



FODMaP

fase 2: herintroductie



azdelta

Uw ziekenhuis.

Inhoud

1. Principe van herintroductie	4
2. Verloop testfase	5
3. Testporties herintroductiefase	6
4. Lactose	8
5. Fructose	10
6. Polyolen - sorbitol	12
7. Polyolen - perseitol	14
8. Polyolen - mannitol	16
9. Galactanen	18
10. Fructanen - ui	20
11. Fructanen - look	22
12. Fructanen - pasta, couscous	24
13. Fructanen - brood	26
14. Samenvatting	28
15. Resultaat	29

© AZ Delta

Deze uitgave mag in zijn geheel noch gedeeltelijk worden gekopieerd, of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Beste patiënt,

Het prikkelbaredarmsyndroom, (ook IBS of spastisch colon genoemd) is een benaming voor symptomen zoals buikkrampen, een opgeblazen buik, diarree of eerder constipatie, winderigheid ... Zich ongerust maken hoeft zeker niet, de aandoening is niet ernstig en heeft ook geen verdere gezondheidsrisico's. De klachten zijn vooral erg vervelend en pijnlijk. Ze kunnen ook een grote invloed hebben op het dagelijkse leven.

Een exacte oorzaak is niet gekend, IBS komt voor als gevolg van een gestoorde beweging van de darm en/of een extra gevoelige darmwand. Factoren zoals stress en voeding hebben hierop invloed. Soms lijkt de aandoening te ontstaan of te verergeren na een ernstige darminfectie, tijdens periode van stress, spanningen en emoties of bij bepaalde voedingsgewoonten.

Het laag-FODMAP dieet gaat specifiek op zoek naar voedingsmiddelen die de klachten kunnen veroorzaken. Het is een intensief eliminatiedieet dat bij +/- 75% van de patiënten beterschap brengt. Laat je goed begeleiden, maak thuis een duidelijk overzicht, een winkellijst en een weekmenu. Een goede voorbereiding is tenslotte de helft van het werk.

Dieetafdeling AZ Delta

1

Principe van herintroductie

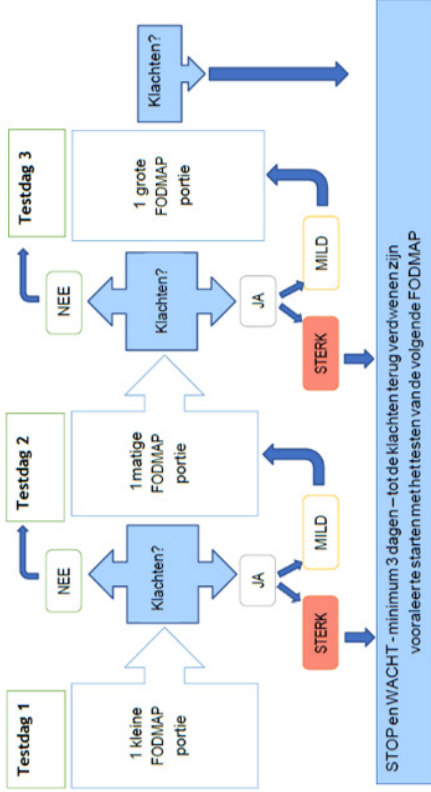
Bij het laag-FODMAP dieet is het van groot belang dat we alle gemeden voedingsmiddelen tijdens de eliminatiefase herintroduceren. Zo krijgen we een duidelijk beeld welke voeding bij jou klachten veroorzaakt en in welke hoeveelheid.

Deze brochure is een ‘werkboek’ om gedurende **meerdere weken** voedingsmiddelen te testen + je voeding en klachten bij te houden. Dit is een eerste herintroductiefase waarbij je het **dieet strikt** dient te volgen. De **volgorde** van welk voedingsmiddel je eerst test **speelt geen rol**. Start bijvoorbeeld met het voedingsmiddel dat voor jou het beste uitkomt of waarvan je al een groot vermoeden hebt.

Zodra je merkt dat je **klachten** hebt van een testportie, **stop** dan met de test en eet opnieuw volgens het eliminatiedieet (een schematische voorstelling hiervan, vind je terug op de volgende pagina). De te testen portie neem je het best in één keer in. Als dat niet lukt, kan je de portie verdelen over meerdere maaltijdmomenten.



Verloop testfase





Testporties herintroductiefase

SOORT FODMAP	TESTVOEDINGSMIDDEL	Dag 1	Dag 2	Dag 3
LACTOSE	(halfvolle) melk	63ml	130ml	250ml
	Griekse yoghurt (natuur)	62g	125g	200g
	Mango	9g	20g	30g
FRUCTOSE	Sinaasappelsap, vers geperst	100ml	150ml	200ml
	Asperges (rauw afgewogen)	4 stuks (57g)	6 stuks (85g)	7 stuks (100g)
SORBITOL	Kersen (vers)	4 stuks (28g)	5 stuks (35g)	6 stuks (42g)
	Kersen (diepvries)	2 stuks (13g)	2,5 stuks (16g)	3 stuks (19g)
	Abrikoos (vers)	2 stuks (70g)	3 stuks (102g)	3,5 stuks (125g)
PERSEITOL	Avocado, geschild en ontpit	1/2 stuk (60g)	3/4 stuk (80g)	1 stuk (120g)

(bron: fodmapp app monash university)



Soort FODMAP	Testvoedingsmiddel	Dag 1	Dag 2	Dag 3
MANNITOL	Portobello champignons	14g	75g	112g
	Selder (rauw)	2 stengels (75g)	2,5 stengels (95g)	3 stengels (112g)
	Zuurkool	35g	75g	100g
GALACTANEN	Silken tofu	46g	90g	130g
	Ardzukibonen (blik, uitgelekt)	50g	65g	80g
	Pintobonen (blik, uitgelekt)	65g	80g	100g
	Amandelnoten	20g	25g	30g
	Ui (fijn gesneden)	1 el (13g)	1,5 el (17g)	2 el (22g)
FRUCTANEN	Look (medium teen)	1/3 teen (1,3g)	2/3 teen (2,6g)	1 teen (3g)
FRUCTANEN	Pasta (obv tarwe, gekookt)	80g	100g	155g
	Couscous (obv tarwe)	75g	100g	157g
FRUCTANEN	Bruin tarwebrood	1 snee (25g)	2 sneeden (50g)	3 sneeden (75g)



(bron: fodmapp app monash university)

4

Lactose

Lactose wordt getest met **halfvolle melk of Griekse natuuryoghurt**. Eet gedurende 3 opeenvolgende dagen hetzelfde voedingsmiddel.



Datum	Testvoedingsmiddel	Voedingsdagboek			Klachten
		Ontbijt	Tussendoor	Laatavond	
DAG 1	 63ml				
DAG 2	 130ml				

Datum	Testvoedingsmiddel	Voedingsdagboek		Klachten
DAG 3	 250ml  200g	Ontbijt		
		Tussendoor		
		Middag		
		Tussendoor		
		Avond		
		Laatavond		
DAG 4	RUST = FODMAP-arm eten			
DAG 5	RUST = FODMAP-arm eten			
DAG 6	RUST = FODMAP-arm eten			
DAG 7	RUST = FODMAP-arm eten			

5

Fructose

Fructose wordt getest met **mango, sinaasappelsap of asperges**. Gebruik gedurende 3 opeenvolgende dagen hetzelfde voedingsmiddel.







Datum	Testvoedingsmiddel	Voedingsdagboek					Klachten
		Ontbijt	Tussendoor	Middag	Tussendoor	Avond	
DAG 1	 9g  100ml  57g						
DAG 2	 20g  150ml  85g						




Datum	Testvoedingsmiddel	Voedingsdagboek	Klachten
DAG 3	 30g	Ontbijt	
		Tussendoor	
		Middag	
		Tussendoor	
		Avond	
		Laatavond	
DAG 4	 200ml		
	 100g		
DAG 5	RUST = FODMAP-arm eten		
DAG 6	RUST = FODMAP-arm eten		
DAG 7	RUST = FODMAP-arm eten		
	RUST = FODMAP-arm eten		

6

Polyolen - sorbitol

Sorbitol wordt getest met **kersen of abrikoos**. Gebruik gedurende 3 opeenvolgende dagen hetzelfde voedingsmiddel.

Datum	Testvoedingsmiddel	Voedingsdagboek	Klachten
DAG 1	 4 stuks (28g)  2 stuks (13g)  2 stuks (70g)	Ontbijt	
		Tussendoor	
		Middag	
		Tussendoor	
		Avond	
		Laatavond	
DAG 2	 5 stuks (35g)  2,5 stuks (11g)  3 stuks (102g)	Ontbijt	
		Tussendoor	
		Middag	
		Tussendoor	
		Avond	
		Laatavond	

Datum	Testvoedingsmiddel	Voedingsdagboek	Klachten
DAG 3	 6 stuks (42g)	Ontbijt	
		Tussendoor	
		Middag	
		Tussendoor	
		Avond	
DAG 4	 3 stuks (19g)	Laatavond	
DAG 5	 3,5 stuks (125g)	Laatavond	
DAG 4	RUST = FODMAP-arm eten		
DAG 5	RUST = FODMAP-arm eten		
DAG 6	RUST = FODMAP-arm eten		
DAG 7	RUST = FODMAP-arm eten		

7 Polyolen - perseitol

Avocado bevat een uniek suikeralcohol, namelijk perseitol en test je het best apart.







Datum	Testvoedingsmiddel	Voedingsdagboek	Klachten
DAG 1	 1/2 stuk	Ontbijt	
		Tussendoor	
		Middag	
		Tussendoor	
		Avond	
		Laatavond	
DAG 2	 3/4 stuk	Ontbijt	
		Tussendoor	
		Middag	
		Tussendoor	
		Avond	
		Laatavond	

Datum	Testvoedingsmiddel	Voedingsdagboek		Klachten
DAG 3	 1 stuk	Ontbijt		
		Tussendoor		
		Middag		
		Tussendoor		
		Avond		
		Laatavond		
DAG 4	RUST = FODMAP-arm eten			
DAG 5	RUST = FODMAP-arm eten			
DAG 6	RUST = FODMAP-arm eten			
DAG 7	RUST = FODMAP-arm eten			

8

Polyolen - mannitol

Mannitol wordt getest met **portobello champignons, selder of zuurkool**. Eet gedurende 3 opeenvolgende dagen hetzelfde voedingsmiddel.









Datum	Testvoedingsmiddel	Voedingsdagboek						Klachten
		Ontbijt	Tussendoor	Middag	Tussendoor	Avond	Laatavond	
DAG 1	 14g  75g  35g							
DAG 2	 75g  95g  75g							


Datum	Testvoedingsmiddel	Voedingsdagboek	Klachten
DAG 3	 112g  112g  100g	Ontbijt	
		Tussendoor	
		Middag	
		Tussendoor	
		Avond	
		Laatavond	
DAG 4	RUST = FODMAP-arm eten		
DAG 5	RUST = FODMAP-arm eten		
DAG 6	RUST = FODMAP-arm eten		
DAG 7	RUST = FODMAP-arm eten		

9

Galactanen



Galactanen worden getest met **zijden tofu, adzukibonen, pintobonen of amandelnoten**. De reactie van galactanen kan langer duren, daardoor is het zinvol om tussen elk testmoment een dag te wachten.

Datum	Testvoedingsmiddel	Voedingsdagboek	Klachten
DAG 1 + dag rust	 46g  50g  65g  20g	Ontbijt	
		Tussendoor	
		Middag	
		Tussendoor	
		Avond	
		Laatavond	
DAG 3 + dag rust	 90g  65g  80g  25g	Ontbijt	
		Tussendoor	
		Middag	
		Tussendoor	
		Avond	
		Laatavond	

Datum	Testvoedingsmiddel	Voedingsdagboek	Klachten
DAG 5	 130g 80g 100g 35g	Ontbijt	
		Tussendoor	
		Middag	
		Tussendoor	
		Avond	
		Laatavond	
DAG 6	RUST = FODMAP-arm eten		
DAG 7	RUST = FODMAP-arm eten		
DAG 8	RUST = FODMAP-arm eten		
DAG 9	RUST = FODMAP-arm eten		

10 Fructanen - ui



Fructanen worden getest met: **ui, knoflook en tarwe**. Ajuin en knoflook kunnen zowel **rauw als verwerkt** gebruikt worden in de testfase. Gebruik gedurende 3 opeenvolgende dagen hetzelfde voedingsmiddel.


Datum	Testvoedingsmiddel	Voedingsdagboek		Klachten
DAG 1	 1 el (13g)	Ontbijt		
		Tussendoor		
		Middag		
		Tussendoor		
		Avond		
		Laatavond		
DAG 2	 1,5 el (17g)	Ontbijt		
		Tussendoor		
		Middag		
		Tussendoor		
		Avond		
		Laatavond		

Datum	Testvoedingsmiddel	Voedingsdagboek		Klachten
DAG 3	 2 el (22g)	Ontbijt		
		Tussendoor		
		Middag		
		Tussendoor		
		Avond		
		Laatavond		
DAG 4	RUST = FODMAP-arm eten			
DAG 5	RUST = FODMAP-arm eten			
DAG 6	RUST = FODMAP-arm eten			
DAG 7	RUST = FODMAP-arm eten			

11





Fructanen - look


Datum	Testvoedingsmiddel	Voedingsdagboek	Klachten
DAG 1	 $\frac{1}{3}$ teen (1,3g)	Ontbijt	
		Tussendoor	
		Middag	
		Tussendoor	
		Avond	
		Laatavond	
DAG 2	 $\frac{2}{3}$ teen (2,6g)	Ontbijt	
		Tussendoor	
		Middag	
		Tussendoor	
		Avond	
		Laatavond	

Datum	Testvoedingsmiddel	Voedingsdagboek		Klachten
DAG 3	 1 teen (3g)	Ontbijt		
		Tussendoor		
		Middag		
		Tussendoor		
		Avond		
		Laatavond		
DAG 4	RUST = FODMAP-arm eten			
DAG 5	RUST = FODMAP-arm eten			
DAG 6	RUST = FODMAP-arm eten			
DAG 7	RUST = FODMAP-arm eten			

12 Fructanen - pasta, couscous

Fructanen in tarwe worden getest met **pasta of couscous** en brood. Eet gedurende 3 opeenvolgende dagen hetzelfde voedingsmiddel.

Datum	Testvoedingsmiddel	Voedingsdagboek	Klachten
DAG 1	 80g	Omrijt	
		Tussendoor	
		Middag	
		Tussendoor	
		Avond	
		Laatavond	
DAG 2	 75g	Omrijt	
		Tussendoor	
		Middag	
		Tussendoor	
		Avond	
		Laatavond	
DAG 3	 100g	Omrijt	
		Tussendoor	
		Middag	
		Tussendoor	
		Avond	
		Laatavond	
DAG 4	 100g	Omrijt	
		Tussendoor	
		Middag	
		Tussendoor	
		Avond	
		Laatavond	

Datum	Testvoedingsmiddel	Voedingsdagboek		Klachten
DAG 3	 155g	Ontbijt		
		Tussendoor		
		Middag		
		Tussendoor		
		Avond		
		Laatavond		
DAG 4	RUST = FODMAP-arm eten			
DAG 5	RUST = FODMAP-arm eten			
DAG 6	RUST = FODMAP-arm eten			
DAG 7	RUST = FODMAP-arm eten			

13 Fructanen - brood

Fructanen in tarwe worden getest met pasta of couscous en **brood**. Eet gedurende 3 opeenvolgende dagen hetzelfde voedingsmiddel.

Datum	Testvoedingsmiddel	Voedingsdagboek					Klachten
DAG 1	 1 sneede (25g)	Ontbijt					
		Tussendoor					
		Middag					
		Tussendoor					
		Avond					
DAG 2	 2 sneden (50g)	Ontbijt					
		Tussendoor					
		Middag					
		Tussendoor					
		Avond					
Laatavond							

Datum	Testvoedingsmiddel	Voedingsdagboek		Klachten
DAG 3	 3 sneden (75g)	Ontbijt		
		Tussendoor		
		Middag		
		Tussendoor		
		Avond		
		Laatavond		
DAG 4	RUST = FODMAP-arm eten			
DAG 5	RUST = FODMAP-arm eten			
DAG 6	RUST = FODMAP-arm eten			
DAG 7	RUST = FODMAP-arm eten			

14 Samenvatting

Reactie op de geteste producten:

VOEDINGS- MIDDEL	KLACHTEN	VANAF TESTPORTIE
Lactose		
Fructose		
Sorbitol		
Perseitol		
Mannitol		
Galactanen		
Fructanen - ui		
Fructanen - look		
Fructanen - pasta/ couscous		
Fructanen - brood		

15 Resultaat

Afhankelijk van jouw herintroductie zal je onderstaande voedingsmiddelen opnieuw kunnen herintroduceren.

- **Sorbitol:** abrikoos (< 100 g), aubergine, kersen, kokosnoot (vers < 123 g/gedroogd), kokosmelk UHT, paksoi, prinsessenboon (< 180 g)/sperzieboon, wasabi.
- **Mannitol:** Enoki-paddenstoelen, shiitake, portobello's, selder, suikervrij snoep, zuurkool, prinsessenboon (< 180 g)
- **Fructanen: dranken:** thee (chai, kombucha, chrysant, kamille, kruiden, olong, paardebloem, zwart), kokosmelk met inuline - **granen:** couscous van rijst, maïs of tarwe, quinoa, eenkoornmeel, gnocci, kamut, speltbrood zuurdesem, cornflakes natuur, wit tarwebrood, haverbloem, roggebloem, kastanjemeel, spelt pasta, speltvlokken, panko, naanbrood - **groenten:** artisjok, courgette, maïs (vers, diepvries), prei (volledig), savooikool, zoete aardappel, broccolini (roosjes en steeltjes), spruitjes, rode kool, groene/rode peper, sjalot, ui, mangetout, sugar snaps - **fruit:** ananas (gedroogd, uit blik uitgelekt, vers), bananenchips, rijpe banaan, gojibes (gedroogd), granaatappel, honingmeloen, kaki, mango (gedroogd), papaya (gedroogd), passievrucht, ramboetan, veenbes (gedroogd), vijg (gedroogd) - **zoet beleg:** frambozenjam, kweepeerpasta - **sauzen:** pesto, pickles, tomatenpasta - **diversen:** carobepoeder, kandijsiroop, kokosbloesemsuiker, sorghumsiroop
- **Lactose:** cottage cheese, karnemelk, chocolade (melk, wit), gecondenseerde melk, halloumi, kefir, melk (koe, geit, schaaap), melkpoeder, platte kaas (kwark), pudding, ricotta, room, slagroom, smeerkaas, vanille-ijs, pudding, yoghurt, zure room (opletten met aanwezigheid van andere fodmap's)
- **Fructose:** aardbei, agavesiroop, artisjokhart (blik), asperges (groene), augurk (uitgelekt), balsamico, banaan rijp, boysenbessen, braambessen, broccoli, broccolini, druif, frambozen, gele perzik, honing, kerstomaten, komkommer, rozijnen, lychee, mango, paprika, pompelmoes, rum, sinaasappelsap, tomaat (vers, blik), tuinbonen, verse vijg
- **Galactanen:** adzukibonen (blik, uitgelekt), amandelen,

amandelmeel, boekweitvlokken (gekookt), boterbonen, erwtjes (blik, uitgelekt), hazelnoten, karwijzaad, groene en rode linzen (gekookt), manniok/cassave

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

Contact

Dieetafdeling

Campus Brugsesteenweg

e dietisten.brug@azdelta.be

Campus Rumbeke

e dietisten.rumbeke@azdelta.be

Campus Menen

e dietisten.menen@azdelta.be

Campus Torhout

e dietisten.torhout@azdelta.be

w www.azdelta.be

Bron: dieetafdeling