

Mirte Kaan

KOOKBOEK

VOOR EEN RUSTIGE BUIK



90 GERECHTEN
VOOR IEDEREEN
DIE HOUDT VAN
LEKKER ETEN,
ZONDER BUIKPIJN

SPECTRUM

INHOUD

VOORWOORD	5	Op reis, buiten de deur en bij vrienden	39
1 EEN PRIKKELBARE DARM?	6	Kinderen	42
Functionele darmklachten	8	6 KOKEN MET FODMAP	43
De rol van het spijsverteringszenuwstelsel	8	Toelichting ingrediënten en producten	43
Oorzaken	10	Handige kook- en budgettips	48
Klachten	11	Maak je eigen bloemmengsel	49
Diagnose	14	Smaakvol eten	50
Combinatie met andere aandoeningen	14	Kruiden- en specerijenmengsels	53
2 VOEDING EN DARMKLACHTEN	16	RECEPTEN	
Voedselallergie	16	Ontbijt	56
Voedselintolerantie	16	Lunch	72
3 FODMAP	18	Soep en salade	86
Wat doen FODMAPS?	19	Snacks	100
Oligosachariden: fructanen en galactanen	19	Dips, smeersels en sauzen	114
Disachariden: lactose	20	Diner	126
Monosachariden: fructose	22	Zoet	152
Polyolen	23	BIJLAGEN	
4 HET FODMAP-DIEET	24	Fructanen in de voeding	176
De eliminatiefase	25	Galactanen in de voeding	178
De herintroductiefase	26	Lactose in de voeding	179
5 FODMAP-WAY OF LIFE	28	Fructose in de voeding	180
Algemene tips voor rust in je buik	28	Polyolen in de voeding	181
Algemene eet- en drinktips voor rust in je buik	31	Alle FODMAPS in de voeding	182
Etiketten lezen	37	Herintroductiefase: voorbeelden van testporties	186
		Register algemeen	189
		Register recepten	190



VOORWOORD

Tot mijn twintigste heb ik nooit problemen gehad met mijn darmen. Ik kon vrijwel alles eten en leefde er vrolijk en onbezorgd op los. Nadat ik een jaar lang over de wereld had gezworven, begonnen de problemen. Tijdens mijn tijd in Azië waren de darmen een normaal gespreksonderwerp onder reizigers, net als het weer en de volgende reisplannen. Vrijwel iedere reiziger krijgt wel iets met zijn darmen: 'ik houd het niet langer op dan tot de volgende bus stop'-diarree, 'ik ben al een week niet geweest'-verstopping of 'ik lig slap in bed en mijn buik rommelt erop los'-voedselvergiftiging. Mijn darmen rommelden wat vaker dan normaal, maar verder leek het wel mee te vallen.

Helaas begonnen mijn darmen pas ná het reizen te protesteren. De eerste paar jaar in lichte vorm, daarna werd het steeds erger. Na een gezellig avondje uit eten met vrienden belandde ik op de bank en kroop weer in mijn 'lucht en pijn'-bubbel. Ik besloot dat dit niet meer kon: mijn darmklachten begonnen mijn leven nu echt te beheersen en daar ging ik niet mee akkoord.

Mijn huisarts – ik ben haar eeuwig dankbaar – wees me op het FODMAP-dieet. Dit van oorsprong Australische, wetenschappelijk onderbouwde dieet heeft in de loop der jaren veel mensen met darmklachten geholpen. Ik had eerst mijn vraagtekens, want ik had daar als voedingsdeskundige nog nooit van gehoord. Het dieet stond – en staat nog steeds – in Nederland in de kinderschoenen, maar krijgt gelukkig steeds meer aandacht. Na veel onderzoek en persoonlijke (positieve én negatieve) ervaringen heeft eten volgens het FODMAP-principe mij rust en ruimte gebracht: in mijn darmen en daarom ook in mijn hoofd en de rest van mijn lichaam. Een heerlijk gevoel!

Met dit kookboek wil ik zo veel mogelijk mensen met PDS – en een aantal andere darmproblemen – helpen naar een rustigere buik door middel van lekker eten volgens het FODMAP-principe. Ik ben voedingskundige, geen wetenschapper of arts, en beweer dus zeker niet dat je alleen met dit kookboek klachtenvrij zal zijn. Een arts moet ernstige ziekten uitsluiten en een gespecialiseerde diëtiste moet je helpen als je het hele FODMAP-dieet wilt gaan volgen. Met tips laat ik je wel zien hoe je het FODMAP-principe toepast in de praktijk. De recepten in dit kookboek zijn voor iedereen: de hele familie kan lekker mee-eten, zonder dat ze doorhebben dat het 'anders' is. Eten is leuk, eten is lekker en eten hoort je een goed en rustig gevoel te geven!

Mirte Kaan

6. KOKEN MET FODMAP

TOELICHTING INGREDIËNTEN EN PRODUCTEN

Wellicht zijn er ingrediënten of producten in dit kookboek die je nog niet kent of waarvan je niet precies weet wat het is, hoe je het gebruikt en waar je het koopt. Over het algemeen kun je de meeste producten in de (grotere) supermarkten vinden. Voor sommige producten is de natuurwinkel of toko handig en mocht je het daar niet vinden: online is alles te koop.

Aardappelzetmeel

In het buitenland vaak aangeduid met aardappelmeel (*potato flour*). Erg geschikt voor het bakken van koekjes, cakes en muffins. Je kunt het ook gebruiken om sauzen dikker te maken, maar aardappelzetmeel geeft een iets gelachtig resultaat. Daarom vind ik maizena hier geschikter voor.

Amandelmeel

Gemaakt van gemalen amandelen en erg geschikt bij het bakken van koekjes en taart voor een volle en romige smaak en lichte korrelige structuur. Je kunt het ook zelf maken door blanke amandelen fijn te malen in de keukenmachine. Gebruik niet meer dan 12 gram per portie.

Bloem/glutenvrije bloem

Je kunt gewone bloem niet altijd vervangen door dezelfde hoeveelheid glutenvrije bloem. Glutenvrije granen nemen namelijk vaak meer vocht op waardoor er ook meer vocht nodig is bij de bereiding. Zeef of meng voor het beste bakresultaat verschillende soorten (glutenvrije) bloem, meel en bindmiddelen altijd goed door elkaar, het liefst met een garde. Blz. 49-50 voor voorbeelden.

Boekweitmeel

Boekweitmeel heeft een vrij sterke, nootachtige smaak. Erg lekker in pannenkoeken, in combinatie met koek- en speculaaskruiden of in baksels die een wat sterkere smaak vereisen.

Glutenvrij brood

Glutenvrij brood is meestal gemaakt van granen die weinig FODMAPS bevatten en is

ONTBIJT



SNELLE ONTBIJTTIPS

Ontbijten is erg belangrijk om de darmmotor na een lange nacht weer aan te zetten. De meeste ontbijtrecepten in dit boek zijn redelijk snel klaar of geschikt om in te vriezen. Heb je weinig tijd of even niks van dat alles in huis? Een aantal tips voor een snel ontbijt:

- Twee desemspelet- of glutenvrije* *boterhammen* met boter en aardbeienjam of oude kaas
- Twee desemspelet- of glutenvrije* *boterhammen* met pindakaas en aardbeienjam
- Twee desemspelet- of glutenvrije* *boterhammen* met boter, een gekookt ei en ham
- Twee *rijstwafels*, belegd met twee eetlepels pindakaas en 1 gele banaan in plakjes
- *Tosti* met brie van desemspelet- of glutenvrij* brood
- *Roerei* met geroosterd desemspelet- of glutenvrij* brood
- *Omelet* met ham en een beetje kaas
- Een plak *bananenbrood* (blz. 66)
- *Ontbijtsmoothie* (blz. 69)
- *Rijst- of quinoapap* van rijstmelk met verse aardbeien
- *Havermoutpap* van lactosevrije of plantaardige melk en 25 gram havermout. Met vers (warm) fruit en geraspte pure chocolade.
- Lactosevrije *yoghurt* of plantaardige melk met granola (blz. 67) en vers rood fruit.
- Lactosevrije *yoghurt* of plantaardige melk met cornflakes of gepofte rijst

57

Eet daarbij het liefst elke ochtend een stuk fruit: voor of tijdens de maaltijd, liever niet erna. Kies voor FODMAP-arm fruit (blz. 182).

* Check de ingrediënten op andere verborgen FODMAPS zoals inuline, lupine en appelvezels.

ONTBIJTBURGERS VAN QUINOA

Ik heb altijd een paar porties gekookte quinoa in mijn vriezer liggen, *just in case*. Deze gebruik ik bijvoorbeeld voor een lunchsalade of voor deze snelle ontbijtburgers. In plaats van quinoa kun je ook gekookte zilvervliesrijst gebruiken. Lekker met roomboter en verse aardbeien, aardbeienjam of amandelpasta.

Voor 1 persoon

- 50 g quinoa
- 1 ei
- 1 el maizena
- snufje zout
- ½ tl vanille
- olie of boter om in te bakken

BEREIDEN

Kook de quinoa gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking, laat even afkoelen en roer de rest van de ingrediënten erdoor. Verhit een beetje olie of boter in een koekenpan en schep het beslag in drie hoopjes in de pan. Strijk het beslag uit tot drie dikke burgers die elkaar niet raken. Bak de quinoaburgers aan elke kant ca. 3 min. op middelhoog vuur tot ze goudbruin kleuren.