Laag-FODMAP-dieet

azdelta

Uw ziekenhuis.

Inhoud

1. Het laag-FODMAP-dieet 4
2. Verschillende FODMAP'S 5
3. Verloop FODMAP-dieet 6
4. Etiketinformatie 7
5. Etiketinformatie - overzicht 8
6. Voedingsmiddelenlijst 9
7. Tips voor de maaltijden 24
8. Leefstijladvies 25
9. Advies bij constipatie 25
10. Veelgestelde vragen 26

© 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 wel 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 bekend, het 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 een periode van stress, spanningen en emoties of bij bepaalde voedingsgewoontes.

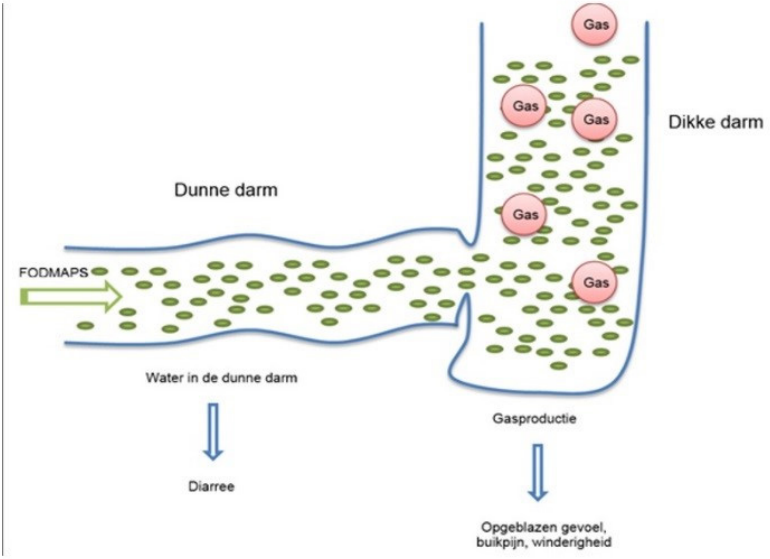
Het laag-FODMAP-dieet gaat specifiek op zoek naar voedingsmiddelen die de klachten kunnen veroorzaken. Het is een intensief eliminatiedieet dat bij 75 procent van de patiënten beterschap brengt. Laat je goed begeleiden, maak thuis een duidelijk overzicht, een winkellijst en een weekmenu. Een goede voorbereiding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

Dieetafdeling AZ Delta

1 Het laag-FODMAP-dieet

FODMAP is de afkorting voor **F**ermenteerbare **O**ligosacchariden (fructanen en galacto-oligosacchariden), **D**issachariden (lactose), **M**onosacchariden (fructose) en **P**olyolen (sorbitol, mannitol, maltitol, xylitol en isomalt). Dat zijn fermenteerbare koolhydraten of suikers die in onze voeding (van nature of industrieel toegevoegd) aanwezig zijn. Ze worden slecht of niet opgenomen in de dunne darm.

Symptomen zoals diarree of een verstoorde stoelgang ontstaan doordat er meer vocht wordt aangetrokken in de darm. De FODMAP's komen bijgevolg in de dikke darm terecht, waar ze gefermenteerd worden door de aanwezige darmbacteriën. Door de fermentatie komen gassen vrij. Met als gevolg een opgeblazen gevoel en/of winderigheid. Onderzoek heeft aangetoond dat het volgen van een laag-FODMAP-dieet de gasproductie in de darm en andere klachten vermindert.



2 Verschillende FODMAP'S

Fructanen

Fructanen zijn ketens opgebouwd uit verschillende fructosemoleculen. Fructanen worden bij iedereen moeilijk geabsorbeerd omdat de dunne darm de ketens niet kan afbreken. Het beperken van deze groep bij personen met prikkelbare darmklachten heeft daarom vaak een goed effect. Belangrijke bronnen van fructanen zijn **tarwe, ui, look** en toegevoegde ingrediënten zoals **fructo-oligosachariden, oligofructose en inuline.**

Galacto-oligosacchariden

Galacto-oligosacchariden (GOS) zijn ketens van verschillende lengtes die bestaan uit een aaneenschakeling van galactosemoleculen. Belangrijke bronnen zijn **noten en peulvruchten**.

Polyolen

Polyolen zijn suikeralcoholen. Ze komen van nature voor in voedingsmiddelen, maar worden ook vaak als zoetstof toegevoegd door de industrie.
Belangrijke bronnen zijn bepaalde **fruit- en groentesoorten** of **toegevoegd in zoete dieetproducten (suikervrije kauwgom of muntjes, snoep/koek/zoet beleg/... met zoetstof)**.

Fructose

Fructose (monosacharide) komt onder 3 vormen voor in de voeding: als vrij fructose, als deel van sacharose en als fructaan. Gewone suiker (sacharose, tafelsuiker, witte suiker) wordt goed verdragen tenzij een te grote hoeveelheid in één keer. Belangrijke bronnen zijn **fruit, fruitsap, honing en agavesiroop**.

Lactose

Lactose of melksuiker, is een disacharide bestaande uit een glucose- en galactosemolecuul. Belangrijke bronnen van lactose zijn **melk, yoghurt, pudding en zachte smeerkazen.**

3

Verloop FODMAP-dieet

1ste fase - eliminatiefase

Duurtijd: 4 - 6 weken.
Dit is een tijdelijke testfase
Bij het aanhouden van dit dieet kunnen voedingstekorten ontstaan. Een effect van het dieet is te verwachten na 2 tot 3 weken. Voor de eliminatiefase wordt 1 raadpleging ingepland.

2de fase - herintroductiefase

Duurtijd: 9 weken.
Eliminatiefase blijft de basis.
Één voor één worden bepaalde voedingsmiddelen opnieuw uitgetest. Voor de herintroductiefase wordt 1 raadpleging ingepland.

3de fase - stabilisatiefase en extra testen

Vanaf deze fase worden de groepen waar geen reactie op kwam weer toegevoegd aan het voedingspatroon.
Daarnaast worden nog specifieke voedingsmiddelen uitgeprobeerd die 2 of meerdere FODMAP-rijke groepen bevatten. De persoonlijke triggers zijn vanaf dit moment bekend. Er wordt verder gewerkt met een eetpatroon waarin enkel persoonlijke triggers worden vermeden en je jouw FODMAP-drempel hebt leren kennen.
Na drie maanden kom je op raadpleging voor een controle.

4 Etiketinformatie

Om zeker te zijn dat er geen onverwachte FODMAP's in de voedingsmiddelen voorkomen, lees je best het etiket nauwkeurig na. Volgende tabel maakt het jou iets makkelijker en bundelt de meeste ingrediënten die **niet** op de lijst mogen voorkomen.

Wees wel steeds aandachtig voor vermeldingen zoals: 'vernieuwde receptuur', 'verbeterd recept'... Fabrikanten van producten passen regelmatig iets aan in de samenstelling van producten.

De termen **'sporen van'** of **'kan bevatten'** zijn **niet belangrijk** om rekening mee te houden bij het bekijken van een etiket.

Aroma's en zetmeel zijn altijd toegelaten.

Op de volgende pagina kan je alle termen met betrekking tot verpakkingen en de specifieke FODMAP's terugvinden.

5 Etiketinformatie - overzicht

Fructanen	Lactose	Fructose	Polyolen	Galacto Oligo Sachariden
Tarwe Gerst Rogge Kamut Fructo-oligo-sachariden Oligofructose Inuline Chicorei Knoflook Ui	Melk Lactose Melksuiker Lactitol Lactulose Weipoeder Melkpoeder Geitenmelk Paardenmelk Buffelmelk Karnemelk	Mango Peer Gedroogd fruit Honing Agavesiroop Fructose Fructose-glucosestroop High Fructose Corn Syrup Fructoserijke maïsstroop Fruitsapconcentraat	Kersen Perziken Pruimen Fruitsapconcentraat Gedroogd fruit Isomalt (E953) Maltitol (E965) Mannitol (E421) Sorbitol (E420) Xlytol (E967) Polydextrose (E1200) Lactitol (E966) Erythritol (E968)	Cashewnoten Pistachenoten Sojabonen Sojameel

6 Voedingsmiddelenlijst

Eet alles met mate. Grote porties van FODMAP-arme voedingsmiddelen kunnen ook klachten geven.
Producten uit de oranje kolom staan meestal gespecificeerd hoeveel daarvan is toegelaten. Is dat niet zo, dan beperk je deze producten best zo veel mogelijk tijdens de eliminatiefase.
Producten uit de rode groep zijn rijk aan 1 of meerdere FODMAP's en worden best vermeden tijdens een eliminatiefase.

Dranken

FODMAP - ARM	FODMAP - BEPERKT	FODMAP - RIJK
Water Lichte thee van de toegelaten fruitsoorten, groene thee, muntthee ... Milde koffie, decafeïne Frisdrank (koolzuurgas laten ontsnappen, max een halve liter/dag)	Fruitsap van de toegelaten fruitsoorten (max 100 ml) Frisdrank (max 150 ml)	Koffievervangers op basis van chicorei, granenkofie en kant-en-klare koffie Sterke thee van kamille, paardenbloem, venkel of FODMAP-rijke fruitsoorten Aloë-drink
Drink dagelijks 1,5 tot 2 liter en geef de voorkeur aan plat water. Gashoudende dranken geven extra lucht. Light dranken kunnen dan weer een laxerende werking hebben. Beperk ook het gebruik van sterke koffie of thee.		

Alcohol

FODMAP - ARM	FODMAP - BEPERKT	FODMAP - RIJK
Bier Witte wijn Schuimwijn/cava Gin Wodka Whisky	Rode wijn (250 ml) Donkere rum (10 ml)	Alcoholpops Cider Cocktails Dessertwijn Likeur Madeira Marsala Muskaatwijn Porto Rijstwijn (sake) Witte rum Sherry Vermouth Alcoholische dranken met lactose (bv. room-jenever, Bailey's®...)
Alcoholische dranken kunnen de darmklachten beïnvloeden. Beperk de inname tot maximum 1 tot 2 consumpties per dag, bij voorkeur bij de maaltijd.		

Bloem- en bakproducten

FODMAP - ARM	FODMAP - BEPERKT	FODMAP - RIJK
Glutenvrije bloem Boekweitbloem Teffmeel Aardappelzetmeel Rijst(zet)meel Maïs(zet)meel, maïzena, (maïs)polenta Tapioca(zet)meel, arrownoot Bananenmeel Bakpoeder, bicarbonaat, baksoda Puddingpoeder Bakaroma's: vanille, rum, amandel ... Bakglazuur, voedingskleurstoffen Gelatine Agar Agar Cacaopoeder, chocomelkpoeder (max. 70% cacao)	100 % speltbloem 100 % speltmeel Carobepoeder (9 g)	Tarwebloem Roggebloem Gerstbloem Sojabloem Amaranthbloem Amandelbloem Kastanjebloem Kokosnootbloem Lupinemeel Kamutbloem Paneermeel, broodkorstjes Panko Maïzena express Maïzena roux Instant puddingpoeder

Brood en broodvariaties

FODMAP - ARM	FODMAP - BEPERKT	FODMAP - RIJK
Glutenvrij brood* Tarwevrije/glutenvrije/ lactosevrije pistolets, beschuiten, pizzabodem, pitabrood ... Tortilla's en taco's op basis van 100% maïs	100 % speltbrood** (70 g), bij voorkeur zuurdesem-speltbrood*** (70 g)	Brood op basis van tarwe, rogge, gerst of amarant, rogge Melkbrood, sandwiches en ontbijtkoeken

Kies voor een vezelrijke voeding. Ga hier best niet te ver in. Een teveel aan vezels kan al snel een omgekeerd effect hebben bij personen met een prikkelbaredarmsyndroom. Teveel vezels vind je in volkoren broodsoorten, grote rauwkostporties, noten, zaden ...

*Let goed op de ingrediëntenlijst van glutenvrij brood. Daar zit vaak honing of inuline in verwerkt.
**Beperk de inname van 100 % speltproducten (brood, bloem of pasta) tot 1 maaltijd per dag
***Door het zuurdesemproces worden de fructanen verder afgebroken en is het bijgevolg lager in FODMAP's.

Ontbijtgranen

FODMAP - ARM	FODMAP - BEPERKT	FODMAP - RIJK
(Zelfgemaakte) granola op basis van toegelaten ingrediënten: boekweit-, quinoa-, rijst-, teff-, en gierstvlokken of havergrutten	Havermout (50 g) Maïsvlokken (ongezoet) (30 g) Gepofte rijst (ongezoet) (30 g) Gepofte quinoa	Muesli, cruesli Ontbijtgranen op basis van tarwe of zemelen

Granen en aardappelen

FODMAP - ARM	FODMAP - BEPERKT	FODMAP - RIJK
Aardappelen Aardappelpuree obv lactosevrije melk Frietjes* Rijst (wit en bruin) Quinoa Polenta Glutenvrije pasta Pasta op basis van maïs 100% boekweitpasta Rijstnoedels, glasnoedels	Speltpasta Couscous, glutenvrij (gekookt 51 g) Couscous op basis van tarwe (74 g) Zoete aardappel (150 g) Sobanoedels (op basis van tarwe en boekweit) Bepaalde kroketten zoals pommes duchesses*	Pasta op basis van tarwe Pasta op basis van kikker-erwten of linzen Bulgur, Ebly, kamut Noedels op basis van tarwe Aardappelpuree met gewone melk Aardappelkroketten
*Frietjes en kroketten zijn vetrijk en kunnen daarom meer klachten geven.		

Fruit

FODMAP - ARM	FODMAP - BEPERKT	FODMAP - RIJK
Ananas, vers Banaan, gele, niet rijp Blauwe bessen (bosbes) Carambola (sterfruit) Citroen Clementine Pitahaya (drakenfruit) Kiwi Limoen Lychees Mandarijn Meloen Papaja Pompelmoes, 1/2 Rabarber Sinaasappel, mineola Veenbessen, vers	Aardbeien (75 g) Abrikoos (70 g) Appel (1/4 stuk) Avocado (3/4 - 80 g) Braambes (44 g) Framboos (75 g) Granaatappel (55 g) Kaki (65 g) Kokosnoot (95 g) Nectarine (1 stuk) Passievrucht (100 g)	Aalbes Banaan, rijp Druiven Kersen Mango Peer Perzik Pruim Vijg, vers Watermeloen Zwarte bes
Blik Lychee, uit blik, op siroop	**Blik** Ananas, uit blik (2,5 schijven) **Gedroogd fruit** Ananas (25 g) Bananenchips (32 g) Dadels (40 g) Gojibessen (15 g) Krenten, rozijnen (15 g) Veenbessen (28 g)	**Blik** Alle overige soorten fruit uit blik/glas (abrikoos, perzik, peer ...) Fruitmoes **Gedroogd fruit** Alle soorten, behalve die vermeld bij fodmapbe-perkt
Eet maximum 2 tot 3 porties fruit verspreid over de dag met een maximumportie van 120 gram vers fruit.		

Groenten

FODMAP - ARM	FODMAP - BEPERKT	FODMAP - RIJK
Andijvie Aubergine Bamboescheuten Babyspinazie (Baby)maïs uit blik Bloemkool* Boerenkool* Broccoli, roosjes* Broccolini, steeltjes* Chilipeper** Champignons uit blik/ bokaal Chinese kool* Knolselder Koolrabi Luzernescheuten Lente-ui, groene deel Oesterzwammen Olijven, groen en zwart Paprika, groen Pastinaak Peultjes (mangetout) Prei: groene deel Radijs Rammenas (wit) Rode biet Sla (alle soorten) Sojascheuten Spinazie, snijbiet Venkel Waterkers Witte kool* Witloof Wortelen Zeewier (nori)	Artisjokharten uit blik (70 g) Asperges, groen (57 g) Bleekselderij (2 stengels - 75 g) Broccoli, steeltjes (57 g)* Broccolini, roosjes (38 g)* Courgette (75 g) Doperwten vers (20 g) Doperwten, diepvries/ blik (67 g) Kerstomaten (60 g) (Knol)raap (93 g) Komkommer (132 g) Maïs, vers/ diepvries (163 g) Paksoi (98 g) Paprika rood, oranje, geel (50 g) Prinsessenbonen (120 g) Pompoen (60 g) Rode kool (162 g)* Savooikool (130 g)* Spruiten (93 g)* Sugar snaps (138 g) Tomaten (75 g) Tomaten uit blik (132 g)	Aardpeer Artisjok Asperges, wit Knoflook Lente-uit, witte deel Paddenstoelen vers (champignons, shiitake, beukenzwammen), uitgez. oesterzwammen Prei, witte/lichtgroene deel Schorseneren Tuinbonen Ui (rode ui, sjalot, Spaanse ui, witte ui ...) Zuurkool

*Hou rekening met het gasvormende effect van **kolen,** deze kunnen bij iedereen meer darmklachten geven.
** Capsaïcine, de stof die verantwoordelijk is voor de pittige, pikante smaak, prikkelt het maag- en darmstelsel en kan dus meer klachten geven.

Peulvruchten

FODMAP - ARM	FODMAP - BEPERKT	FODMAP - RIJK
Edamame (groene sojabonen uit **diepvries),** in schil	Peulvruchten (**blik/brik/ glas):** Adzukibonen uit blik (50 g) Cannellini bonen in blik, uitgelekt (90 g) Kidneybonen rood, in blik, uitgelekt (90 g) Kikkererwten in blik, uitgelekt (95 g) / gedroogd, gekookt (33 g) Limabonen, gekookt (55 g) Linzen groen/rood, gekookt of uit blik, uitgelekt (35 g) Mungbonen/spliterwten, geschild, gekookt (55 g) Zwarte bonen (in blik of gekookt) (50 g)	Peulvruchten (**vers, diepvries, gedroogd**): bruine/witte bonen, flageolets, kapucijners, kidneybonen, kikkererwten, limabonen, witte sojabonen, spliterwten Witte bonen in tomatensaus

Vlees, vis, gevogelte, eieren

FODMAP - ARM	FODMAP - BEPERKT	FODMAP - RIJK
Alle niet bereide vleessoorten Alle niet bereide vleeswaren Alle niet bereide vissoorten Alle niet bereide schaal- en schelpdieren Eieren		Gepaneerd vlees Gemarineerd vlees Kant-en-klare vleesbereidingen* Bereide vis, schaal- en schelpdieren in saus, gemarineerd of gepaneerd* Kant-en-klare burgers
*Controleer de ingrediëntenlijst op FODMAP's: ui, look, tarwe, melk ...		

Vleesvervangers

FODMAP - ARM	FODMAP - BEPERKT	FODMAP - RIJK
Seitan Harde tofu (tahoe) Tempeh Quorn, onbewerkt*	Zachte tofu, zijden (46 g)	Vegetarische burgers, TSP (sojabrokken) Gepaneerde vlees-vervangers Vleesvervangers in saus Vegetarische bereidin-gen: falafel, tajine met kikkererwten, veggie lasagne ...
*Controleer de ingrediëntenlijst op FODMAP's: ui, look, tarwe, melk ...		

Melk- en melkproducten

FODMAP - ARM	FODMAP - BEPERKT	FODMAP - RIJK
Lactosevrije melk(pro-ducten)* Amandeldrink Macadamiadrink Hazelnootdrink Hennepdrink Kokosyoghurt Kokosnootdrink Rijstdrink Quinoadrink	Haverdrink (120 ml) Kokosmelk in blik, om te koken (120 ml) Sojaroom (44 ml) Sojadrink (44 ml) Kefir (65 g)	Koemelk en melkpro-ducten (yoghurt, platte kaas, pudding, ijs...) Gecondenseerde melk Room, zure room Sojaproducten (soja-yoghurt...) Melk- en melkproducten van dierlijke afkomst (geitenmelk, paarden-melk...)
*Controleer de ingrediëntenlijst op andere FODMAP's zoals fructosestroop en FODMAP-rijke fruitsoorten		

Kaas

FODMAP - ARM	FODMAP - BEPERKT	FODMAP - RIJK
Harde, gerijpte kaas (minimum 4 weken rijptijd) (bv. Gouda®, Emmental®, Gruyère®, Cheddar®) Feta, mozzarella Harde geitenkaas Schimmelkaas Brie, camembert	Halloumi (60 g) Cottage cheese (60 g) Roomkaas (80 g) Ricotta (105 g)	Smeerkaas Sneetjes smeltkaas Zachte kazen zoals crèmekaas, platte kaas, mascarpone, cottage cheese Kruidenkaas
Bij voorverpakte kaas kan je de voedingswaarde controleren. Indien het totale koolhydraatgehalte **minder dan 1 gram per 100 gram** is, dan is er minder dan 1 gram lactose aanwezig is en is de kaas toegelaten.		

Smeer- en bereidingsvetten

FODMAP - ARM	FODMAP - BEPERKT	FODMAP - RIJK
Olie (alle soorten) Olie met knoflookaroma* Smeer- en bereidingsvet Sojaminarine, soja-margarine Boerenboter Melkerijboter Kokosvet		Kruidenboter Lookboter
*De fructanen in ui en look zijn niet vetoplosbaar waardoor, in afwezigheid van de vrucht zelf, de olie wordt toegelaten (zie receptenbundel). In een gezond voedingspatroon wordt aangeraden om de vetstof in de warme maaltijd te beperken tot 1 eetlepel/persoon/maaltijd.		

Noten en zaden

FODMAP - ARM	FODMAP - BEPERKT	FODMAP - RIJK
Kastanjenoten Macadamianoten Paranoten Pecannoten Pindanoten	Amandelnoten (25 g) Hazelnoten (30 g) Tijgernoten (20 g) Walnoten (31 g)	Cashewnoten Pistachenoten Borrelnootjes Japanse mix
Chiazaad Hennepzaad Maanzaad Meloenzaad Pijnboompitten Pompoenpitten Sesamzaad Zonnebloempitten Psylliumvezels, vlozaad	Karwijzaad (1 el - 15 g) Lijnzaad (1 el - 15 g)	
Noten en zaden bevatten van nature veel vetten. Daarom is het bij een gezond voedingspatroon aangewezen om deze met mate te eten.		

Sauzen

FODMAP - ARM	FODMAP - BEPERKT	FODMAP - RIJK
Dessertsauzen: aardbeiensaus, bosbessensaus, chocoladesaus*, karamelsaus... Ketjap Manis, sojasaus Mayonaise (met mate), cockailsaus* Miso Mosterd Oestersaus Mierikswortel Mosterd Tabasco Tahini Tomatenpuree, geconcentreerd Worcestershiresaus	Ketchup (1 el - 20 g) Pindasaus (43 g)	Kant-en-klare vinaigrette Kant-en-klare koude sauzen*: barbecuesaus, tartaar, joppiesaus... Bereide sauzen*: béarnaise, curry, champignon, pepersaus... Tzatziki Aïoli
*Controleer de ingrediëntenlijst op o.a. fructose, look, ui, tarwe.		

Kruiden en smaakmakers

FODMAP - ARM	FODMAP - BEPERKT	FODMAP - RIJK
Kruiden (vers, gedroogd): basilicum, bieslook, dragon, koriander, munt, oregano, peterselie, koriander, rozemarijn, tijm... Specerijen: foelie, gember, kaneel, kardemon, komijn, kruidnagel, kurkuma, laurierblad, muskaatnoot, saffraan, speculaaskruiden, steranijs, vanille, venkelzaad, peper Aroma's (alle soorten) Citroengras Chilipoeder Gemberwortel Lente- ui (groene deel) Tamarindepasta** Zoethout	Cayennepeper, gedroogd (10 g) Kaneelstick (2 g) Paprikapoeder, gedroogd, gerookt (5 g) Provençaalse kruiden (5 g) Sumak (45 g) Tomaat, halfzongedroogd Venkelblaadjes Gedroogde paddenstoel (shiitake, eekhoorntjesbrood)	Knoflook Lente-ui (witte deel) Sjalotten Specerijen, indien niet gespecifieerd Ajuin
Bouillon van FODMAP-arme groenten, zonder ui of look*		Bouillon met ui of look
Augurken in azijn Azijn, alle soorten behalve balsamico-azijn Garnalenpasta Citroensap Marinades** Sambal Tarwegraspoeder Zeewier (nori)	Auberginedip (2 el - 40 g) Balsamico-azijn (2 el - 40 g) Chutney (1 el - 25 g) Pesto, groen (20 g) Kappertjes (8 g) Miso pasta (75 g) Pickles, piccalilly (1 el - 32 g)** Tamarindepasta (10 g)	Pesto, rood Wasabipasta/-poeder

Let op met samengestelde kruiden. Deze bevatten vaak knoflook of ui. Voorbeelden van kruidenmengelingen zijn: kippenkruiden, spaghettikruiden, currypoeder ...
*Bouillonblokjes: zie winkellijst voor toegelaten soorten
**Controleer de ingrediënten op look en ui
Vermijd pikante kruiden, deze werken te prikkelend voor de darmen en kunnen voor extra klachten zorgen.

Zoet

FODMAP - ARM	FODMAP - BEPERKT	FODMAP - RIJK
Suiker (alle soorten) Ahornsiroop of esdoornsiroop Kandijstroop Kunstmatige zoetstoffen: acesulfaam K, aspartaam, cyclamaat, stevia Zoetmiddelen: dextrose, glucose, glucosestroop, sucrose, dextrine, maltodextrine, glucose-fructosestroop Geleisuiker, pec, pecplus	Golden syrup (12 g) Kokosbloesemsiroop (25 g)	Agavesiroop Appelstroop Fructose(siroop) Fructoseglucosestroop Honing (6 g) Kokosbloesemsuiker (9 g) Melassesiroop Moutextract Kunstmatige zoetstoffen die eindigen op '-ol': maltitol, mannitol, sorbitol, xylitol en isomalt, erythritol
Confituur van toegelaten fruitsoorten* Chocopasta zonder lactose 100% pindakaas Notenpasta*	Amandelpasta (32 g) Kastanjecrème Kweepeerpasta (25 g)	Confituur van de te vermijden fruitsoorten Speculoospasta Appel-perensiroop

*Controleer de ingrediëntenlijst op aanwezigheid van FODMAP's, bijvoorbeeld fructose, pistachenoten, cashewnoten.
Beperk de hoeveelheid van suikers en zoetstoffen. Een grote hoeveelheid kan meer klachten veroorzaken.

Gebak, koek en andere tussendoortjes

FODMAP - ARM	FODMAP - BEPERKT	FODMAP - RIJK
Chips natuur/gezouten* Chocolade, fondant Popcorn* Sorbet of zelfgemaakte water ijsjes* Glutenvrije/lactosevrije koekjes* Boekweit-/rijst-/mais-cracottes	Rijstwafel, natuur (max 2 tot 3/dag) Maïswafel, natuur (max 2 tot 3/dag) Snoep*	Chips, uitgezonderd natuur/gezouten* Chocolade, melk en wit Ijs Koekjes en gebak op basis van tarwe/rogge Peperkoek Rijst- of maïswafel, gekruid Speculooskoek Suikervrije muntjes/ kauwgom

*Controleer de ingrediëntenlijst op aanwezigheid van FODMAP's bijvoorbeeld fructose.
Beperk de hoeveelheid van suikers en zoetstoffen. Een grote hoeveelheid kan meer klachten veroorzaken.

7 Tips voor de maaltijden

Ontbijt

- Glutenvrije ontbijtgranen/havermout/teff met lactosevrije melk of yoghurt.
- Sneetjes 100 % speltbrood of tarwevrij brood met margarine en belegd met bv. aardbeienconfituur en/of jonge kaas of vleeswaren.
- Vul de maaltijd aan met fruit zoals banaan, sinaasappel, kiwi of andere FODMAP-vrije fruitsoorten.

Broodmaaltijd

- Sneetjes 100 % speltbrood of tarwevrij brood met margarine en vleeswaren of jonge kaas.
- Croque monsieur met toegelaten ingrediënten.
- Maïstortilla of taco gevuld met toegelaten ingrediënten.
- Pannenkoeken gemaakt van boekweitmeel en/of speltmeel met bruine suiker of aardbeienconfituur.

Warme maaltijd

- Bouillon of zelfgemaakte soep gemaakt van FODMAP-arme groenten zoals tomaat, stukjes wortel, paprika, courgette, groen van prei.
- Aardappelen, rijst, rijstnoedels of tarwevrije pasta
- Groenten: zie lijst
- Onbewerkt vlees, vis of ei
- Saus: vleesjus kan gebonden worden met maïs- of aardappelbloem, aan de saus kan lactosevrije room, kokosmelk en/of tomatenpuree toegevoegd worden.

Tussendoor

- Toegelaten soorten fruit
- Lactosevrije yoghurt of pudding
- Tarwevrij koekje

- Rijst of maïswafel eventueel belegd met kaas, confituur of lactosevrije choco
- Handje pinda's, klein schaaltje popcorn of chips

8 Leefstijladvies

Eet rustig, op regelmatige tijdstippen en overdrijf niet in de porties. Start de dag alvast met een ontbijt!
Lucht inslikken kan eveneens veel klachten met zich meebrengen. Daar zijn we ons niet steeds van bewust maar kan voorkomen bij: drinken met een rietje, kauwgom kauwen, te warme dranken 'slurpen', roken of door veel te drinken of te praten tijdens het eten.

Lichaamsbeweging zorgt voor een goede darmwerking. Dagelijks voldoende bewegen stimuleert de darmen waardoor een beter stoelgangspatroon ontstaat. Daarnaast kan bewegen ook een ideale activiteit zijn die zorgt voor ontspanning.

9 Advies bij constipatie

Als je last hebt van constipatie is het belangrijk om rekening te houden met volgende adviezen.

- Een glas water op een nuchtere maag, gevolgd door een ontbijt is van groot belang om darmbeweging te stimuleren.
- Zorg voor een vetbron bij het ontbijt zoals smeerstof op de boterham of een handje noten of koffielepel olie in de yoghurt of muesli.
- Eet dagelijks 2 tot 3 stukken fruit waarvan zeker 1 kiwi.
- Groenten, aardappelen, havermout en noten zijn belangrijke bronnen van vezels.
- Voldoende vochtinname is van essentieel belang bij een verhoogde vezelinname. Drink dus zeker 1,5 tot 2 liter per dag.
- Ga naar het toilet zodra je aandrang voelt.

10 Veelgestelde vragen

Kan ik een keertje zondigen?
Het kan voorkomen dat je per ongeluk een product met veel FODMAP's binnenkrijgt, of er niet onderuitkan een keer te zondigen. Hoewel dit bij jou enkele dagen de buikklachten kan verergeren, zal er geen schade aan de darm ontstaan.

Wat als voedingsmiddelen niet in de lijst staan?
De lijst kan niet volledig zijn omdat de samenstelling van veel producten onvoldoende bekend is. Daarnaast komen er voortdurend nieuwe producten op de markt. Heb je vragen over een bepaald product, bespreek dit dan met jouw diëtist.

Wat als mijn klachten niet verbeteren?
Het dieet werkt niet bij alle patiënten, ook al pas je het nauwkeurig toe. Ga dan naar jouw diëtist om te bespreken hoe het verder moet.

Waarom moet ik glutenvrij brood eten. Ik heb toch geen glutenintolerantie?
Tarwe, gerst en rogge kunnen bij patiënten met het prikkelbaredarmsyndroom klachten geven. Deze granen bevatten veel gluten en glutenvrije producten bevatten geen tarwe. Glutenvrije producten kunnen daarom binnen het laag-FODMAP-dieet een goede keuze zijn. Maar ook speltbrood dat wel gluten, maar geen tarwe bevat, past binnen het laag-FODMAP-dieet.

Waar koop ik voedingsmiddelen vrij van gluten en lactose?
Glutenvrije en lactosevrije producten zijn onder andere te koop bij de grotere supermarkten, dieet- en natuurwinkels en webwinkels.

Mijn arts heeft voedingsvezels aanbevolen vanwege obstipatieklachten. Kan ik die gebruiken?
Voedingsvezels, waaronder prebiotica zoals inuline, kunnen veel oligosachariden bevatten en dus klachten veroorzaken bij prikkelbare darm. Psylliumvezels worden over het algemeen goed verdragen.

Ik heb gelezen dat Yakult goed is voor de darmen. Hoe zit dat?
Yakult en Actimel zijn zogenaamde probiotica. Aan deze producten zijn bacteriestammen toegevoegd waarvan sommigen beweren dat die de darmflora gunstig beïnvloeden. Omdat deze dranken lactose bevatten zijn ze niet geschikt voor het laag-FODMAP-dieet.

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

www.azdelta.be

Info: dieetafdeling

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 6182-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 09/01/2026**