

VOOR MENSEN MET HET
PRIKKELBARE-DARMSYNDROOM



FOD
MAP
ARM KOKEN
VOOR EEN RUSTIGE BUIK

EEN SELECTIE VAN
70 RECEPTEN UIT
DE NOOIT MEER
DIËTEN-REEKS



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

SANDRA BEKKARI
& SOFIE DE LAET



FODMAP-ARME VOEDING

Uit onderzoek blijkt dat de klachten van PDS kunnen verergeren door het eten van voedingsmiddelen die rijk zijn aan FODMAP's. FODMAP staat voor fermenteerbare oligosachariden, disachariden, monosachariden en polyolen. Dat is een groep van suikers die slecht verteerd kunnen worden in de dunne darm en daardoor gefermenteerd worden door de aanwezige bacteriën in de dikke darm.

Wanneer je arts PDS vastgesteld heeft, is het dus mogelijk om via een FODMAP-arme voeding je klachten te verminderen. Laat je daarvoor begeleiden door een gespecialiseerde diëtist. Er zijn verschillende Sana-coaches bij wie je daarvoor terecht kan. Zij zullen je begeleiden doorheen de drie fasen van het FODMAP-dieet.

DE DRIE FASEN VAN EEN FODMAP-ARM DIEET

De eerste fase is de eliminatiefase. In deze fase worden voedingsmiddelen die rijk zijn aan een of meerdere FODMAP's vermeden. Bepaalde voedingsmiddelen die een laag gehalte aan één FODMAP bevatten, kunnen in beperkte hoeveelheid vermeden worden. Het doel van deze fase is om de darm even tot rust te brengen zodat het aantal klachten én de ernst ervan afneemt. Deze fase duurt 2 tot maximaal 6 weken.

De tweede fase is de herintroductiefase en dient om te weten te komen op welke FODMAP('s) je reageert én in welke hoeveelheid. Dat doe je door telkens een bepaald voedingsmiddel rijk aan één FODMAP te gaan testen. Je test dit voedingsmiddel in verschillende hoeveelheden zodat je ook leert welke hoeveelheid je eventueel nog wel kan verdragen.

De derde fase is een stabilisatiefase. Ondertussen weet je welke FODMAP's je wel of niet kan verdragen en in welke hoeveelheid. Daardoor kan je weer een meer gevarieerde voeding gaan eten dan in fase 2. Je moet enkel die voedingsmiddelen vermijden waarvan je weet dat je ze niet kan verdragen.

FASE 1

Hieronder vind je een overzicht van welke FODMAP's je moet vermijden in deze fase:

- **oligosachariden:** fructanen, galactanen, fructo-oligosachariden en galacto-oligosachariden in granen, groenten en peulvruchten
- **disachariden:** lactose in melk en melkproducten
- **monosachariden:** fructose in fruit en groenten
- **polyolen:** sorbitol en mannitol die gebruikt worden als zoetstof en voorkomen in fruit en groenten

Via je diëtist/Sana-coach kan je een lijst krijgen met welke voedingsmiddelen al dan niet zijn toegelaten in deze fase. Online kan je tegenwoordig ook lijsten terugvinden, maar die zijn niet altijd up-to-date. Wil je een goede lijst die geregeld bijgewerkt wordt? Dan kan je de FODMAP-app van de Monash University installeren. Dit is een universiteit in Australië waar al jaren veel onderzoek gedaan wordt naar PDS en een FODMAP-arme voeding. Daar is het dieet ook ontstaan. Wil je liever een Nederlandstalige app? Download dan de FODMAPP-app, ontwikkeld door een Belgische diëtiste gespecialiseerd in het FODMAP-dieet.

Hieronder geef ik een voorbeeld van hoe de lijst eruitziet. De linkerkolom bevat de fruitsoorten die je mag eten. In de rechterkolom staan de fruitsoorten die in deze fase vermeden moeten worden. De middelste kolom bevat fruitsoorten waar een beperkte hoeveelheid FODMAP's inzitten en die dus in kleine porties gegeten kunnen worden. Daarbij is het belangrijk dat een voedingsmiddel dat in de middelste kolom staat, niet gecombineerd mag worden met andere voedingsmiddelen uit deze kolom binnen eenzelfde maaltijd. Je mag wel fruitsoorten uit de eerste kolom combineren, maar zoals vermeld, zorg je er het best voor dat een portie fruit beperkt wordt tot 150 gram per keer. Een fruitsoort uit de linkerkolom mag ook gecombineerd worden met een fruitsoort uit de middelste kolom, zolang de portie niet overschreden wordt.

Verdeeld over de dag eet je het best niet meer dan maximaal twee voedingsmiddelen uit de tweede kolom.

FRUIT

Beperk de hoeveelheid fruit tot 150 g per keer. Neem 2-3 porties verdeeld over de dag.

FODMAP-ARM	LAAG IN FODMAP	FODMAP-RIJK
Ananas	Aardbei (6 st./75 g)	Abrikoos
Banaan (1 st. onrijp)	Blauwe bessen/bosbessen (40 st./60 g)	Appel
Citroen	Druiven	Banaan (rijp)
Clementine	Frambozen (20 st./90 g)	Braambessen
Doerian	Granaatappel (50 g)	Kaki (1 st./75 g)
Dragon fruit	Honingmeloen	Kersen (3 st./30 g)
Guave (rijp)	Kaki (65 g)	Lychee (5 st./50 g)
Kiwi	Passievrucht (4 st.)	Mango
Kumquat	Pompelmoes (½ st./100 g)	Nectarine
Limoen	Veenbessen	Passievrucht (5,5 st.)
Mandarijn		Peer
Meloen (cantaloupe, cavaillon, charentais, galiameloen)		Perzik
Mineola		Pompelmoes (1 st.)
Papaja		Pruim
Sinaasappel		Verse vijgen
Stervrucht		Watermeloen
Tangelo		Zwarte bessen
Veenbessensap		
	Gedroogd fruit	Gedroogd fruit
	Ananas (25 g)	Abrikoos
	Banaan (17 st./34 g)	Appel
	Gojibessen (1 el/15 g)	Ananas (50 g)
	Rozijnen (1,5 el/18 g)	Banaan (20 st./40 g)
	Veenbessen (1,5 el/23 g)	Dadels
		Gojibessen (24 g)
		Mango
		Peer
		Pruimen
		Rozijnen (2 el/26 g)
		Veenbessen (2 el/30 g)
		Vijgen

De eerste fase duurt 2-6 weken. Heb je bijvoorbeeld na 3 weken een sterke verbetering van de klachten, dan kan je overgaan naar fase 2. Wanneer je het best overgaat naar de volgende fase, bespreek je met je diëtist/Sana-coach.

Tijdens deze eerste fase kan het handig zijn om een eet- en klachtendagboek bij te houden. Zo kan je er samen met je diëtist/Sana-coach achterkomen of je al dan niet een fout gemaakt hebt wanneer je klachten hebt. In dit dagboek noteer je het best ook of je al dan niet stress had die dag en of je al dan niet gesport hebt. Stress en sporten kunnen ook klachten geven. Het onderstaande eetdagboek kan je invullen tijdens het volgen van fase 1.

EETDAGBOEK FODMAP

Door een eetdagboek in te vullen kunnen we bekijken of de klachten een relatie hebben met de voedingsinname. Hieronder vind je wat extra info over hoe je het eetdagboek moet invullen.

Tijdstip

Hier vul je het uur in wanneer je gegeten of gedronken hebt.

Voedingsmiddel + hoeveelheid

Hier noteer je wat en hoeveel je gegeten of gedronken hebt (bv. 150 ml thee en 1 sneetje glutenvrij brood met een gekookt ei). Vergeet niet de bereidingsvetten te vermelden zoals olie en boter. Gelieve de merknaam te noteren, want de samenstelling kan sterk verschillen van merk tot merk.

Beweging

Hier noteer je wat, hoelang en de intensiteit van je beweging (bv. 20 min. fietsen naar het werk, gemiddeld tempo).

Mate van stress

Hier noteer je de mate van stress die je ervaart door middel van een cijfer: geen stress is 0, erg veel last van stress is 5.

Klachten

Hier noteer je het tijdstip van je klachten en welke klachten je ervaart. De ernst van de klacht kan je aangeven met een cijfer tussen de 1 en de 10: 1 is niet ernstig en 10 ondraaglijk.

🕒 10 MINUTEN + 25 MINUTEN IN DE OVEN
 🍴 VOOR 1 GROTE POT

HOMEMADE CRUESLI MET CHOCOLADE

INGREDIËNTEN

250 g (glutenvrije) havervlokken
 50 + 50 g hazelnoten
 2 el kokosolie
 2 el ahornsiroop
 6 el water
 50 g pure chocolade (70% cacao)
 (max. 40 g p.p.), in stukjes

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 160 °C.
- Mix 50 g hazelnoten in de blender of in een keukenrobot. Mix tot je meel hebt (niet langer, want dan krijg je hazelnootpasta).
- Doe de havervlokken in een kom en voeg het notenmeel en de rest van de noten toe.
- Smelt het kokosolie en voeg toe aan het mengsel. Voeg de ahornsiroop en het water toe en meng.
- Giet op een bakplaat en zet 20 à 25 minuten in de voorverwarmde oven. Roer voorzichtig om en gaar verder tot de cruesli mooi bruin is.
- Laat afkoelen en voeg de chocolade toe.

Tips

- Lekker met lactosevrije yoghurt en FODMAP-arm fruit naar keuze.
- Deze cruesli kan je 2 à 3 weken bewaren.



🕒 20 MINUTEN
🍴 VOOR 2 PERSONEN

HOOFD-
GERECHTEN

TOAST VAN ZOETE AARDAPPEL MET TOMAAT, MOZZARELLA EN WATERKERSPESTO

INGREDIËNTEN

1 zoete aardappel, geschild en in plakken van 1 cm (max. 75 g p.p.)
scheutje olijfolie met knoflookaroma
120 g waterkers (max. 80 g p.p.)
1 el pijnboompitten (max. 14 g p.p.)
40 g lactosevrije kaas
2 tomaten, in schijven
125 g lactosevrije mozzarella, in schijven
enkele blaadjes basilicum, gehakt

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Strijk de zoete aardappel in met wat olijfolie en bak 15 minuten in de voorverwarmde oven.
- Blend voor de pesto de waterkers, pijnboompitjes, kaas, zwarte peper en 2 el olijfolie.
- Besmeer de toasts met de pesto, leg de tomaat en de mozzarella erop en werk af met de pesto, de blaadjes basilicum en extra waterkers.

🕒 20 MINUTEN
 🍴 VOOR 2 PERSONEN

GEGRILDE ANANAS MET KOKOS EN BLAUWE BESSEN

INGREDIËNTEN

⅓ ananas (max. 140 g p.p.)

sap van ½ citroen

1 el ahornsiroop

snufje kaneel

80 g blauwe bessen (max. 40 g p.p.)

10 aardbeien (max. 5 st. p.p.)

paar blaadjes verse munt

gemalen kokos

BEREIDING

- Snijd de ananas in stukken. Besprenkel met het citroensap en de ahornsiroop.
- Verhit een grillpan op een middelhoog vuur en gril de ananas ± 3 minuten aan beide zijden.
- Leg op een bord en werk af met kaneel, de blauwe bessen, aardbeien, muntblaadjes en kokos.

