



CAROLIEN VREYSEN

HET
L**W**
FODMAP
PLAN

**Krijg grip op je
prikkelbare darmen en
verminder darmklachten**

Lannoo

OVER CAROLIEN	6	- 4	
VOORWOORD	8	LOW FODMAP-DIEET	
DISCLAIMER	9	THEORIE	36
- 1		In een notendop	37
SPIJSVERTERING	10	De rol van een diëtist	37
Hoe werkt onze spijsvertering?	11	Fase 1: Eliminatiefase	39
Begrijp je darmen beter	13	Fase 2: Herintroductiefase	58
		Fase 3: Stabilisatiefase	61
- 2		Veelgestelde vragen over het dieet	63
PRIKKELBAREDARM-		- 5	
SYNDROOM	14	LOW FODMAP-DIEET	
Wat is het prikkelbaredarmsyndroom?	15	PRAKTISCH	66
Hoe ontstaat het?	16	Tips om te starten met het dieet	67
Stoelgang bij PDS	17	Tips voor als je vegetarisch of vegan eet	68
PDS-klachten	19	Etiketten controleren op FODMAPs	69
Diagnose	20	FODMAP food swaps	71
Behandeloptyes	22	Vlaamse klassiekers FODMAP-arm	72
Voeding bij PDS	26	maken	72
		Nederlandse klassiekers	74
- 3		FODMAP-arm maken	74
WAT ZIJN FODMAPS?	28	Smaakmakers	75
De 5 FODMAP-groepen op een rij	29	Voorraadkast	80
Hoe dragen FODMAPs bij aan		Tips om glutenvrij te bakken	81
darmklachten?	30	Stel je low FODMAP-maaltijd samen	82
Het FODMAP-emmertje	32	Tips voor op restaurant	90
Het ontstaan van het low		Low FODMAP-weekmenu's	92
FODMAP-dieet	34		

- 6

LOW FODMAP-DIEET RECEPTEN 110

Granola met kokos, amandel- en pecannoten	114
Overnight oats met passievrucht	116
Pancakes met gestoofde ananas en gember	118
Hummus met geroosterde paprika	120
Edamame-artisjokspread	122
Wortel-pompoensoep met kaneel	124
Knolselderijsoep met mosterd	126
Quinoasalade met edamame en pindasausje	128
Poké bowl met rijst, tempé en tahindressing	130
Quiche met tomaat, spinazie en feta	132
Spaghetti bolognese	134
Penne met kip, paksoi, paprika en sinaasappelsaus	136
Pita met runderkebab en bieslook- yoghurtsausje	138
Risotto van pompoen, boerenkool en oesterzwammen	140
Groene curry met kabeljauw en rijst	142
Rijstnoedels met kip en groenten	144
Bananenbrood	146
Havermoutkoekjes met gedroogde veenbessen	148
Citroenmaanzaadcake	150
Brownies met karamel en pecannoten	152

- 7

LOW FODMAP-DIEET INVULBLADEN 154

Eet- en klachtendagboek eliminatiefase	155
Testoverzicht herintroductiefase	158

DANKWOORD 160

BRONNEN 162

INDEX 164

INDEX INGREDIËNTEN 166

Ga voor een vlotte start van het low FODMAP-dieet dankzij deze extra tips.

In dit boek lees je alle ins en outs van het low FODMAP-dieet. Als duwtje in de rug geef ik je graag deze bijkomende tools mee.



Scan de QR-code en ontvang gratis:

- Online training over het dieet met extra tips & tricks
- Boodschappengids met low FODMAP-producten
- Weekmenu template
- Eet- en klachtendagboek template
- Testoverzicht template

Of surf naar

www.dietistecarolienvreysen.be/boek-extra.

BESTE LEZER,

Je bent niet alleen met het prikkelbaredarmsyndroom. Wanneer je erover praat met anderen, merk je dat verrassend veel mensen vergelijkbare klachten ervaren.

Zelf heb ik ook PDS. Ik wist vroeger ook niet hoe ik van mijn krampen, diarree en opgeblazen gevoel af moest komen. Vaak nam ik Imodium voordat ik ergens naartoe ging, sloeg ik soms maaltijden over om plotse diarree te voorkomen en was ik continu bezig met mijn darmen. Het plezier van eten en leuke activiteiten verdween daardoor steeds meer.

Tot ik het low FODMAP-dieet ontdekte. Dit wetenschappelijk onderbouwde dieet wordt wereldwijd gebruikt om darmklachten door PDS te verlichten. Voor mij was het een echte gamechanger. Ik ontdekte mijn persoonlijke FODMAP-triggers en raakte verlost van mijn oncomfortabele darmklachten die mijn dagelijkse leven beïnvloedden.

Ik was zo gelukkig met het resultaat dat ik besloot mijn ervaring te gebruiken om anderen met PDS te helpen. Daarom specialiseerde ik mij als diëtiste in het low FODMAP-dieet en het prikkelbaredarmsyndroom. Ondertussen begeleid ik dagelijks mensen met PDS om weer grip te krijgen op hun darmen.

Hoewel het low FODMAP-dieet in het begin misschien ingewikkeld lijkt, hoeft dat helemaal niet zo te zijn. In dit boek leg ik alle medische informatie uit in duidelijke taal, zodat je beter begrijpt hoe je prikkelbare darmen werken en welke factoren je darmklachten veroorzaken of verergeren.

Dankzij mijn jarenlange ervaring als PDS & FODMAP-diëtiste heb ik ook mijn beste tips, slimme food swaps, praktische weekmenu's en favoriete recepten toegevoegd. Alles wat je nodig hebt om meteen aan de slag te gaan.

Ik ben zo blij dat je dit boek in handen hebt en actie onderneemt om van je darmklachten af te komen. Succes! Laat me zeker weten hoe het gaat via een berichtje op sociale media.

Volg mij op:

 @pdsdietiste

 www.dietistecarolienvreysen.be

 Prikkelbare Darmen

Liefs,

Carolien



1

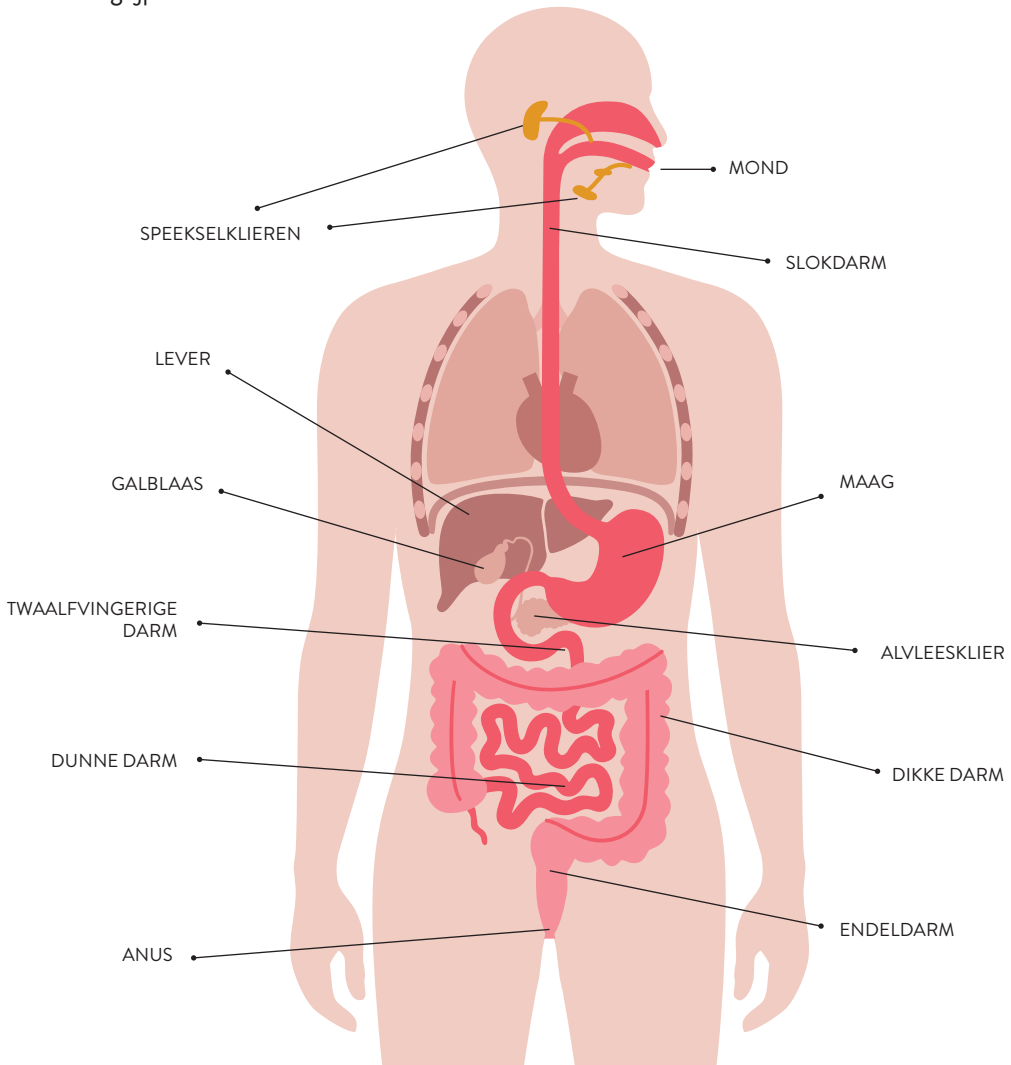
SPIJS VERTERING

HOE WERKT ONZE SPIJSVERTERING?

Onze spijsvertering zorgt ervoor dat voedingsstoffen uit eten en drinken worden vrijgemaakt, opgenomen en omgezet in energie en bouwstenen voor het lichaam. Voeding is vanaf de mond tot de anus gemiddeld 24 tot 48 uur onderweg. In die tijd wordt het voedsel fijngemalen, vermengd met spijsverteringsenzymen en -sappen, in kleine stukjes afgebroken en voortgeduwd naar de darmen, waar het lichaam alle voedingsstoffen opneemt in het bloed.

Tot slot verlaat het als stoelgang je lichaam. Gemiddeld produceert een volwassene ongeveer 150 à 200 gram stoelgang per dag.

Ik neem je even mee in dit hele proces, zodat je de spijsvertering en meer bepaald je darmen beter leert begrijpen.



MOND

In je mond begint je spijsvertering. Hoewel je zou denken dat kauwen de eerste stap is, begint het proces eigenlijk al eerder. Zodra je aan eten denkt, wordt er speeksel aangemaakt. Tijdens het kauwen maal je het voedsel fijn en vermeng je het met speeksel. In je speeksel zitten spijsverteringsenzymen die zetmeel in voeding helpen afbreken. Zorg daarom dat je voldoende kauwt, liefst tot je voedsel de consistentie van appelmoesdikte heeft. Zodra je het voedsel doorslikt, komt het in de slokdarm terecht.

SLOKDARM

De slokdarm is een gespierde buis van ongeveer 30 centimeter die de voedselbrij naar de maag vervoert. De slokdarm heeft twee sluitspieren. De bovenste is boven aan de keel en opent zich bij het slikken. Deze kunnen we zelf 'bedienen'. De onderste sluitspier, de slokdarmsfincter, ligt aan de maag en werkt op zichzelf. Deze laat het voedsel door naar de maag en voorkomt daarna dat het voedsel terug omhoogkomt.

MAAG

In de maag komt het eten samen met het maagsap. De aanmaak van maagsap komt voornamelijk op gang als we eten, maar ook als we eten zien of ruiken. Het speelt een belangrijke rol bij het verteren van het eten omdat het spijsverteringsenzymen bevat. Het zure maagsap doodt ook bacteriën die we via ons voedsel binnenkrijgen. Zo worden maag- en darminfecties vermeden.

De maag geeft daarnaast signalen door aan de hersenen om te laten weten wanneer je genoeg gegeten hebt of honger hebt. Wanneer je maag uitzet, geeft hij een signaal aan de darmen dat er voedsel aan komt. Dit noemen we de gastrocolische reflex.

In de maag verandert de voedselbrij in een lopende substantie, vergelijkbaar met een smoothie, die vervolgens doorgaat naar de dunne darm.

DUNNE DARM

De dunne darm is met een lengte van ongeveer vijf meter het langste onderdeel van ons maagdarmstelsel. De binnenwand heeft allemaal kleine uitstulpingen, de zogenaamde darmvlokken. Dankzij deze vlokken heeft de dunne darm een oppervlakte van ongeveer 200 vierkante meter, vergelijkbaar met een padelveld. Dit grote oppervlak is nodig om voldoende voedingsstoffen op te nemen. Na de maag komt de voedselbrij via een sluitspier in de twaalfvingerige darm, oftewel het duodenum. Hier komen er verterings-sappen uit de pancreas, de lever en de galblaas bij. In de wand van de dunne darm zitten ook enzymen die de voedingsstoffen in kleinere stukjes knippen. Een voorbeeld is lactase, het enzym dat lactose in zuivelproducten afbreekt.

De voedselbrij wordt steeds verder afgebroken en tegen dat het mengsel de nuchtere darm, het jejunum, bereikt, bestaat het uit deeltjes die klein genoeg zijn om via de darmwand opgenomen te worden in de bloedbaan. De opgenomen voedingsstoffen passeren via de poortader de lever, die deze stoffen verder afbreekt of verspreidt over het lichaam.

Vervolgens gaat de voedselbrij door naar de kronkeldarm, het ileum. Na twee à zes uur in de dunne darm gaan de deeltjes die niet opgenomen zijn door naar de dikke darm.

DIKKE DARM

Het waterige mengsel met onverteerbare voedselresten komt tot slot in de dikke darm terecht. De dikke darm werkt langzamer

dan de dunne darm, waardoor het ongeveer twaalf tot dertig uur duurt voordat alles door je dikke darm is gegaan.

In de dikke darm zitten biljoenen darmbacteriën die je darmmicrobioom vormen. Deze bacteriën verteren onder andere vezels en zorgen ervoor dat de laatste voedingsstoffen worden opgenomen.

Daarnaast neemt de dikke darm water en zout op, waardoor de darminhoud van vloeibaar in een vaste stoelgang verandert. Hoe langer de stoelgang in de dikke darm blijft, hoe meer water de dikke darm onttrekt en hoe vaster de stoelgang wordt. De stoelgang wordt tijdelijk opgeslagen in de endeldarm, het rectum, totdat je aandrang voelt. Daarna kun je je ontlasten en verlaat de stoelgang via de anus je lichaam.

Enkele processen in de darm licht ik in het volgende stuk graag uitgebreider toe, omdat deze verklaren waarom je soms rommelende darmen hebt of last krijgt na het eten.

BEGRIJP JE DARMEN BETER

Cliënten vragen mij bijna altijd twee dingen: ‘Waarom rommelt mijn buik?’ en ‘Waarom krijg ik last na een maaltijd?’. Dat is het gevolg van normale spijsverteringsprocessen die bij mensen met het prikkelbaredarmsyndroom vaak sterker of duidelijker merkbaar zijn.

Een rommelende buik is heel normaal en hoort bij een gezonde spijsvertering. Iedereen heeft weleens van die geluiden: gorgelende of klikkende geluiden die gedurende de dag optreden. Dit staat bekend als borborygmus en ontstaat doordat gas of vloeibare stoelgang door de

darmen beweegt. Een cliënt van mij beschrijft dit mooi als een muzikale vertering.

Bij mensen met het prikkelbaredarmsyndroom komen deze borrelende geluiden vaker voor door spastische of toegenomen samentrekkingen van de darm, meer gasvorming, een verhoogde gevoeligheid van de darm, stress of als reactie op bepaalde voedingsmiddelen. Soms zijn deze rommelingen dan ook een voorbode van diarree. In de dikke darm ontstaat gas tijdens de verdere vertering van voeding. Wanneer dit gas door de dikke darm beweegt, maakt het een geluid dat echoot in je buik en soms hoorbaar is.

In de dikke darm gebeuren massabewegingen die grote hoeveelheden stoelgang verplaatsen. Als je eet, stimuleer je deze massabeweging. Dat is de gastrocolische reflex, het is de reden dat veel mensen kort na een maaltijd de aandrang voelen om naar het toilet te gaan. Dit is een volkomen normaal proces. Deze massabeweging valt 's nachts stil en komt 's ochtends weer op gang, waardoor veel mensen zich na het ontbijt ontlasten.

Als je na een maaltijd plots darmklachten krijgt, lijkt het alsof het voedsel dat je net hebt gegeten de oorzaak is. In werkelijkheid is het gewoon de gastrocolische reflex zelf die bij sommige mensen met PDS sterker is, wat leidt tot urgentie, diarree of krampen, of het is een reactie op een eerdere maaltijd. Wanneer de dikke darm samentrekt, beweegt voedsel dat verderop in het maagdarmsstelsel zit ook verder in de darm. Als je die voeding slecht verdraagt, veroorzaakt dat PDS-klachten. In plaats van het voedsel dat je net hebt gegeten, kan iets uit een vorige maaltijd dus de trigger zijn.

Nu je een goed beeld hebt van hoe je spijsvertering werkt, zul je je darmen en hoe PDS-klachten ontstaan beter begrijpen.

2

PRIKKELBARE DARM SYNDROOM

WAT IS HET PRIKKELBARE-DARMSYNDROOM?

Veel mensen hebben weleens last van buikpijn, een opgeblazen gevoel of wisselende stoelgang. Darmklachten kunnen een grote impact hebben op je dagelijkse leven. Ze kunnen je werk, sociale leven en algemeen welbevinden enorm beïnvloeden. Maar wanneer is dat 'gewoon lastig', en wanneer spreek je van het prikkelbaredarmsyndroom (PDS)?

PDS behoort tot de Disorders of Gut-Brain Interaction (DGBI), aandoeningen waarbij de wisselwerking tussen de darmen en de hersenen is verstoord. Hierdoor ervaar je sneller pijn en ongemakken, terwijl er uit onderzoeken geen zichtbare afwijkingen in de dikke darm naar voren komen. Met andere woorden: je darmen lijken gezond, maar gedragen zich niet zo. Omdat artsen geen duidelijke schade of

ziekte in de darm kunnen vaststellen, gebruiken ze de Rome IV-criteria om PDS vast te stellen:

- Je hebt de afgelopen drie maanden minstens een dag per week buikpijn gehad.
- Je ervaart ook nog twee of meerdere van volgende zaken:
 - Je buikpijn is gelinkt aan je stoelgang: de pijn verdwijnt of neemt toe daarna.
 - Je merkt een verandering op in de frequentie van je stoelgang.
 - Je merkt een verandering op in de consistentie van je stoelgang.
 - Je darmklachten zijn minstens zes maanden geleden begonnen.

Naast buikpijn en veranderingen in de stoelgang melden veel mensen ook een opgeblazen gevoel, winderigheid en een wisselend patroon van diarree en constipatie.



Poké bowl met rijst, tempé en tahindressing

Een poké bowl is ideaal om als lunch te maken omdat je allerlei FODMAP-arme ingrediënten kunt combineren. Het is een gemakkelijke manier om verschillende vezelbronnen te eten zonder ongemakken. Dit recept is mijn go-to poké bowl en is bovendien volwaardig samengesteld en kleurrijk.



1



30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

100 g tempé (alternatief: kip of zalm)

1 eetlepel olijfolie

1 koffielepel ahornsiroop
(voor tempé)

1 koffielepel miso

60 g ongekookte sushirijst

50 g wortel

50 g rodekool

20 g mais uit blik

60 g avocado

1 eetlepel tahin

1 koffielepel limoensap

1 koffielepel ahornsiroop
(voor tahindressing)

2 eetlepels water

2 eetlepels granaatappelpitjes

1 Verwarm de oven voor op 180 °C.

2 Snijd de tempé in blokjes.

3 Meng de olijfolie, de ahornsiroop en de miso voor de marinade. Marineer de tempé hiermee.

4 Leg een vel bakpapier op een ovenplaat en spreid de tempé uit. Laat de tempéblokjes zo'n 15 à 20 minuten bakken tot de blokjes gebruind zijn.

5 Kook de sushirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

6 Rasp de wortel.

7 Snijd de rodekool in fijne reepjes.

8 Laat de mais uitlekken.

9 Snijd de avocado in blokjes.

10 Maak de tahindressing: meng de tahin met het limoensap, de ahornsiroop en het water. Voeg het water geleidelijk toe, zodat de dressing niet shift.

11 Voeg alle ingrediënten en de granaatappelpitjes samen tot een poké bowl.

BEWAARTIP

De poké bowl is twee dagen houdbaar in de koelkast.

MEALPREP-TIP

Maak twee of meerdere pokébowls tegelijk. Varieer gerust in de groenten of toppings die je toevoegt voor meer variatie.



Penne met kip, paprika, paksoi en sinaasappelsaus

De meeste pastagerechten zijn met tomatensaus, maar in dit recept maak ik een sausje met sinaasappelsap en zoetzure saus. Heerlijk in combinatie met kip, knapperige paprika en paksoi.



2 (1 PORTIE IS LOW FODMAP)



30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

300 g kipfilet
kipkruiden (blz. 79)
150 g paksoi
1 gele paprika
1 rode paprika
OPTIONEEL: 1 rood chilipepertje
150 g glutenvrije pasta
olijfolie met knoflook(aroma)
50 ml low FODMAP-chilisaus
125 ml versgeperst sinaasappelsap

OPTIONEEL

Parmezaanse kaas

- 1 Snijd de kipfilet in blokjes. Kruid met kipkruiden.
- 2 Snijd het onderste stuk van de paksoi. Hierdoor kun je de stengels van elkaar halen en gemakkelijk schoonmaken. Snijd de paksoi in stukjes. Houd het witte en het groene deel van de paksoi apart.
- 3 Snijd de paprika's in kleine blokjes.
OPTIONEEL
Hak het chilipepertje fijn.
- 4 Zet ondertussen een kookpot met gezouten water op voor de glutenvrije pasta. Kook de pasta gaar.
- 5 Verhit wat olijfolie met knoflook(aroma) in een wokpan en bak hierin de kippenblokjes. Zet de kippenblokjes apart wanneer ze gaar zijn.
- 6 Wok vervolgens de paprikablokjes en het witte deel van de paksoi in een beetje olijfolie met knoflook(aroma) tot deze beetgaar zijn.
- 7 Voeg hieraan de chilisaus, het sinaasappelsap en het groene deel van de paksoi toe. Laat even sudderen.
- 8 Giet de pasta af. Voeg de pasta en kippenblokjes toe aan de groenten en saus.
- 9 Verdeel over twee borden.
OPTIONEEL
Werk af met geraspte Parmezaanse kaas.



Citroenmaanzaadcake

Citroencake is lekker fris, niet te zoet en heerlijk smeuïg dankzij de yoghurt. Het maanzaad geeft hier en daar een subtiele crunch zonder te overheersen. Je kunt de cake zo eten of er nog glazuur aan toevoegen. Wees gewaarschuwd: één plakje smaakt naar meer.



10 (LOW FODMAP TOT 3 PLAKJES*)



75 MINUTEN



INGREDIËNTEN

CAKE

125 g boter
200 g suiker
200 g speltbloem*
snufje zout
1 eetlepel bakpoeder
1 koffielepel bakingsoda
3 eieren
1 citroen
voor 1 koffielepel citroenzeste
voor 4 eetlepels citroensap
125 ml lactosevrije yoghurt
1 eetlepel maanzaadjes

OPTIONEEL

GLAZUUR

50 g poedersuiker
2 eetlepels citroensap

- 1 Verwarm de oven voor op 175 °C.
- 2 Bekleed een cakevorm van 20 cm met bakpapier.
- 3 Meng in een kom de boter en de suiker. Gebruik een handmixer of keukenrobot.
- 4 Meng in een andere kom de bloem, het zout, het bakpoeder en de bakingsoda.
- 5 Breek de eieren. Voeg de eieren toe aan de boter en de suiker en meng goed.
- 6 Rasp wat citroenzeste. Pers de citroen uit. Voeg de citroenzeste en het citroensap toe aan het cakebeslag en meng.
- 7 Voeg vervolgens het bloemmengsel en de yoghurt toe en meng.
- 8 Voeg de maanzaadjes toe en roer onder het beslag.
- 9 Doe het cakebeslag in de bakvorm.
- 10 Zet de citroenmaanzaadcake in de oven en laat deze ongeveer 50 à 60 minuten bakken.
- 11 Haal de cake uit de oven en laat nog 10 minuten in de bakvorm staan. Haal de cake uit de vorm en laat afkoelen op een rooster.

* Ook al is spelt FODMAP-beperkt, toch verdragen veel mensen het vrij tot zeer goed. Bij klachten kan het worden vervangen door een FODMAP-arm, glutenvrij alternatief.



OPTIONEEL

GLAZUUR

Meng de poedersuiker met het citroensap tot een dikvloeibaar glazuur. Voeg als het nodig is extra poedersuiker of citroensap toe voor de gewenste consistentie.

Verdeel het glazuur over de cake en laat dit hard worden voordat je de cake aansnijdt.

BEWAARTIP

De citroenmaanzaadcake is enkele dagen houdbaar in een goed afsluitbaar doosje.

WWW.LANNOO.COM

Teksten: Carolien Vreysen

Redactie: Ine Vervoort

Omslag en vormgeving: Katrien Van De Steene, Whitespray

Food fotografie: Studio Greenjack

Lifestyle fotografie: Katy Goelen

© Uitgeverij Lannoo nv en Carolien Vreysen, Tielt, 2026

D/2026/45/210 – NUR 860

ISBN 978 90 599 6117 3

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.