# FODMaP
## fase 2: herintroductie

azdelta

# 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

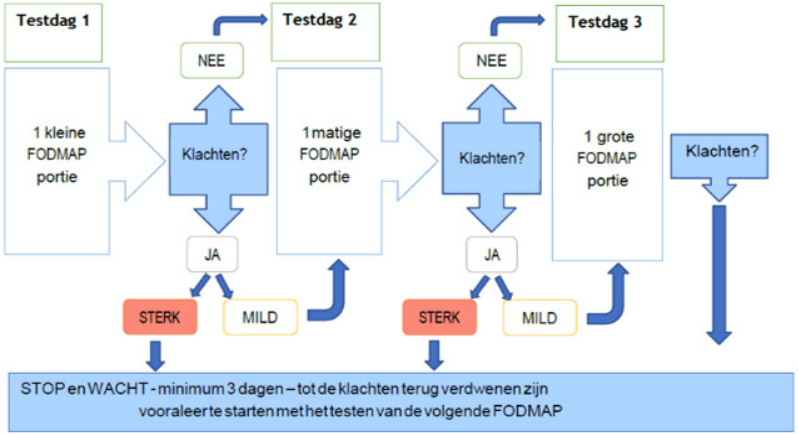
# 1 Principe van herintroductie

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.

# 2 Verloop testfase



# 3 Testporties herintroductiefase

| SOORT FODMAP | TESTVOEDINGSMIDDEL | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 |
|---|---|---|---|---|
| LACTOSE | (halfvolle) melk | 63ml | 130ml | 250ml |
| | Griekse yoghurt (natuur) | 62g | 125g | 200g |
| FRUCTOSE | Mango | 9g | 20g | 30g |
| | 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 | ½ stuk (60g) | ¾ stuk (80g) | 1 stuk (120g) |

(bron: fodmapp app monash university)

(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 |
| | Adzukibonen (blik, uitgelekt) | 50g | 65g | 80g |
| | Pintobonen (blik, uitgelekt) | 65g | 80g | 100g |
| | Amandelnoten | 20g | 25g | 30g |
| FRUCTANEN | Ui (fijn gesneden) | 1 el (13g) | 1,5 el (17g) | 2 el (22g) |
| FRUCTANEN | Look (medium teen) | ⅓ teen (1,3g) | ⅔ teen (2,6g) | 1 teen (3g) |
| FRUCTANEN | Pasta (obv tarwe, gekookt) | 80g | 100g | 155g |
| | Couscous (obv tarwe) | 75g | 100g | 157g |
| FRUCTANEN | Bruin tarwebrood | 1 snede (25g) | 2 sneden (50g) | 3 sneden (75g) |

# 4 Lactose

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

| Datum | Testvoedingsmiddel | Voedingsdagboek | | Klachten |
|---|---|---|---|---|
| DAG 1 |  63ml  62g | Ontbijt | | |
| | | Tussendoor | | |
| | | Middag | | |
| | | Tussendoor | | |
| | | Avond | | |
| | | Laatavond | | |
| DAG 2 |  130ml  125g | Ontbijt | | |
| | | Tussendoor | | |
| | | Middag | | |
| | | Tussendoor | | |
| | | Avond | | |
| | | Laatavond | | |

| 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, vers geperst sinaasappelsap of asperges**. Gebruik gedurende 3 opeenvolgende dagen hetzelfde voedingsmiddel.

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

| Datum | Testvoedingsmiddel | Voedingsdagboek | | Klachten |
|---|---|---|---|---|
| DAG 3 |  30g  200ml  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 | | | |

# 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) | Ontbijt | | |
| | | Tussendoor | | |
| | 2 stuks (13g) | Middag | | |
| | | Tussendoor | | |
| | 2 stuks (70g) | Avond | | |
| | | Laatavond | | |
| DAG 2 | 5 stuks (35g) | Ontbijt | | |
| | | Tussendoor | | |
| | 2,5 stuks (16g) | Middag | | |
| | | Tussendoor | | |
| | 3 stuks (102g) | Avond | | |
| | | Laatavond | | |

| Datum | Testvoedingsmiddel | Voedingsdagboek | | Klachten |
|---|---|---|---|---|
| DAG 3 |  6 stuks (42g)  3 stuks (19g)  3,5 stuks (125g) | 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 | | | |

# 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 | <br>1 stuk | Ontbijt | | |
| | | Tussendoor | | |
| | | Middag | | |
| | | Tussendoor | | |
| | | Avond | | |
| | | Laatavond | | |
| DAG 4 | RUST<br>= FODMAP-arm eten | | | |
| DAG 5 | RUST<br>= FODMAP-arm eten | | | |
| DAG 6 | RUST<br>= FODMAP-arm eten | | | |
| DAG 7 | RUST<br>= 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 |
|---|---|---|---|---|
| DAG 1 |  14g  75g  35g | Ontbijt | | |
| | | Tussendoor | | |
| | | Middag | | |
| | | Tussendoor | | |
| | | Avond | | |
| | | Laatavond | | |
| DAG 2 |  75g  95g  75g | Ontbijt | | |
| | | Tussendoor | | |
| | | Middag | | |
| | | Tussendoor | | |
| | | Avond | | |
| | | Laatavond | | |

| 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 |  ⅓ teen (1,3g) | Ontbijt | | |
| | | Tussendoor | | |
| | | Middag | | |
| | | Tussendoor | | |
| | | Avond | | |
| | | Laatavond | | |
| DAG 2 |  ⅔ 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 **gekookte pasta of couscous** en brood. Eet gedurende 3 opeenvolgende dagen hetzelfde voedingsmiddel.

| Datum | Testvoedingsmiddel | Voedingsdagboek | | Klachten |
|---|---|---|---|---|
| DAG 1 |  80g  75g | Ontbijt | | |
| | | Tussendoor | | |
| | | Middag | | |
| | | Tussendoor | | |
| | | Avond | | |
| | | Laatavond | | |
| DAG 2 |  100g  100g | Ontbijt | | |
| | | Tussendoor | | |
| | | Middag | | |
| | | Tussendoor | | |
| | | Avond | | |
| | | Laatavond | | |

| Datum | Testvoedingsmiddel | Voedingsdagboek | | Klachten |
|---|---|---|---|---|
| DAG 3 |  155g  157g | 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 gekookte pasta of couscous en **brood**. Eet gedurende 3 opeenvolgende dagen hetzelfde voedingsmiddel.

| Datum | Testvoedingsmiddel | Voedingsdagboek | | Klachten |
|---|---|---|---|---|
| DAG 1 |  1 snede (25g) | Ontbijt | | |
| | | Tussendoor | | |
| | | Middag | | |
| | | Tussendoor | | |
| | | Avond | | |
| | | Laatavond | | |
| 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, speltpasta, 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, schaap), 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, artisjokharten (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

# 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*