeel, tarwe verdikkingsmiddelen en gerstemout zitten vaak in producten zoals sojasaus, snoepgoed, mayonaise, yoghurt en meer. Ze zijn niet hoog in fructanen en wel geschikt in een FODMAP arm dieet.

Fructose wordt met het FODMAP arme dieet niet helemaal geëlimineerd (vermeden). Voedingsmiddelen die hoog zijn in fructose (in verhouding met glucose) worden wel vermeden zoals appels, bramen en honing

Met de recepten die beschreven worden in dit boek willen we laten zien dat je echt lekker kunt genieten terwijl je toch rekening houdt met je dieet. Schrijf je in voor de nieuwsbrief op Fodmap-dieet.nl voor meer lekkere recepten en tips.

Download nu eerst de lijstjes met FODMAP arme en rijke producten van fodmap-dieet.nl, dan heb je een up-to-date overzicht voor op je koelkast!

Geniet ze!
Sigrid van der Marel - Sluijter en Marloes Collins
Fodmap-dieet.nl





Kipcordonbleu met spinazie

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 4

Ingrediënten

4 kipfilets

4 plakjes ham

4 plakjes Leerdammer kaas

1 groot ei, losgeklopt

zout en peper

8 eetlepels paneermeel, glutenvrij

2 eetlepels olijfolie

500 gram aardappelen

1 pak diepvriesspinazie (450 g)

Bereiding

Snijd de kipfilets in de lengte aan 1 zijde open. Vul elke kipfilet met een plakje ham en kaas. Klap de filets dicht en steek ze met cocktailprikkers vast.

Roer in een ondiep bord zout en peper door het ei. Wentel de kipfilets door het ei. Strooi de glutenvrije paneermeel op een plat bord en wentel de filets erdoor, tot alle zijden bedekt zijn met een laagje paneermeel. Verhit in ruime koekenpan met antiaanbaklaag de olie. Bak de kipfilets op een matig vuur afgedekt in 15 minuten rondom gaar. Kook intussen de aardappels gaar. Warm de spinazie op. Breng de spinazie op smaak met zout en peper.

Verdeel de kipcordonbleus en spinazie over vier borden en serveer de aardappels ernaast.

Vergeet niet de cocktailprikker te verwijderen.

Hoofdstuk 8 Veel gestelde vragen

In de ingrediënten declaratie staat als bijna laatste ingrediënt ui. Mag ik dit nu niet gebruiken?

In de eliminatiefase raden we het inderdaad af. Wanneer je eenmaal aan het introduceren bent, kan je bijvoorbeeld een bouillonblokje waar een heel klein beetje ui in zit gaan testen. De meeste mensen hebben daar geen last van.

Ik gebruik medicijnen voor mijn PDS klachten. Mag ik die blijven gebruiken?

Het is af te raden zonder overleg met je arts te stoppen met medicatie. In een aantal medicijnen wordt lactose, sorbitol of mannitol verwerkt. Het is dan wel zinvol contact op te nemen met je arts om te vragen of er ook andere vormen verkrijgbaar zijn.

Mogen alle glutenvrije producten gebruikt worden?

Dat is helemaal niet nodig! Bij het FODMAP arme dieet gaat het om het vermijden van fructanen, die zitten bijvoorbeeld in tarwe. Je kunt dus heel goed tarwevrije producten gebruiken, die zijn vaak glutenvrij. Wel moet je opletten dat er geen andere FODMAPs in verwerkt zitten, in glutenvrij brood zit bijvoorbeeld vaak inuline en appelvezels. Dan is het niet verstandig die te gebruiken in de eliminatie fase. Ook normale cornflakes, dus niet de speciaal glutenvrije, mag je gewoon eten. Tarwezetmeel is ook toegestaan, dat bevat zo weinig fructanen dat de meeste mensen daar geen last van hebben.

Heeft dit FODMAP arme dieet ook zin voor colitus?

Colitus Ulcerosa zijn ontstekingen in de darm. Met dit dieet krijg je ontstekingen niet weg. Er zijn weinig bewijzen voor dat voeding een rol speelt in het ontstaan of vermindering van de klachten. Mensen met CU hebben vaak dezelfde klachten als mensen met PDS. Dus dieet kan, maar omdat juist de kans op tekorten extra hoog kunnen zijn, zou je het echt onder persoonlijke begeleiding van een diëtist dit dieet moeten doen.

Hoeveel en wat mag je drinken?

Het wordt aangeraden om ten minste 1 1/2 liter per dag te drinken. Dat kan gaan om water, lactosevrije zuivel, koffie en thee. Gebruik geen vruchtensappen en wees matig met koolzuurhoudende dranken zoals cola en sinas. Let met het laatste op het gebruik van zoetmiddelen zoals sorbitol, die mogen niet bij het FODMAP arme dieet.

Mag je een glas rode wijn tijdens de eliminatie fase?

Zowel rood als wit mag, 1 glas per dag, in combinatie met beetje eten. Ook een biertje of een glas sterke drank (gin of vodka) mag. Let er wel op dat er geen 'verboden' ingrediënten in zitten zoals een zoetstof of lactose.

Het laatste woord....

Is dit dieet nu echt dé oplossing voor mensen met PDS? Zoals met alle relatief nieuwe diëten: meer onderzoek is nodig! Maar we hebben via onze website al veel mensen geholpen en bij 70 - 75% geeft het FODMAP arme dieet een duidelijke vermindering van de klachten.

We merken dat veel mensen met PDS dit dieet goed zelfstandig kunnen volgen. Echter is er één grote valkuil: dat je niet voldoende gaat herintroduceren wanneer je het dieet zonder begeleiding van een diëtist volgt. Want zoals al eerder gezegd, niet iedereen heeft last van dezelfde groepen FODMAPs en misschien kan je veel meer eten dan je denkt. Laat dit boek een eerste aanzet zijn om je te helpen bij het dieet en je van meer achtergrond informatie te voorzien.

Diëtist Sigrid van der Marel - Sluijter heeft de FODMAP opleiding aan het Kings College in Londen gevolgd en houdt alle ontwikkelingen nauwkeurig voor ons bij. Voor de laatste bijgewerkte informatie verwijzen we je graag naar onze website www.FODMAP-dieet.nl en de Facebook pagina www.facebook.com/fodmaps.

We wensen je een buikpijnvrije toekomst!

Sigrid van der Marel - Sluijter en Marloes Collins