

HET  
**LOW-FODMAPDIEET**  
MET EEN VOEDINGSPLAN VOOR 6 WEKEN

Suzanne Perazzini

**100**  
RECEPTEN VOOR  
GEZONDERE DARMEN  
EN EEN PLATTERE  
BUIK

Manteau

*In dit boek worden de termen LOW-FODMAP, FODMAP-beperkt of FODMAP-arm als synoniemen gebruikt. De afkorting PDS (prikkelbaredarmsyndroom) is een synoniem en vertaling van de Engelse afkorting IBS (irritable bowel syndrome).*

Oorspronkelijke titel: *The LOW-FODMAP 6-week plan & cookbook*

© 2018 Quarto Publishing Group USA Inc.

© tekst 2018 Suzanne Perazzini

© foto's 2018 Quarto Publishing Group USA Inc.

Voor het eerst gepubliceerd in 2018 in de VS door Fair Winds Press, een imprint van The Quarto Publishing GroupUSA Inc.

© 2018 Manteau | Standaard Uitgeverij nv, Rijnkaai 100/A11, B-2000 Antwerpen en Vitataal

[www.standaarduitgeverij.be](http://www.standaarduitgeverij.be)

[info@standaarduitgeverij.be](mailto:info@standaarduitgeverij.be)

Vertegenwoordiging in Nederland

New Book Collective, Amsterdam

[www.newbookcollective.com](http://www.newbookcollective.com)

Nederlandstalige uitgave:

Vertaling: Akkie de Jong/Vitataal

Redactie en productie: Vitataal, Feerwerd

Opmaak: Studio Spade

Omslagontwerp: Dominic Van Heupen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

De informatie in dit boek dient uitsluitend een educatief doel. Ze is niet bedoeld om het advies van een arts of andere medische professional te vervangen. Raadpleeg je behandelaar voor je met enig nieuw gezondheidsprogramma begint.

ISBN 978 90 223 3531 4

D/2018/0034/213

NUR 440

Dit boek is voor jou, voor alle mannen, vrouwen en kinderen die lijden aan een maag-darmstoornis die hun plezier in het leven vergalt. Ik hoop van harte dat je dit boek gebruikt als je ultieme gids om je klachten onder controle te krijgen en een blije, geïnspireerde leefwijze te vinden waarmee je volop van elke dag kunt genieten.



## Inhoud

*Inleiding* 006

### DEEL 1: FODMAPS EN HET LOW-FODMAPDIEET 008

HOOFDSTUK 1 Wat is PDS precies? 008

HOOFDSTUK 2 Het LOW-FODMAPdieet 016

HOOFDSTUK 3 Schema voor succes 020

### DEEL 2: HET LOW-FODMAPDIEETPROGRAMMA 028

**WEEK ÉÉN** De introductie- en de eliminatiefase: Leg de basis voor succes 028

**WEEK TWEE** Verlichting: Je klachten verdwijnen 060

**WEEK DRIE** Zet door: Bereid je voor op de tests 090

**WEEK VIER** De herintroductiefase: De terugkeer van voedingsmiddelen in je dieet 118

**WEEK VIJF** Houd vol: Identificeer triggervoedsel 152

**WEEK ZES** Uitbreiding: Creëer je eigen FODMAP-beperkte dieetprofiel 184

*Conclusie* 216

*Verwijzingen en informatie* 217

*Over de auteur* 218

*Register* 219

## MUFFINS MET KAAS, KIP EN COURGETTE

VOOR 24 STUKS (2 PER PORTIE)

Maak een grote portie van deze hartige muffins en vries ze in. Ontdooi ze in de magnetron voor een snel, voedzaam ontbijt (of complete snack) dat alle voedselgroepen bevat.

250 g aardappelpuree  
2,3 dl water  
60 ml milde olijfolie  
2 eieren, losgeklopt  
80 g wit rijstmeel  
30 g tapiocameel  
50 g aardappelzetmeel  
2 tl (10 g) bakpoeder  
½ tl zout  
1 tl gemalen kurkuma  
¼ tl gemalen zwarte peper  
1 courgette, fijngehakt  
125 g camembert, in blokjes  
100 g gehakte gare kip

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet twee muffinvormen met 12 holtes in met olie.  
Meng de aardappelpuree, het water, de olie en de eieren. Zeef de droge ingrediënten in een kom en spatel daar voorzichtig de natte ingrediënten door. Roer de courgette, kaas en kip erdoor (maar niet te lang).

Verdeel het beslag over de holtes van de muffinvormen. Bak het circa 20 minuten, tot een in het midden gestoken cocktailprikker er schoon uit komt. Laat de muffins afkoelen op een rooster voor je ze serveert.

Restjes kun je drie dagen bewaren in de koelkast en maximaal drie maanden in de vriezer.



## VISOMELET

VOOR 4 PERSONEN

Met een omelet maak je een snel, gemakkelijk ontbijt (of een lunch of diner). Je kunt de vis vervangen door een andere eiwitbron, zoals kip, en voor de puree kun je overgebleven zoete aardappel nemen (60 g per omelet). De paksoi is te vervangen door een gelijke hoeveelheid spinazie of boerenkool.

- 1 el (15 ml) milde olijfolie
- 1 rode chilipeper, ontdaan van zaadjes en fijngehakt (laat weg bij reflux)
- 2 lente-uien, gehakt (alleen het groen)
- 3 stevige witvisfilets (kabeljauw, schelvis, koolvis...), gehakt
- 3 gekookte middelgrote aardappels, in plakjes
- 8 eieren
- 1,2 dl lactosevrije melk
- 200 g gehakte paksoi
- 1 el (1 g) grof gehakte koriander zout en peper
- 1 el (5 g) geraspte Parmezaanse kaas

Verwarm de ovengrill voor. Verhit de olie in een ovenbestendige koekenpan en fruit daarin de chilipeper (als je die gebruikt) en lente-ui 1 minuut. Voeg de vis en aardappel toe en bak ze mee tot de aardappel lichtbruin is.

Klop in een grote kom de eieren los met de melk en zout en peper. Doe de paksoi erbij. Wacht tot de vis bijna gaar is en schenk dan het eimengsel in de pan. Bak de omelet 5-8 minuten, tot de onderkant is gestold. Strooi de koriander en parmezaan erover.

Zet de pan circa 5 minuten onder de grill, tot de bovenkant van de omelet is gestold. Serveer hem direct. Restjes kun je een dag bewaren in de koelkast.

BANAANPANNENKOEKEN MET  
KANEELRICOTTA EN KIWI

VOOR 4 PERSONEN

Deze lekkere dikke pannenkoeken zijn heerlijk met elke soort FODMAP-arm fruit erop. Zorg alleen dat je de juiste hoeveelheid fruit gebruikt, niet meer dan 1 portie per maaltijd, want er zit al banaan in het beslag. Je kunt de ricotta ook vervangen door maximaal 4 eetlepels hüttenkäse (cottagecheese) of 30 g opgeklopte slagroom per portie. Maak er een complete maaltijd van door er groente bij te geven, zoals 1 wortel, 5 peultjes of 70 g sla.

- 2 net rijpe bananen, geprakt
- 4 eieren
- 1 tl vanille-extract
- boter, om te bakken
- 8 el (125 g) ricotta
- ½ tl kaneel
- 2 kiwi's, geschild en in plakjes
- ahornsiroop

Klop de banaan, eieren en vanille goed door elkaar in een kom.

Smelt wat boter in een koekenpan tot er belletjes verschijnen. Schenk dan een kwart van het pannenkoekenbeslag in de pan. Bak het 3-5 minuten, tot het aan één kant is gestold. Keer de pannenkoek om en bak de andere kant tot hij is gestold. Laat de pannenkoek op een bord glijden en houd hem warm. Bak de overige pannenkoeken op dezelfde manier.

Meng de ricotta en kaneel. Beleg elke pannenkoek met een kwart van de plakjes kiwi en 2 eetlepels van het ricottamengsel. Sprenkel er wat ahornsiroop over en serveer direct.

Overgebleven pannenkoeken (zonder topping) blijven drie tot vier dagen goed in de koelkast of twee tot drie maanden in de vriezer.

## PARMEZAAN-SPINAZIEBALLETJES

VOOR 4 PERSONEN

Voor dit vegetarische recept heb je slechts een handvol simpele ingrediënten nodig. Deze spinazieballetjes bevatten alle noodzakelijke voedselgroepen en zijn ideaal als complete ochtend- of middagsnack of als hapjes voor bij de borrel. Voor wat variatie kun je ze maken met boerenkool in plaats van spinazie, en de parmezaan vervangen door andere belegen kaas. Serveer ze naar keuze met een mayonaise zonder knoflook en ui.

120 g spinazie  
2 eieren  
75 g Parmezaanse kaas, geraspt  
115 g fijne kruimels van oudbakken  
glutenvrij brood  
1 el (5 g) fijngehakte tijm  
½ tl paprikapoeder  
zout en peper

Verwarm de oven voor op 180 °C. Hak de spinazie in een keukenmachine zeer fijn. Doe alle andere ingrediënten erbij en meng alles goed op de pulseerstand.

Vorm balletjes van het spinaziemengsel en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ze 20-25 minuten in de oven.

Serveer ze direct of laat ze afkoelen, zet ze in de koelkast en eet ze koud. Je kunt ze drie tot vier dagen bewaren in de koelkast of twee tot drie maanden in de vriezer.



## BRUSCHETTA MET TOMAAT, PREI EN KALKOEN

VOOR 4 PERSONEN (1 SNEETJE PER PORTIE)

De klassieke Italiaanse bruschetta is een geweldig voorafje: snijd elke bruschetta in vier stukken om als heerlijke hapjes te serveren op een feestje of bij de borrel. Varieer de toppings naar keuze (zolang je je beperkt tot FODMAP-arme producten). Neem niet meer dan één sneetje om je te houden aan de FODMAP-limiet.

4 sneetjes FODMAP-arm brood  
3 el (45 ml) milde olijfolie, verdeeld  
2 tomaten, in blokjes (niet bij reflux)  
4 el (25 g) gehakte prei (alleen het groen)  
2 tl (10 ml) knoflookolie (niet bij reflux)  
plakjes gaar kalkoenvlees, genoeg om het brood te bedekken  
2 el (10 g) geraspte Parmezaanse kaas  
(½ el per sneetje), voor erbij  
zout en peper

Verwarm de ovengrill voor. Leg het brood op een bakplaat en zet het 3-5 minuten onder de grill, tot het aan één kant geroosterd is.

Verhit intussen 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan. Fruit hierin de tomaat (als je die gebruikt) en prei 3-5 minuten, tot de prei zacht is. Strooi er zout en peper over.

Haal het brood uit de oven als één kant geroosterd is en besprenkel de andere kant met de rest van de olijfolie en eventueel de knoflookolie. Leg de plakjes kalkoen erop en daarop het preimengsel. Strooi de parmezaan erover. Leg de bruschetta opnieuw onder de grill tot de kaas is gesmolten. Breng op smaak met zout en peper en serveer direct.

## FETA-TONIJDIP

VOOR 4 PERSONEN

Deze volle, voedzame dipsaus is prima voor bij een snack van glutenvrije crackers en groentestengels. Neem een kwart van deze dipsaus met rijstwafels en een groente, zoals 60 g courgette, 70 g komkommer of 2 radijsjes. Hij is geweldig om te delen, dus geef de saus aan gasten bij de borrel.

200 g feta, verkruimeld  
90 g tonijn in water uit blik, uitgelekt  
½ tl wasabi  
½ stengel bleekselderij, grof gehakt  
1 el (5 g) bieslook, grof gehakt  
2 el (15 g) walnoten

Maal de feta samen met de tonijn en wasabi in een keukenmachine tot een gladde pasta. Voeg de bleekselderij, het bieslook en de walnoten toe en meng die op de pulseerstand door de pasta (maar niet te lang).

Zet de dipsaus 2 uur in de koelkast voor je hem serveert. In de koelkast blijft hij twee tot drie dagen goed.

# FRAMBOZEN-CUSTARDTAART

VOOR 12 PLAKKEN

Deze smeùige, romige taart ziet er prachtig uit – je zult je gasten er bij je volgende etentje beslist mee imponeren. Je kunt het fruit variëren, maar het staat fantastisch als je plakjes kiwi langs de rand van de cake schikt. Als de bovenkant van de cake halverwege de baktijd dreigt te verbranden, dek hem dan af met aluminiumfolie en zet hem weer in de oven.

Voor het deeg

250 g boter  
200 g suiker  
1 tl vanille-extract  
2 tl (10 ml) citroensap  
4 eidooiers  
315 g wit rijstmeel  
65 g tapiocameel  
95 g aardappelzetmeel

Voor de custard

3 eieren  
2 el (15 g) maizena  
250 g naturel lactosevrije yoghurt  
100 g suiker  
1 tl vanille-extract

Voor de afwerking

2 kiwi's, geschild en in dunne plakjes  
250 g frambozen

Maak eerst het deeg. Verwarm de oven voor op 180 °C. Roer in een kom de boter en suiker door elkaar tot een licht, luchtig mengsel. Meng de vanille en het citroensap erdoor. Klop de eidooiers er een voor een door tot ze goed zijn opgenomen. Zeef het rijst-, tapioca- en aardappelzetmeel in een kom, doe ze bij de natte ingrediënten en meng ze er rustig door. Vet een springvorm van 23 cm in met boter en bekleed hem met bakpapier. Verdeel het deeg in tweeën en druk één helft onder in de vorm.

Klop voor de custard alle ingrediënten door elkaar in een kom tot ze goed gemengd zijn.

Stel de taart samen. Schik de plakjes kiwi langs de binnenwand van de bakvorm. Verdeel de frambozen over het deeg op de bodem en schenk de custard erop. Verkruimel de rest van het deeg en verdeel het over de custard. Bak de taart 20-25 minuten, tot het deeg bruin en de custard gestold is. Neem de taart uit de oven en laat hem in de vorm 10 minuten afkoelen.

Maak voorzichtig de springvorm los en haal hem van de taart. Schuif een brede spatel onder de taart en leg hem op een schaal. Laat hem helemaal afkoelen voor je hem in punten snijdt en serveert. In de koelkast blijft hij drie tot vier dagen goed, hoewel je hem vast al eerder ophebt!

# HAVERMOUTKOEKJES MET CRANBERRY EN WITTE CHOCOLADE

VOOR 16 STUKS

Eet slechts één van deze koekjes als ze net uit de oven komen en vries de rest in om ze vers te houden (en niet in de verleiding te komen). Je kunt ze zo uit de vriezer eten of ze ontdooien in de magnetron als het weer snacktijd is. Maak je geen zorgen over de hoeveelheid zuivel in de chocoladedruppels: verdeeld over 16 koekjes stelt die niet veel voor en dus kan het geen kwaad, tenzij je de caseïne in zuivel niet verdraagt.

90 g boter  
200 g pindakaas  
2 eieren  
150 g witte geraffineerde suiker  
1 tl vanille-extract  
50 g aardappelzetmeel  
30 g tapiocameel  
40 g wit rijstmeel  
1 tl zuiveringszout  
snuf zout  
120 g havermout (neem de fijne)  
90 g gedroogde cranberry's  
175 g witte chocoladedruppels

Verwarm de oven voor op 180 °C. Maal de boter, pindakaas, eieren, suiker en vanille goed door elkaar in een keukenmachine.

Zeef het aardappel-, tapioca- en rijstmeel in een kom en voeg het zuiveringszout en zout toe. Doe de havermout, cranberry's en chocoladedruppels erbij en meng goed. Spatel de natte ingrediënten grondig door de droge. Laat steeds een lepel koekjesdeeg op een met bakpapier beklede bakplaat vallen. Vorm elk hoopje tot een koekje. (Ze lopen in de oven iets uit.) Bak ze circa 6 minuten en laat ze afkoelen op een rooster.

Eet ze vers of laat ze helemaal afkoelen, doe ze in een luchtdicht afgesloten doos en bewaar ze twee tot drie maanden in de vriezer.



# GRIESMEELCAKE MET CHOCOLADE EN SINAASAPPEL

VOOR 12 PLAKKEN

Deze smeùige, gemakkelijk te maken chocolade-sinaasappelcake is perfect voor bij een kop thee of koffie. Vermoed je dat fructose een van je grootste triggers voor klachten is, laat de sinaasappelsiroop dan weg; de smaak blijft even goed. Eet niet meer dan één plakje per keer.

## Voor de cake

150 g boter, op kamertemperatuur  
150 g fijne witte kristalsuiker  
3 eieren  
10 g cacao  
25 ml heet water  
30 g gemalen amandelen  
½ tl bakpoeder  
1 tl kaneel  
45 g fijn griesmeel  
1 el (5 g) geraspte sinaasappelschil  
60 g gehakte pecannoten  
12 hele pecannoten

## Voor de siroop

het sap van 1 sinaasappel  
50 g kristalsuiker

## Voor het glazuur

120 g poedersuiker  
1-2 el (15-30 ml) sinaasappelsap  
water (indien nodig)

Maak eerst de cake. Verwarm de oven voor op 170 °C. Vet een springvorm van 19 cm in en bekleed hem met bakpapier. Klop in een kom de boter en suiker in ongeveer 5 minuten tot een bleke, luchtige massa. Klop een voor een de eieren erdoor. Los de cacao op in het hete water. Spatel hem dan door het botermengsel.

Meng in een andere kom de amandelen, het bakpoeder, de kaneel, het griesmeel en de sinaasappelrasp. Doe de natte ingrediënten bij de droge en roer de pecannoten erdoor. Schep het beslag in de bakvorm en bak het circa 35 minuten in het midden van de oven, tot een in het midden gestoken prikker er schoon uitkomt. Laat de cake iets afkoelen in de vorm.

Maak dan de siroop. Meng het sinaasappelsap met de suiker in een steelpannetje. Breng het mengsel aan de kook en laat het, terwijl je regelmatig roert, in circa 5 minuten iets inkoken en indikken. Prik met een satéprikker gaatjes in de cake als die nog warm is en giet de siroop erover. Haal hem uit de vorm als hij helemaal is afgekoeld.

Maak tot slot het glazuur. Meng in een kommetje de poedersuiker en het sinaasappelsap tot een dunne pasta. Voeg zo nodig water toe om een vloeï- en schenkbaar consistentie te krijgen. Schenk het glazuur over de cake; laat daarbij wat over de randen druïpen. Laat het stollen, serveer de cake in plakken en garneer die elk met een hele pecannoot.

Je kunt de cake twee dagen bewaren in een luchtdichte doos of in plakken gesneden twee tot drie maanden in de vriezer.



## KOOLSLA MET KIP EN WALNOTEN

VOOR 4 PERSONEN

Deze simpele, verzadigende en overheerlijke salade is een handige manier om restjes gare kip op te maken. (Er blijft ook nog genoeg over voor de lunch van de volgende dag.) Alle voedselgroepen zitten erin. Hij is ook een prima bijdrage aan een gezamenlijke maaltijd: er is dan in elk geval één gerecht dat je kunt eten. Eet er ongeveer 175 g van om binnen de FODMAP-limiet voor de maaltijd te blijven.

4 middelgrote nieuwe aardappels  
1 wortel  
¼ groene kool  
2 lente-uien, grof gehakt (alleen het groen)  
90 g gehakte walnoten, geroosterd  
280 g gehakte gare kip  
15 g gehakte koriander  
1 tl mosterd  
2 el (30 g) mayonaise zonder knoflook en ui  
1 el (15 ml) milde olijfolie  
zout en peper

Snijd de aardappels in hapklare stukken en kook die beetgaar in gezouten water. Laat ze afkoelen en zet ze opzij.

Schil intussen de wortel en snijd hem in grote stukken. Hak de kool in drie tot vier stukken. Hak de wortel, kool en lente-ui in een keukenmachine op de pulseerstand (maar niet te fijn). Je kunt de groenten ook hakken met de hand. Leg ze samen in een serveerschaal. Voeg de walnoten, kip, de helft van de koriander en de aardappel toe en schep alles goed om.

Meng in een kleine kom de mosterd, mayonaise en olie. Schenk deze dressing over de salade en meng voorzichtig tot alle ingrediënten er goed mee zijn bedekt. Breng de salade op smaak met zout en peper en serveer hem met de rest van de koriander. Restjes blijven in de koelkast maximaal drie dagen goed.

## LAMSSCHOTEL

VOOR 4 PERSONEN

Zoek je een snel avondmaal dat toch verse ingrediënten bevat, probeer deze smakelijke roerbakschotel met lamsvlees dan eens. Het is een prima manier om restjes groente op te maken, dus varieer naar hartenlust (ook met het vlees). Je kunt gerust een kwart van dit recept eten, maar gebruik zo min mogelijk olie als je vet slecht verdraagt. En heb je last van reflux, laat de chilipeper en paprika dan weg.

1 el (15 ml) milde olijfolie  
50 g gehakte prei (alleen het groen)  
1 groene of rode chilipeper, fijngehakt (laat weg bij reflux)  
2 tl (5 g) geraspte gemberwortel  
400 g lamsgehakt  
1 rode paprika, gehakt (laat weg bij reflux)  
180 g gehakte kool  
1 courgette, in plakjes en die in vieren  
1 el (15 ml) sojasaus  
2 tl (10 ml) vissaus  
zout en peper

Verhit de olie in een koekenpan en bak daarin de prei, eventueel chilipeper en gemberwortel 1 minuut. Voeg het lamsgehakt toe en bak dat bijna gaar. Doe de paprika, kool en courgette erbij en bak alles nog 5-8 minuten, tot de groenten zacht maar nog knapperig zijn.

Schenk de soja- en vissaus erbij en breng het gerecht op smaak met zout en peper. Serveer het heet met gestoomde rijst.

Bewaar restjes twee tot drie dagen in de koelkast of drie tot vier maanden in de vriezer.

## PASTA PESTO

VOOR 4 PERSONEN

Je hebt maar zes ingrediënten nodig om deze vegetarische maaltijd te maken, die alle voedselgroepen bevat. (Als je last hebt van reflux, moet je wellicht de knoflookolie weglaten.) Je kunt elke soort FODMAP-arme pasta gebruiken bij de pesto, maar spaghetti of tagliatelle is de traditionele keuze. Als je vet slecht verdraagt, is dit gerecht misschien minder geschikt voor je; de olie kan je klachten triggeren.

500 g FODMAP-arme spaghetti

50 g basilicumblaadjes

110 g Parmezaanse kaas, plus meer voor erbij

2 el (20 g) pijnboompitten

2 tl (10 ml) knoflookolie (laat weg bij reflux)

1 dl olijfolie

zout en peper

Vul een grote pan met ruim water en breng dat aan de kook met 1 eetlepel zout. Doe de spaghetti in het kokende water en breng dat al roerend weer aan de kook. Kook de pasta al dente.

Maal intussen het basilicum, de parmezaan en pijnboompitten fijn in een kleine keukenmachine. Doe de knoflookolie (als je die gebruikt) en olijfolie erbij en maal opnieuw. Breng de pesto op smaak met zout en peper.

Giet de gekookte pasta af en stort hem in een grote kom. Doe de pestosaus erbij en meng goed. Serveer de pasta direct, met versgeraspte parmezaan erover. Restjes blijven in de koelkast drie dagen goed.

