



Het laag FODMAP dieet: herintroductiefase

Informatiebrochure

Diëtik

01

Laag FODMAP dieet: herintroductiefase

In deze fase ga je 9 weken lang voedingsmiddelen testen.

Elke week test je 1 FODMAP met een bijhorende portiegrootte. Dit staat uitgebreid uitgelegd in de tabel die volgt.

Het principe is als volgt:

- **Dag 1:** test 'kleine' portie van testvoedingsmiddel x
- **Dag 2:** test 'middelgrootte' portie van testvoedingsmiddel x
- **Dag 3:** test 'grote' portie van testvoedingsmiddel x
- **Dag 4:** rustdag
- **Dag 5:** rustdag
- **Dag 6:** rustdag
- **Dag 7:** rustdag

Je kan bijvoorbeeld op maandag starten met het testen van een nieuw 'voedingsmiddel'.

LET OP: van zodra je klachten krijgt, moet je stoppen met het testen!

Je kan op een later tijdstip nog eens opnieuw proberen met een kleinere hoeveelheid. De rest van de week volg je dan gewoon verder het volledige eliminatiedieet. Start pas opnieuw met een nieuwe FODMAP de dag dat je altijd start met een nieuwe FODMAP.

In het klachtendagboekje wordt per 'week' voor FODMAP x aangegeven met welke voedingsmiddelen en welke portiegrootte je deze FODMAP kunt testen. Het is belangrijk om datum en tijdstip waarop je voedingsmiddelen test te noteren. Je kan eventueel ook noteren wat je er nog bij gegeten hebt op dat moment. Ook is er in de tabel ruimte voorzien om eventuele klachten en de ernst van de klachten te noteren.

De volgorde van het introduceren van de FODMAP rijke voedingsmiddelen speelt in principe geen rol en kan dus gewijzigd worden.

Wanneer je voor een bepaalde FODMAP geen enkel van de voorgestelde voedingsmiddelen lust, kan je dit met je diëtist bespreken, je diëtist gaat dan een alternatief voorstellen.

Probeer indien mogelijk de hoeveelheid die vermeld staat bij dag 1 op één maaltijdmoment te consumeren. De porties op dag 2 en 3 kunnen eventueel over meerdere maaltijdmomenten verdeeld worden.

In de tabellen worden soms meerdere voedingsmiddelen voorgesteld. Let wel op, je moet gedurende de testdagen steeds hetzelfde voedingsmiddel kiezen.

02

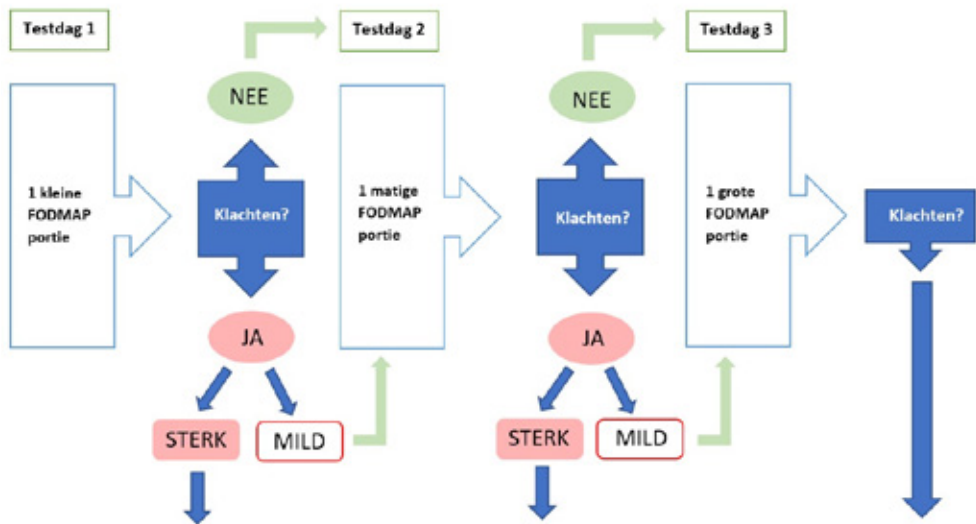
Overzichtstabel van de te testen voedingsmiddelen

Je moet dus per groep 1 voedingsmiddel testen, het moet dus ook steeds hetzelfde voedingsmiddel zijn gedurende de 3 dagen.

Soort FODMAP	Te testen voeding	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Lactose	(halfvolle) Melk	65 ml	125 ml	250 ml
	(halfvolle) Natuur- yoghurt	85 g	170 g	200 g
	Ricotta kaas	50 g	80 g	120 g
Fructose	Honing	1,5 tl (10 g)	2 tl (15 g)	1 el (30 g)
	Mango	1/4 (50 g)	1/2 (100 g)	1 (200 g)
	Sinaas- appelsap	140 ml	160 ml	200 ml
	Asperges	1 stuk (15 g)	2 stuks (30 g)	5 stuks (75 g)
Sorbitol	Avocado	1/4 (40 g)	1/2 (80 g)	3/4 (120 g)
	Perzik	1/4 (35 g)	1/2 (70 g)	1 (140 g)
	Braam- bessen	2 à 3 (15 g)	5 (25 g)	10 (50 g)
	Abrikoos	1/2 stuk (30 g)	1 stuk (60 g)	2 stuks (120 g)

Soort FODMAP	Te testen voeding	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Mannitol	Bloemkool	2 roosjes (15 g)	4 roosjes (30 g)	8 roosjes (60 g)
	Zoete aardappel	105 g	140 g	210 g
	Selder	1/2 stengel (10 g)	1 stengel (40 g)	1 grote stengel (60 g)
	Champignons	1/2 stuk (10 g)	2 stuks (40 g)	4 stuks (80 g)
Galactanen	Doperwtjes	2 el (20 g)	4 el (40 g)	8 el (80 g)
	Kikkererwten (uit blik, afgespoeld)	5 el (75 g)	8 el (120 g)	11 el (165 g)
	Amandelnoten	15 noten	20 noten	30 noten
Fructanen	Ui	1/8 (10 g)	1/4 (20 g)	1/2 (40 g)
	Knoflook	1/4 teentje (1 g)	1/2 teentje (2 g)	1 teentje (4 g)
Fructanen (tarwe)	Pasta op basis van tarwe (gekookt)	5 el (100 g)	7,5 el (150 g)	11 el (220 g)
	Couscous op basis van tarwe	2 el (40 g)	4 el (80 g)	8 el (160 g)
	Volkoren tarwebrood	1 snede (25 g)	1,5 snede (40 g)	2 sneden (50 g)

03 Herintroductie schema



STOP EN WACHT minimum 3 dagen tot de klachten verdwenen zijn vooraleer je terug start met het testen van de volgende FODMAP

Lactose



Dag	Testvoedingsmiddel + hoeveelheid			Type klachten	Ernst klachten (0-10) 0 = geen last 10 = veel last	Overige bijzonderheden (sport of stress of ...)
1	65 ml melk	85 g natuur-yoghurt	50 g ricotta			
2	125 ml melk	170 g natuur-yoghurt	80 g ricotta			
3	250 ml melk	200 g natuur-yoghurt	120 g ricotta			
4	Rust = FODMAP arm eten!					
5	Rust = FODMAP arm eten!					
6	Rust = FODMAP arm eten!					
7	Rust = FODMAP arm eten!					

Fructose



Dag	Testvoedingsmiddel + hoeveelheid				Type klachten	Ernst klachten (0-10) 0 = geen last 10 = veel last	Overige bijzonderheden (sport of stress of ...)
1	1,5 tl (10 g) honing	1/4 mango (50 g)	140 ml fruitsap	1 asperge			
2	2 tl (15 g) honing	1/2 mango (100 g)	160 ml fruitsap	2 asperges			
3	1 el (30 g) honing	1 mango (200 g)	200 ml fruitsap	5 asperges			
4	Rust = FODMAP arm eten!						

Dag	Testvoedingsmiddel + hoeveelheid		Type klach- ten	Ernst klach- ten (0-10) 0 = geen last 10 = veel last	Overige bijzon- der- heden (sport of stress of ...)
5	Rust = FODMAP arm eten!				
6	Rust = FODMAP arm eten!				
7	Rust = FODMAP arm eten!				

Sorbitol



Dag	Testvoedingsmiddel + hoeveelheid				Type klachten	Ernst klachten (0-10) 0 = geen last 10 = veel last	Overige bijzonderheden (sport of stress of ...)
1	1/4	1/4 perzik (35 g)	2 à 3 bessen (15 g)	1/2 abrikoos (30 g)			
2	1/2 avocado (80 g)	1/2 perzik (70 g)	5 bessen (25 g)	1 abrikoos (60 g)			
3	3/4 avocado (120 g)	1 perzik (140 g)	10 bessen (50 g)	2 abrikozen (120 g)			
4	Rust = FODMAP arm eten!						
5	Rust = FODMAP arm eten!						
6	Rust = FODMAP arm eten!						
7	Rust = FODMAP arm eten!						

Sorbitol



Dag	Testvoedingsmiddel + hoeveelheid				Type klachten	Ernst klachten (0-10) 0 = geen last 10 = veel last	Overige bijzonderheden (sport of stress of ...)
1	2 roosjes bloemkool	105 g zoete aardappel	1/2 stengel selder	1/2 champignon			
2	4 roosjes bloemkool	140 g zoete aardappel	1 stengel selder	2 champignons			
3	8 roosjes bloemkool	210 g zoete aardappel	1 grote stengel selder	4 champignons			
4	Rust = FODMAP arm eten!						
5	Rust = FODMAP arm eten!						
6	Rust = FODMAP arm eten!						
7	Rust = FODMAP arm eten!						

Galactanen



Dag	Testvoedingsmiddel + hoeveelheid			Type klachten	Ernst klachten (0-10) 0 = geen last 10 = veel last	Overige bijzonderheden (sport of stress of ...)
1	2 el dop- erwten (20 g)	5 el kikker- erwten (75 g)	15 aman- delnoten (20 g)			
2	4 el dop- erwten (40 g)	8 el kikker-	20 aman- delnoten (25 g)			
3	8 el dop- erwten (80 g)	11 el kikker-	30 aman- delnoten (40 g)			
4	Rust = FODMAP arm eten!					
5	Rust = FODMAP arm eten!					
6	Rust = FODMAP arm eten!					
7	Rust = FODMAP arm eten!					



Fructanen (ui)

Dag	Testvoedings- middel + hoeveelheid	Type klachten	Ernst klachten (0-10) 0 = geen last 10 = veel last	Overige bijzonder- heden (sport of stress of ...)
1	1/8 ui (10 g) Rauw of verwerkt (vb. in soep)			
2	1/4 ui (20 g) Rauw of verwerkt			
3	1/2 ui (40 g) Rauw of verwerkt			
4	Rust = FODMAP arm eten!			
5	Rust = FODMAP arm eten!			
6	Rust = FODMAP arm eten!			
7	Rust = FODMAP arm eten!			

Fructanen (knoflook)



Dag	Testvoedings- middel + hoeveelheid	Type klachten	Ernst klachten (0-10) 0 = geen last 10 = veel last	Overige bijzonder- heden (sport of stress of ...)
1	1/4 teentje (1 g) Rauw of verwerkt			
2	1/2 teentje (2 g) Rauw of verwerkt			
3	1 teentje (4 g) Rauw of verwerkt			
4	Rust = FODMAP arm eten!			
5	Rust = FODMAP arm eten!			
6	Rust = FODMAP arm eten!			
7	Rust = FODMAP arm eten!			

Fructanen (tarwe, pasta/couscous)



Dag	Testvoedings- middel + hoeveelheid		Type klachten	Ernst klachten (0-10) 0 = geen last 10 = veel last	Overige bijzon- derheden (sport of stress of ...)
1	5 el ge- kookte pasta (100 g)	2 el bereide couscous (40 g)			
2	7 el gekook- te pasta (150 g)	4 el bereide couscous (80 g)			
3	11 el gekook- te pasta (220 g)	8 el bereide couscous (160 g)			
4	Rust = FODMAP arm eten!				
5	Rust = FODMAP arm eten!				
6	Rust = FODMAP arm eten!				
7	Rust = FODMAP arm eten!				

Fructanen (tarwe, brood)



Dag	Testvoedings- middel + hoeveelheid	Type klachten	Dag	Testvoedings- middel + hoeveelheid	Overige Bijzonder- heden (sport of stress of ...)	Type klachten
				0 = geen last 10 = veel last		
1	1 snede brood (25 g)		4	Rust = FODMAP arm eten!		
2	1,5 snede brood (40 g)		5	Rust = FODMAP arm eten!		
3	2 snedes brood (50 g)		6	Rust = FODMAP arm eten!		
			7	Rust = FODMAP arm eten!		

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

dienst diëtik

tel.: 011 69 93 84



Dierstersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

www.sint-trudo.be

Volg ons op   