

Laag FODMAP dieet

Ongeveer 15% van de bevolking heeft last van het “Prikkelbare Darm Syndroom”(PDS) of de Engelse term “Irritable Bowel Syndrome” (IBS).

Tot op vandaag weten we nog steeds niet wat de exacte oorzaak is. Vermoedelijk gaat het om verschillende triggers (stress, voeding, erfelijkheid, medicatie, slaap...).

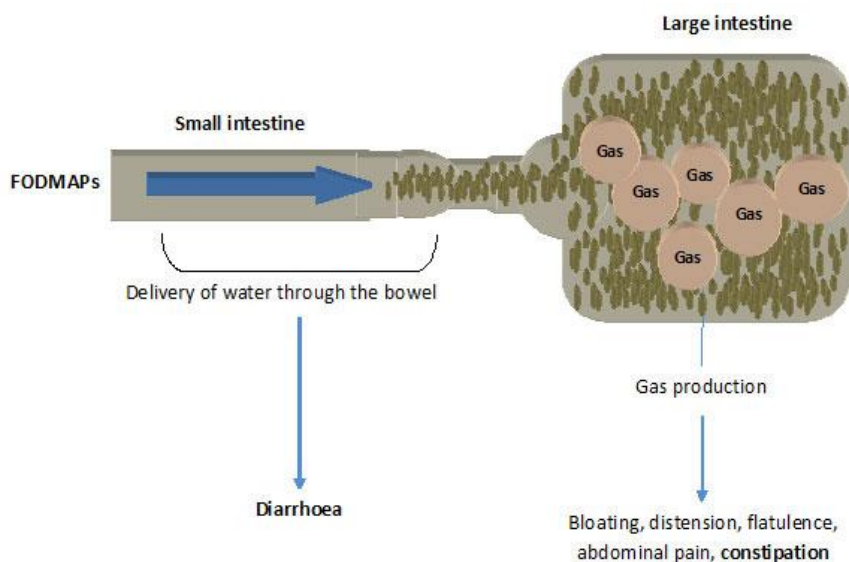
Ideaal is dus ook om al jouw triggers aan te pakken. Dit kan op verschillende manieren gebeuren. Verandering in levensstijl en een regelmatig voedingspatroon kunnen helpen bij de behandeling (+/- 75% kans op succes)

Eén van de meest onderzochte voedingsaanpassingen is het laag FODMAP dieet.

FODMAP is de afkorting van:

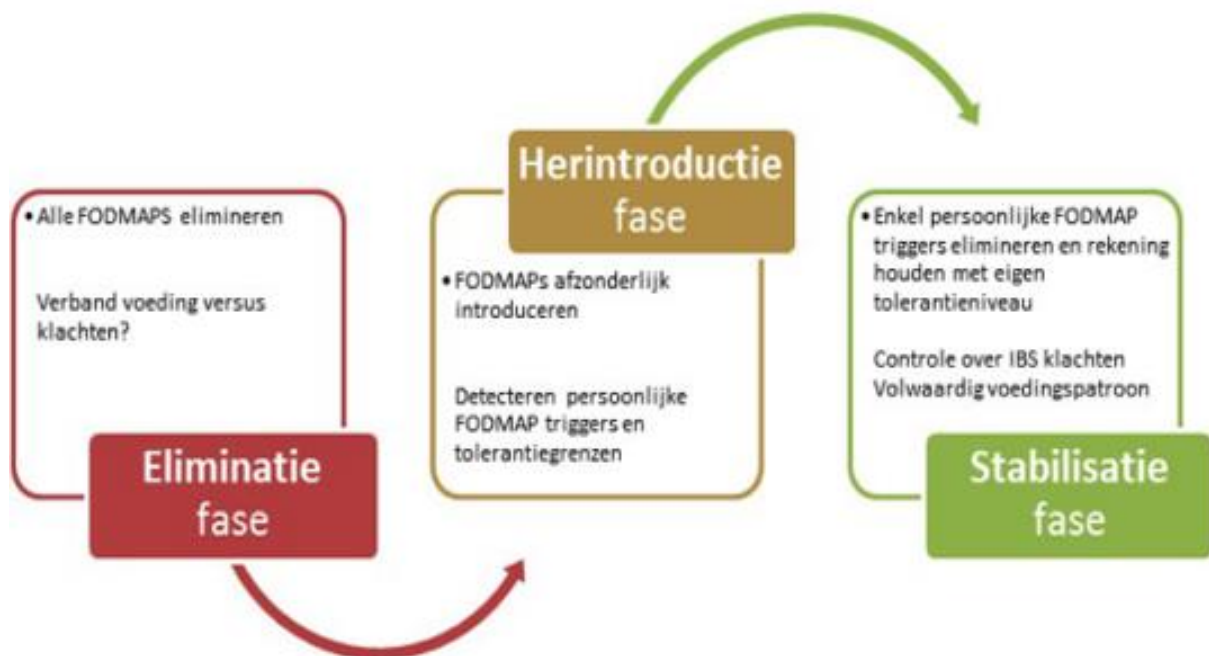
- **F**ermenteerbare
- **O**ligosacchariden (fructanen en galactanen)
- **D**isacchariden (lactose)
- **M**onosacchariden (fructose)
and
- **P**olyolen (suikeralcoholen)

Dit zijn complexe namen voor een groep korte keten koolhydraten die in onze dagelijkse voeding te vinden zijn. FODMAP's worden slecht of niet opgenomen in de dunne darm en komen zo onverteerd in de dikke darm terecht. Hierdoor trekken ze vocht aan en door fermentatie komen er gassen vrij. Door de aanwezigheid van vocht en gassen verhoogt de druk in darmen, met buikklachten zoals opgeblazen gevoel, winderigheid, krampen, diarree en/of constipatie tot gevolg.



Onderzoek heeft aangetoond dat het volgen van een laag FODMAP-dieet de gasproductie in de dikke darm en andere klachten vermindert.

Het volgen van het dieet bestaat uit 3 fases: een eliminatiefase (max. 6 weken), een herintroductiefase en tot slot een stabilisatie fase. Belangrijk is om deze 3 fases te doorlopen.



De eliminatiefase dient om klachten te verminderen. Het is belangrijk om tijdens deze fase het laag FODMAP dieet zo strikt mogelijk te volgen. Na de eliminatiefase zal er, op voorwaarde dat het dieet bij u effect heeft, onderzocht worden welke voedingsmiddelen klachten veroorzaken (herintroductiefase). Het is belangrijk om (een aantal) voedingsmiddelen terug te herintroduceren omdat uw voeding anders te eenzijdig wordt. In de laatste fase (stabilisatiefase of “way of life”) wordt gekeken naar de resultaten van de herintroductiefase. Op lange termijn dienen enkel de FODMAP’s die klachten veroorzaken te worden vermeden of beperkt.