

The logo for AZ Sint-Lucas Brugge features a green swoosh above the text. The text 'az' is in green, 'sint-lucas' is in blue, and 'BRUGGE' is in a smaller blue font below it.

az sint-lucas
BRUGGE

**Het laag FODMAP
dieet**

Voeding - gezonde leefstijladviezen & het laag FODMAP dieet

'Prikkelbare darm syndroom' (PDS) is een chronische aandoening van de dikke darm. Bij PDS is de werking van de dikke darm verstoord waardoor pijnlijke darmklachten ontstaan en een wisselend ontlastingspatroon én de buikklachten niet verklaard kunnen worden door een aantoonbare ziekte. Omdat voeding bijdraagt tot het ontstaan en in stand houden van PDS-klachten, kan een specifiek dieet een belangrijke rol spelen in de behandeling. Een PDS-gespecialiseerde diëtist zal samen met u nagaan welke voeding klachten geeft en dit door het weglaten van (groepen) voedingsmiddelen en het opnieuw introduceren ervan. Hierbij wordt gestreefd naar een zo gevarieerd en volwaardig mogelijke voeding en een eetpatroon met zo weinig mogelijk klachten.

Gezonde voeding en leefstijl

Tijdens de eerste raadpleging worden medische, psychologische en sociale gegevens opgevraagd en moet u een score van 1 tot 10 toekennen aan uw verschillende klachten. Daarnaast wordt er een gedetailleerde voedingsanamnese afgenomen waarbij uw volledige voedingspatroon in kaart wordt gebracht. In eerste instantie zal het voedingsadvies gericht zijn op het bereiken en handhaven van een gezonde en volwaardige voeding met aandacht voor darmprikkelende voedingsmiddelen, structuur en eetgedrag. Indien de klachten

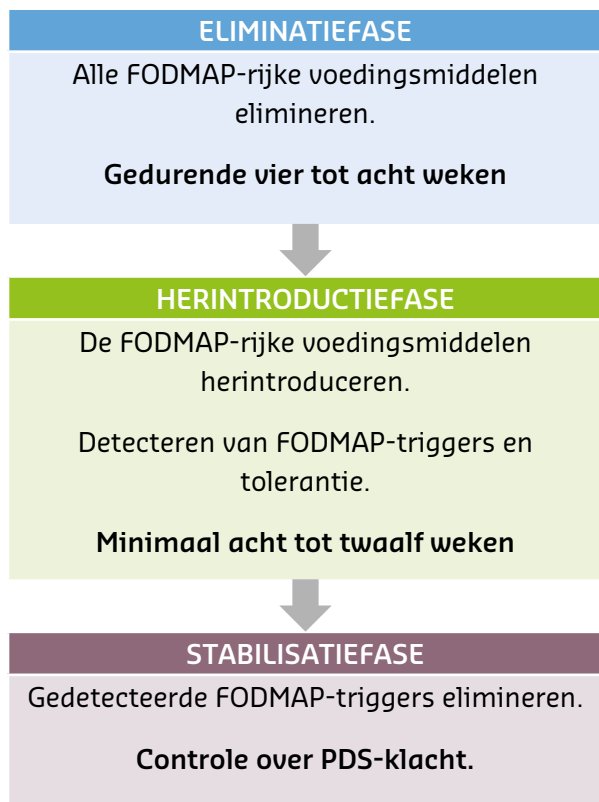
daarmee onvoldoende verminderen, kan de arts het laag FODMAP-dieet voorschrijven.

Laag FODMAP-dieet

Het laag FODMAP-dieet is een wetenschappelijk onderbouwde dieetbehandeling die de symptomen van PDS effectief kan verminderen. Bij dit dieet worden bepaalde voedingsstoffen, de FODMAP's, in de voeding beperkt. **FODMAP** staat voor **F**ermenteerbare **O**ligosachariden (fructanen en galacto-oligosachariden), **D**isachariden (lactose), **M**onosachariden (fructose) en **P**olyolen (sorbitol, mannitol, maltitol, xylitol en isomalt) en behoren tot de groep van fermenteerbare koolhydraten. Deze koolhydraten worden bij sommige mensen slecht opgenomen in de dunne darm en komen (deels) onverteerd terecht in de dikke darm. Daar veroorzaken ze een sterke gasvorming en trekken ze vocht aan. Dit leidt tot typische PDS-symptomen zoals opgeblazen gevoel, winderigheid, diarree, buikpijn, enz.



Het laag FODMAP dieet bestaat uit drie fasen:



- ⤿ Tijdens de **eerste fase**, de **eliminatiefase**, worden alle voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan FODMAP's gedurende vier tot acht weken geëlimineerd uit de voeding. De belangrijkste bronnen van voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan FODMAP's zijn:
- tarwe en rogge;
 - bepaalde soorten fruit en groenten;
 - peulvruchten;

- melk, yoghurt en zachte smeerkazen;
- honing, agavesiroop;
- suikervrije kauwgom en muntjes.

De eliminatiefase is een tijdelijke fase om op zoek te gaan of de FODMAP's de triggers zijn voor uw PDS-symptomen.

- De **tweede fase** is de **herinroductiefase** waarbij de voeding van de eerste weken wordt uitgebreid met FODMAP-rijke voedingsmiddelen. Ze worden één voor één opnieuw uitgetest om zo te ontdekken welke voedingsmiddelen klachten geven en hoeveel u ervan kan verdragen.
- De **derde fase** is de **stabilisatiefase** waarin uw persoonlijke FODMAP-triggers uit de voeding gelaten worden of ingeschakeld worden volgens de bepaalde tolerantie.

Rol van de diëtist

Om voedingstekorten te voorkomen is het van belang om het laag FODMAP-dieet enkel uit te voeren onder begeleiding van een erkend diëtist. Deze diëtist werkt intensief samen met de arts om de behandeling op maat van de patiënt af te stemmen. Het dieet wordt besproken met de patiënt en hij / zij wordt gecoacht bij het uitvoeren ervan.

Ook in samenwerking met de andere zorgverleners, probeert de diëtist de levenskwaliteit van de patiënt te verbeteren en te behouden.

Contact

Dienst diëtetiek

mevr. Charlotte Robyns

T 050 36 54 99

charlotte.robyns@stlucas.be



algemeen ziekenhuis sint-lucas vzw
sint-lucaslaan 29, 8310 brugge
T 050 36 91 11 > F 050 37 01 27 > info@stlucas.be > www.stlucas.be

 www.facebook.com/AZ.Sint.Lucas.Brugge  [@StLucasBrugge](https://twitter.com/StLucasBrugge)

 [AZ Sint Lucas Brugge](https://www.google.com/plusone)