

# Inhoud

Inleiding	7
Het FODMAP-arme dieet bij spijsverteringsstoornissen	22
Ontbijt en brunch	40
Lunch	60
Diner	86
Bouillons, dressings, dips, spreads, bijgerechten en sauzen	110
Dessert	128
Snacks	144
Register	154



# Inleiding

Als diëtisten zien wij wekelijks patiënten met spijsverteringsproblemen zoals het prikkelbaredarmsyndroom (PDS). Hun leven wordt vaak enorm beïnvloed door gênante symptomen. Wij hebben allebei een extra opleiding gevolgd in het FODMAP-arme dieet en hebben veel ervaring op het gebied van de gezondheid van de darmen. Het werken met deze patiënten is heel waardevol en bevredigend, omdat we zien dat hun leven weer 'normaal' wordt. Vervelende symptomen verminderen vaak en ook de emotionele pijn wordt minder.

De behandeling van onze darmpatiënten is heel zorgvuldig getest door toponderzoekers over de hele wereld. Meer dan dertig klinische studies hebben de nieuwe aanpak, die bekendstaat als het FODMAP-arme dieet, onderzocht en het bewijs is zo overtuigend dat veel nationale instanties het hebben opgenomen in hun richtlijnen voor de behandeling van PDS.

Een op de vijf mensen heeft problemen met de darmen en PDS komt vooral veel voor bij jonge vrouwen tussen de twintig en veertig jaar. Ook kinderen kunnen al op jonge leeftijd PDS ontwikkelen. Sommige mensen kunnen ermee leven, anderen hebben er veel problemen mee, maar de meesten voelen zich ellendig als de symptomen voortdurend het genieten van eten en het vermogen om normaal te leven verstoren.

Depressies komen regelmatig voor bij mensen met het prikkelbaredarmsyndroom. Het goede nieuws is dat onderzoek aantoonde dat ten minste 70% van de mensen met PDS merkt dat hun symptomen verminderen of helemaal verdwijnen na het volgen van het FODMAP-arme dieet dat wordt beschreven in dit boek. (Eerdere behandelingen bereikten slechts 30% vermindering van de symptomen.)

## BUIKTHERAPIE

In dit boek staan praktische adviezen en heerlijke recepten om je te helpen bij de aanpak van je buikproblemen met behulp van de principes van het FODMAP-arme dieet. Het is een eliminatiedieet dat bepaalde koolhydraten waarvan bekend is dat ze darmproblemen en spijsverteringsaandoeningen verergeren uitsluit.

Het FODMAP-arme dieet kan ook mensen helpen die geen last hebben van PDS-symptomen. Het kan de symptomen verminderen bij de helft van alle patiënten met een inflammatoire darmziekte (Inflammatory Bowel Disease, IBD) zoals colitis ulcerosa en de ziekte van Crohn. Het helpt vooral mensen die regelmatig buikklachten hebben hoewel ze geen darmziekte hebben. Er wordt ook onderzocht of het een mogelijke therapie is voor het verminderen van buikklachten bij vrouwen met endometriose en voor patiënten die herstellen van een buikoperatie. Het dieet kan ook nuttig zijn voor mensen die last hebben van andere niet gespecificeerde buikproblemen of bacteriële overgroei in de dunne darm (Small Intestinal Bacterial Overgrowth, SIBO).

Ook in de medische wereld veranderen dingen. Het merendeel van de gastro-enterologen denkt nu dat veranderingen in de voeding bij PDS net zo effectief zijn als, of zelfs effectiever dan het gebruik van medicijnen.

Wat het probleem ook is, dit boek kan je helpen om te ontdekken welke voedingsmiddelen jouw specifieke buikproblemen veroorzaken, je kookkunsten en recepten af te stemmen op jouw buikklachten en je maaltijden aan te passen zodat specifieke boosdoeners blijvend worden geweerd. Er zijn lekkere maaltijdsuggesties en tips voor iedereen, of je nu een druk bezette student bent, altijd heel goed je gewicht in de gaten houdt of gewoon veel stress hebt op je werk.

Het is helemaal perfect als een diëtist die getraind is op dit gebied je controleert bij het FODMAP-arme dieet. We hebben dit boek in feite speciaal ontworpen om de persoonlijke adviezen van een diëtist aan te vullen.



**Het is belangrijk om te onthouden dat het FODMAP-arme dieet niet leidt tot genezing van PDS, colitis ulcerosa, de ziekte van Crohn of niet-specifieke buikklachten. Wat het wel kan, is zorgen voor echte vermindering en een effectief beheer van je symptomen, zoals windrigheid en buikpijn.**

### Stop met gissen, ga voor antwoorden

Je denkt misschien dat je wel weet welke voedingsmiddelen je symptomen verergeren. Misschien heb je iets gegeten als onderdeel van een maaltijd en voelde je je kort daarna niet lekker. Het is gemakkelijk om voedingsmiddelen snel te labelen als 'no-no' of probleemvoedsel. Als je bijvoorbeeld een gerecht hebt gegeten met kip, uien, wortelen en rijst en je je kort daarna niet lekker voelde, denk je misschien dat de rijst de reden is waarom je een opgeblazen gevoel had, terwijl eigenlijk de uien de veroorzakers zijn.

We hebben in onze praktijk vaak gehoord dat bepaalde voedingsmiddelen onterecht de schuld krijgen, maar we begrijpen hoe gemakkelijk dit kan ontstaan.

De tijdsduur tussen de inname van een voedingsmiddel en het moment dat het de darmen passeert, varieert van persoon tot persoon. Het kan bij iemand zelfs van dag tot dag variëren. Het belangrijkste om in de gaten te houden is dat het uren duurt, en geen minuten – dus een voedingsmiddel dat je net hebt gegeten de schuld geven van je PDS-symptomen is niet altijd juist. Het is waarschijnlijker dat de symptomen werden veroorzaakt door voedingsmiddelen die je veel eerder hebt gegeten of door een opbouw van FODMAP's die je in de loop van de dag hebt gegeten.

Gissen is dus misleidend en niet aan te bevelen. Het kan leiden tot onnodige voedselbeperking op basis van een gevoel. Als totale voedingsgroepen uit het menu worden geweerd (bv. alle zuivel), dan kan dat op zijn beurt leiden tot een tekort van een bepaalde voedingsstof, in dit geval calcium, tenzij je deze voedingsstof compenseert. Als het dieet niet goed in balans blijft, kan dit op de lange termijn resulteren in grote tekorten aan voedingsstoffen die van essentieel belang zijn voor onze stofwisseling.

Bepaalde voedingsstoffen vermijden kan verwarrend zijn, vooral als je je concentreert op alle dingen die je niet mag eten. En dan is er nog het extra gedoe van het lezen van etiketten, een ober inlichten als je uit eten bent, de juiste recepten vinden en ervoor zorgen dat je veel verschillende voedingsgroepen eet die belangrijk zijn voor je darmen en je totale gezondheid.

Dit boek zal je helpen je te concentreren op de indrukwekkende lijst voedingsmiddelen die je *wel* mag eten. Wij geven je eenvoudige en relevante vervangingen voor de voedingsmiddelen die je niet mag consumeren in de eerste fase van het FODMAP-arme dieetplan (dat slechts maximaal acht weken mag worden gevolgd). Het is de bedoeling om buikklachten in eerste instantie te minimaliseren door het FODMAP-arme dieet strikt te volgen en je uiteindelijk te helpen om een zo gevarieerd en gezond mogelijk dieet te ontwikkelen.



**Het FODMAP-arme dieet is niet bedoeld als langdurig dieet. Het is een tijdelijke interventie om je persoonlijke triggers te kunnen ontdekken. Het is geen geneesmiddel voor buikaandoeningen, maar een instrument om je te helpen je symptomen op de lange termijn zelf onder controle te kunnen houden.**

## WAT IS HET FODMAP-ARME DIEET?

### FODMAP's: wat zijn dat?

FODMAP is een acroniem voor verschillende componenten van koolhydraten die moeilijk zijn uit te spreken! Je hoeft die namen niet te onthouden. FODMAP's zijn niet 'goed' of 'slecht'. Het zijn gewoon voedingscomponenten die mensen met gevoelige darmen moeilijk kunnen verteren.

- \* FODMAP's zitten in koolhydraten.
- \* Ze zitten niet in eiwitten en vetten.
- \* Gezond koolhydraatrijk voedsel, zoals appels, knoflook, uien en melk, bevat FODMAP's.
- \* Minder gezond bewerkt koolhydraatrijk voedsel, zoals gepaneerde vis, croissants, koekjes en kauwgum, bevat ook FODMAP's.

Gelukkig bevatten niet alle koolhydraatrijke voedingsmiddelen veel FODMAP's. Je kunt specifieke koolhydraten blijven gebruiken, vooral als je ze echt nodig hebt gedurende de dag, bijvoorbeeld 's morgens vroeg na een nacht zonder voedsel of na een training of activiteit.

FODMAP staat voor:

- \* **F**ermentable
- \* **O**ligosaccharides
- \* **D**isaccharides
- \* **M**onosaccharides
- \* **and**
- \* **P**olyols\*

(\* Fermenteerbare oligosacchariden, disacchariden, monosacchariden en polyolen)

### Voorbeelden van koolhydraatrijke voedingsmiddelen met FODMAP's

<b>FERMENTEERBAAR</b>	FODMAP's worden in de darmen gefermenteerd door bacteriën. Deze bacteriën produceren waterstof, methaan en kooldioxidegassen waardoor de buik kan opzwellen.
<b>OLIGOSACHARIDEN</b>	Fructanen zitten o.a. in tarwe, rogge, uien, knoflook, prei en kolen. Galacto-oligosacchariden zitten in peulvruchten.
<b>DISACHARIDEN</b>	Lactose zit in melk, yoghurt en kaas en alles wat daarvan is gemaakt.
<b>MONOSACHARIDEN</b>	Fructose zit in honing, appels en mango's.
<b>POLYOLEN</b>	Suikerpolyolen (bv. sorbitol, mannitol en xylitol) zitten in suikervrije mints en kauwgum en bepaalde vruchten en groenten.

Dit boek geeft geen volledige lijst met FODMAP's. Dergelijke lijsten worden voortdurend herzien en geüpdatet – pas dus op voor verkeerde informatie op verouderde blogs. Een diëtist kan je de nieuwste lijst en alle relevante persoonlijke adviezen geven. Hij of zij kan je ook een geschikte app voor je mobiele telefoon adviseren die je bij het boodschappen doen helpt met aanbevolen porties en toegestane voedingsmiddelen zodat je geen lange lijsten met voedingsmiddelen uit je hoofd hoeft te leren. Daarnaast kan de hoeveelheid FODMAP's in koolhydraatrijk voedsel variëren afhankelijk van waar het voedsel vandaan komt, het klimaat en de vruchtbaarheid van de grond. Het is niet aan te raden om gewoon maar wat informatie van het internet te plukken, want die is alleen relevant voor het land van oorsprong.

### FODMAP's: wat doen ze?

We hebben allemaal wat moeite met het verteren van FODMAP's. Dat is normaal. FODMAP's zijn echter een serieus probleem voor de overgevoelige darmen. Zij kunnen op verschillende manieren symptomen veroorzaken.

- \* Ze worden niet efficiënt verteerd of opgenomen in de dunne darm. Dit betekent dat ze verder gaan naar de dikke darm.
- \* Ze zijn osmotisch en trekken meer vocht aan dan nodig is in de darmen.
- \* Ze worden gefermenteerd door bacteriën die te veel gassen en zuren produceren.

De darmen kunnen dan gezwollen of opgeblazen zijn door vaste stoffen (niet-verteerde FODMAP's), vocht (te veel water) en gas (geproduceerd door bacteriën). Dit kan leiden tot pijn, een opgeblazen gevoel, een zichtbaar dikke buik, winderigheid, diarree of constipatie.

De overgevoelige darmen pikken deze veranderingen snel op en communiceren met de hersenen via het zenuwstelsel. Ze lijken in staat te zijn om te observeren en pijn te voelen op een lager niveau dan normale darmen.

Door de hoeveelheid FODMAP's te verlagen – vandaar de naam 'FODMAP-arm dieet' – kun je de malabsorptieve, osmotische en fermentatieve bijwerkingen verminderen, wat helpt om de symptomen te verminderen of te elimineren.

### Wat kun je verwachten van het FODMAP-arme dieet?

Het FODMAP-arme dieet kent drie fases. Het is aan te raden om voor het begin van iedere fase te overleggen met een diëtist die ervaring heeft met dit dieet.

### Fase 1: de eliminatiefase

Tijdens het eerste bezoek aan de diëtist zal hij of zij je een lijst geven met voedingsmiddelen die veel FODMAP's bevatten en die je minimaal twee weken en maximaal acht weken uit je dagelijks menu moet weren. Sommige mensen melden vrij snel na het begin van de eerste fase verbeteringen in hun symptomen. Bij andere mensen kan het wel acht weken duren voordat ze iets merken.

In dit boek hebben we een lijst opgenomen van alternatieve voedingsmiddelen die je kunt eten in plaats van een aantal van de voedingsmiddelen met veel FODMAP's die je tijdens het dieet niet mag consumeren. Hoe meer je je aan het dieet houdt, hoe meer de symptomen kunnen verminderen. Streef niet naar perfectie, doe gewoon je uiterste best om koolhydraten met veel FODMAP's zo veel mogelijk uit je menu te schrappen.

Stress en onrust kunnen de symptomen verergeren, dus zorg er voordat je begint voor dat je de tijd hebt om te plannen en je 100% in te zetten voor fase 1 (de eliminatiefase).



**Het is belangrijk om je te realiseren dat dit geen "geen-FODMAP-dieet" is! De eliminatiefase wordt slechts twee tot acht weken gevolgd; dus niet voor onbepaalde tijd.**

**Wat mag je nog wel eten?** Voedzame koolhydraten zoals quinoa, haver, aardappelen en rijst zijn toegestaan bij het FODMAP-arme dieet. Er is een ruime keuze aan geschikte groenten (wortel, sperzieboon, spinazie en tomaat) en fruit (banaan, passievrucht, sinaasappel en aardbei). Er zijn ook steeds meer zuivelalternatieven verkrijgbaar (lactosevrije melk, havermelk, amandelmelk en sojaproducten). Ook toegestaan zijn eiwitten (mager vlees, kip en zeebanket), vetten (bepaalde noten, olijf- en koolzaadolie) en zoete voedingsmiddelen zoals een stukje pure chocolade.

**En wat kun je eten ter vervanging?** In de alternatievenlijst kun je zien dat er FODMAP-voedingsmiddelen zijn die je in heel kleine hoeveelheden kunt eten. Je kunt bijvoorbeeld een kwart avocado eten maar niet een hele, want dat zou symptomen kunnen veroorzaken. En vergeet niet dat de effecten van FODMAP's cumulatief zijn. De consumptie van kleine hoeveelheden van verschillende voedingsmiddelen met weinig FODMAP's in één maaltijd kan net zo problematisch voor de darmen zijn als het eten van een grote hoeveelheid van een enkel voedingsmiddel met veel FODMAP's.

Hoewel dit geen uitgebreide lijst is, zijn dit gewone voedingsmiddelen die je uit je menu moet weren, maar we geven je geschikte alternatieven voor het bereiden of koken van maaltijden. Als je je concentreert op de voedingsmiddelen in de witte kolom en een lijst maakt van de voedingsmiddelen waar je van houdt, kun je een perfect boodschappenlijstje maken van de beschikbare opties. Denk er ook aan dat het belangrijk is om de porties te controleren. Als er wordt aangegeven hoe groot een portie mag zijn, kunnen er bij sommige mensen met PDS symptomen ontstaan als ze er meer van eten.