



# Het laag FODMAP dieet: eliminatiefase

Informatiebrochure

Diëtik



## 01 Waarvoor staat FODMAP?

F	fermenteerbare
O	oligosachariden
D	disachariden (lactose)
M	monosachariden (fructose)
A	&
P	polyolen

Het laag FODMAP dieet is een dieet dat wordt toegepast bij mensen met het prikkelbare darmsyndroom (PDS). Het dieet bestaat uit 3 fases:

<b>Eliminatiefase</b>	<b>Herintroductiefase</b>	<b>Stabilisatiefase</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle FODMAP's elimineren</li><li>• 2 tot 6 weken</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FODMAP's individueel introduceren</li><li>• 9 groepen om te testen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enkel persoonlijke FODMAP triggers elimineren en rekening houden met tolerantiegrenzen</li></ul>

Tijdens de **eliminatiefase** worden er enkel FODMAP arme voedingsmiddelen gegeten. De bedoeling is om in deze fase na te gaan of er al dan niet een verband bestaat tussen de voeding en de darmklachten.

Tijdens de **herintroductiefase** worden de FODMAP's afzonderlijk opnieuw geïntroduceerd om de persoonlijke FODMAP triggers en tolerantiegrenzen op te sporen.

Tijdens de **stabilisatiefase** probeert men de darmklachten onder controle te houden door enkel de persoonlijke FODMAP triggers te beperken volgens de eigen tolerantiegrenzen en wordt er voor de rest dus weer zo gevarieerd mogelijk gegeten.

**Groene kolom:** deze voedingsmiddelen bevatten bij een normale portiegrootte weinig tot geen FODMAP's. (**FODMAP arm**). Tijdens de eliminatiefase eet je dus best zoveel mogelijk voedingsmiddelen uit deze kolom.

**Oranje kolom:** deze voedingsmiddelen bevatten bij een normale portiegrootte een beperkte hoeveelheid FODMAP's (**FODMAP beperkt**). Tijdens de eliminatiefase beperk je best de voedingsmiddelen uit deze kolom. We raden aan om **max. 1 à 2 voedingsmiddelen** uit deze kolom **per eetmoment** te eten en **max. 3 à 4 voedingsmiddelen** uit deze kolom **per dag** te eten.

**Rode kolom:** deze voedingsmiddelen bevatten bij een normale portiegrootte een grote hoeveelheid FODMAP's (**FODMAP rijk**). Tijdens de eliminatiefase zijn de voedingsmiddelen uit deze kolom verboden! Tijdens de herinroductiefase worden voedingsmiddelen uit deze kolommen getest.

Indien een voedingsmiddel niet vermeld staat in deze lijsten werd het voedingsmiddel hoogstwaarschijnlijk nog niet getest en wordt dus voorzichtigheidshalve best vermeden tijdens de eliminatie- en de herinroductiefase. Samengestelde producten kunnen beoordeeld worden op basis van de ingrediëntenlijst of vraag het aan je diëtiste.

## 03 Dranken

Non-alcoholische dranken		
FODMAP arm	FODMAP beperkt	FODMAP rijk
Water		
Koffie*: espresso, gewoon, instant of décafeïne		Koffie vervanger o.b.v. chicorei, granenkoffie
Sterk getrokken groene thee Sterk getrokken pepermuntthee Thee, de meeste soorten (mild getrokken)	Kruidenthee, mild getrokken Zwarte thee, sterk getrokken	Chai thee (sterk getrokken) Kamillethee Kruidenthee (sterk getrokken) Paardenbloemthee (sterk getrokken) Venkelthee
Frisdrank** (licht/zero): koolzuurgas laten ontsnappen Tomatensap Veenbessensap	Kokosnootwater Sinaasappelsap (vers)	Appelsap

\*Cafeïne is geen FODMAP maar werkt wel stimulerend en kan hierdoor bij sommige mensen met prikkelbare darmen de klachten verergeren. Je beperkt dus best de inname van cafeïne volgens je eigen tolerantie.

\*\*Koolzuurhoudende dranken kunnen ook klachten geven. Best is het teveel aan gas (CO<sub>2</sub>) eerst te laten ontsnappen voor je ze drinkt.

Alcoholische dranken		
FODMAP arm	FODMAP beperkt	FODMAP rijk
Bier (Droge) witte wijn Gin Rode wijn Schuimwijn Whiskey Wodka Zoete wijn		Dessertwijn Rum

De meeste alcoholische dranken zijn FODMAP arm. Let wel op, alcohol werkt stimulerend en kan bij sommige mensen met prikkelbare darmen de klachten verergeren. Je beperkt dus best de inname van alcohol. Best niet meer dan 1 à 2 consumpties per dag en bij voorkeur in combinatie met voeding.

## 04 Zetmeelproducten

Bloem/meel		
FODMAP arm	FODMAP beperkt	FODMAP rijk
Aardappelzetmeel		Amandelmeel
Arrowrootmeel		Amaranthmeel
Bananenmeel		Enkoorn bloem
Boekweitbloem, boekweitmeel		Gerstmeel
Gierstmeel		Kamutmeel (khorosan)
Glutenvrij meel*		Kastanemeel
Mais(zet)meel		Kokosmeel
Quinoameel		Lupinemeel
Rijstmeel		Roggemeel
Tarwezetmeel		Speltbloem, speltmeel
Tapioca		Tarwemeel
Teffmeel		

Brood		
FODMAP arm	FODMAP beperkt	FODMAP rijk
100% spelt zuurdesembrood (2 sneetjes)	100% spelt gistbrood (2 sneetjes) Glutenvrij brood* (2 sneetjes) Maisbrood	Roggebrood (gist-, zuurdesem-) Rozijnenbrood Tarwebrood (wit, volkoren, multigranen)

Ontbijtgranen		
FODMAP arm	FODMAP beperkt	FODMAP rijk
Boekweitvlokken	Gepofte boekweit	Gepofte amaranth
Gierstvlokken	Gepofte gierst	Gerstvlokken
Havervlokken	Gepofte rijst	Haverzemelen
Quinoavlokken	Gepofte quinoa	Muesli
Rijstvlokken	Havermout	Rijstzemelen
Teffvlokken	Maisvlokken	Speltvlokken
		Tarwezemelen
		Tarwevlokken

Granen		
FODMAP arm	FODMAP beperkt	FODMAP rijk
Gerst, geklemd	Boekweitgranen	Bulgur
Gierst	Parel gerst	Freekeh
	Tarwe, geklemd	Rogge, geklemd

\*Controleer zeker de ingrediëntenlijst op andere FODMAP's (vb. honing, inuline, ...).

## Foto's van FODMAP arme bloem/meel



Te verkrijgen in de natuurwinkel, online of sommige producten zijn verkrijgbaar in de supermarkt.

## 05

## Aardappelen, pasta en afgeleiden

FODMAP arm	FODMAP beperkt	FODMAP rijk
Aardappelen Aardappelpuree (met lactosevrije melk) Glutenvrije couscous (op basis van maïsbloem) Rijstnoedels Zeewiernoedels Glutenvrije pasta Boekweitpasta Maïspasta Rijstpasta Quinoapasta Polenta (maïsmeeel) Quinoa Rijst	Couscous op basis van rijst en maïs Filodeeg Frietjes**  Noedels, sobanoedels (op basis van tarwe en boekweit)  Wonton vellen	Aardappelkroketten Couscous op basis van tarwe Gnocchi op basis van tarwe  Noedels op basis van tarwe  Pasta op basis van kikkererwten Pasta op basis van linzen Pasta op basis van spelt Pasta op basis van tarwe

\*\* Frietjes zijn FODMAP arm. Let wel op: frietjes bevatten een grote hoeveelheid aan vet waardoor het prikkelend kan werken voor de darmen.

## Foto's van FODMAP arme producten





## 06 Fruit

Fruit eet je best gespreid over de dag. Dit wil zeggen 2 à 3 keer per dag een portie van 120 g. Het fruit dat zich in de oranje kolom bevindt beperk je best tot 50 à 60 gram en maximaal 1 keer per dag!

Vers fruit		
FODMAP arm	FODMAP beperkt	FODMAP rijk
Aardbei	Banaan (onrijp)	Abrikoos
Ananas	Bosbes	Appel
Cantaloupe meloen	Frambozen	Avocado
Carambola (sterfruit)	Granaatappel	Banaan (rijp)
Citroensap	Honingmeloen	Braambes
Clementine	Kaki (persimmon)	Dadels
Drakenfruit (pitaja)	Kokosnoot	Kersen
Druiven	Kumquat	Longan
Durian	Passievrucht	Lychee
Guave	Pompelmoes	Mango
Kiwi		Nectarine
Limoensap		Peer
Mandarijn		Perzik
Papaya		Pruim
Rabarber		Vijgen
Sinaasappel		Watermeloen

Gedroogd fruit		
FODMAP arm	FODMAP beperkt	FODMAP rijk
Gekonfijt fruit (ingelegd in suiker)	Gedroogde ananas	Gedroogde abrikoos
	Gedroogde banaan	Gedroogde appel
	Gedroogde gojibessen	Gedroogde mango
	Gedroogde kokosnoot	Gedroogde pruimen
	Gedroogde papaya	
	Gedroogde veenbessen	
	Gedroogde vijgen	
	Krenten	
	Rozijnen	
	Sultanas	

Voor gedroogd fruit beperk je de portie best tot een klein handje. Dit komt ongeveer overeen met 15 gram gedroogd fruit.

## 07 Groenten

Groenten worden het best getolereerd als je groenten gaat combineren met elkaar. Je kiest best voor een combinatie van minimum 3 soorten groenten per maaltijd, met maximum 1 groente uit de oranje kolom en maximaal 100 gram van dezelfde groente.

FODMAP arm	FODMAP beperkt	FODMAP rijk
Andijvie	Alfalfa	Aardpeer
Bamboescheuten	Artisjokhart (blik)	Artisjok
Broccoli(ni)roosjes	Aubergine	Asperges
Edamame	Brocolisteeltjes	Bloemkool
Knolselder	Broccoli	Erwtjes
Komkommer	Cassave of maniok	Knoflook
Boerenkool	Champignons (blik)	Peultjes
Chinese kool	Courgette	Champignons (vers)
Koolrabi	Rode kool	Butternut pompoen
Kousenband	Savooikool	Witte deel van prei
Oesterzwammen	Witte kool	Rode biet (vers)
Olijven	Koolraap	Selder
Palmhart (blik)	Mais	Spruiten
Rode paprika	Paksoi	Suikererwtjes (sugar snaps)
Pompoen (geen butternut)	Groene paprika	Tuinbonen
Radijs	Groene deel van prei	Ajuin
Rode biet (ingelegd)	Prinsessenboon/sperzieboon	Venkelknol
Rucola	Raap	
Sla (alle soorten)	Rode biet (blik/glas)	
Snijbiet	Spinazie	
Sojascheuten	Taro	
Spinazie	Tomaat (blik)	
Tomaten	Kerstomaten	
Tomatillo's uitgelekt (blik)	Zoete aardappel	
Waterkastanje		
Witlof		
Wortel		
Yam		
Zilverbiet		

## 08

## Melk en zuivelproducten

Melk en melkvervangers		
FODMAP arm	FODMAP beperkt	FODMAP rijk
Lactosevrije melk Amandel drank Macadamia drank	Haverdrank Kokosnootdrank Quinoadrank Rijstdrank	Boter melk Gecondenseerde melk Geitenmelk Koemelk Sojadrink op basis van sojabonen

Overige zuivelproducten		
FODMAP arm	FODMAP beperkt	FODMAP rijk
Lactosevrije yoghurt*	Yoghurt op basis van kokosnoot** Room** Slagroom** Zure room**	Kefir Kwark Sojayoghurt op basis van sojabonen Vla Yoghurt op basis van dierlijke melk

\*Controleer zeker de ingrediëntenlijst op andere FODMAP's.

\*\*Deze producten zijn op zich relatief FODMAP arm maar zeer vetrijk. Te veel vet kan ook prikkelend werken voor de darmen en kan bij sommige mensen met prikkelbare darmen voor extra darmklachten zorgen. Beperk dus de portie volgens jouw eigen tolerantie.

## 09 Kaas

De meeste harde gerijpte kaassoorten (vb. Gouda, Emmental, Gruyère, ...) zijn lactosevrij. De lactose is immers uit de kaas 'gerijpt'. Zachte kaassoorten en smeerkaas bevatten meestal wel nog lactose. Maar we kunnen niet zomaar zeggen welke kaassoorten lactose arm is en welke niet. Dit kan immers ook van merk tot merk verschillen.

Dit kan je gemakkelijk zelf achterhalen door op de verpakking te kijken.

- Stap 1: controleer of er op de verpakking vermeld staat '**lactosevrij**' of niet. Indien dit zo is, en er geen andere FODMAP rijke ingrediënten (vb. knoflook, ui, honing, ...) toegevoegd zijn → **OK, dit product is FODMAP ARM!**
- Stap 2: indien niets vermeld staat op de verpakking en er ook geen extra suikers toegevoegd zijn (kijk daarvoor naar de ingrediëntenlijst op de verpakking), **kijk dan naar de koolhydraatgehalte. Indien dit lager is dan 1 g koolhydraten/100 g (= lager dan 1 g lactose/100 g) → OK, dit product is FODMAP ARM!**

Het koolhydraatgehalte (lactose) is dus verschillend voor harde versus zachte kaassoorten en kan ook verschillend zijn tussen de verschillende merken onderling.

Op deze verpakking staat **lactosevrij**, dit wil zeggen dat hier het enzym lactase aan is toegevoegd. Hierdoor is dit product lactose vrij! Dit product is dus **FODMAP arm!**



		
<p>Bevat <b>3.1 g KH/100 g</b> Dus <b>hoog lactose</b> gehalte = <b>FODMAP RIJK!</b></p>	<p>Bevat <b>1 g KH/100 g</b> Dus <b>lactosegehalte NET OK</b> = <b>FODMAP ARM</b> bij normale portie grootte.</p>	<p>Bevat <b>0 g KH/100 g</b> Dus <b>geen lactose</b> = <b>FODMAP arm</b></p>

## Vlees, vis, ei en plantaardige alternatieven

Vlees		
FODMAP arm	FODMAP beperkt	FODMAP rijk
Alle soorten puur vlees (vers of diepvries)	Braadworst (controleer de verpakking)	Gepaneerd vlees (bv. Cordon bleu, schnitzel, ...) Vleesbereidingen met FODMAP rijke ingrediënten

Vis		
FODMAP arm	FODMAP beperkt	FODMAP rijk
Alle soorten pure vis, schaal- en schelpdieren (vers of diepvries)		Gepaneerde vis Visbereidingen met FODMAP rijke ingrediënten

Ei		
FODMAP arm	FODMAP beperkt	FODMAP rijk
Eieren		

Plantaardige alternatieven		
FODMAP arm	FODMAP beperkt	FODMAP rijk
Kikkererwten, in blik, uitgelekt Linze, in blik, uitgelekt	Adzukibonen, gekookt of in blik Linzen, gekookt (groen, rood) Limabonen, gekookt Mungbonen, gekookt Zwarte bonen, gekookt of in blik	Borlottiebonen, blik Kievitsboen, pintobonen Kikkererwten, gekiemd Linzenburger Rode kidneybonen (gekiemd, gekookt) Sojabonen, gekookt Splitterwten, gekookt Witte bonen
Harde tofu Quorngehakt* Seitan* Tempeh		Falafel Sojabrokken Zijden tofu

Voor de peulvruchten (zoals linzen, kikkererwten) beperkt je de portie best tot  $\pm 45$  g binnen het laag FODMAP dieet.

\*Controleer zeker de ingrediëntenlijst op andere FODMAP's.

# 11 Noten, pitten en zaden

FODMAP arm	FODMAP beperkt	FODMAP rijk
Kastanjenoten Macadamianoten Paranoten Pindanoten Walnoten	Hazelnoten Pecannoten Tijgernoten	Amandelnoten Cashewnoten Pistachenoten
Chiazaad Hennepzaad Lijnzaad Maanzaad Meloenzaad Pijnboompitten Pompoenpitten Sesamzaad Zonnebloempitten	Karwijzaad	

Let op: noten zijn relatief FODMAP arm, maar zijn wel rijk aan vetten. Beperk dus best de portie tot een klein handje per dag ( $\pm 30$ g). Vetten kunnen namelijk extra prikkelend werken bij prikkelbare darmen.

Voor pitten en zaden beperk je best de portie tot  $\pm 15$  g.

## 12 Vetten

FODMAP arm	FODMAP beperkt	FODMAP rijk
Boerenboter Melkerijboter Roomboter Halfvolle boter Kokosvet Lookolie Olie (alle soorten) Olie, met knoflookaroma Smeer-en bereidingsvet Sojamarine Sojamargarine		Kruidenboter Lookboter

Vetten zijn in het algemeen FODMAP arm. Let wel op, een grote hoeveelheid vetten kan prikkelend werken voor de darmen waardoor de klachten bij mensen met prikkelbare darmen kunnen verergeren. Beperk dus de portie volgens je eigen tolerantie. Naar gezonde voeding toe wordt sowieso aangeraden om niet meer dan 1 eetlepel vetstof per persoon te gebruiken voor de warme maaltijd.



## Smaakmakers, andere toevoegingen en saus

Plantaardige alternatieven		
FODMAP arm	FODMAP beperkt	FODMAP rijk
Kruiden: vers, gedroogd**		
Aroma's, alle soorten	Paddenstoel, porcini, gedroogd	Bouillonblokjes/bouillonpoeder**** (Knof)look
Augurk in azijn	Paddenstoel, shiitaki, gedroogd	Lente ui, witte deel
Azijn, alle soorten	Tomaat, halfzongedroogd	Paddenstoel, chanterelle, zwart, gedroogd
Chilipeper***		Sjalot
Galangal		Uitjes Ingelegd in azijn
Gemberwortel		Balsamico
Jalapeno, ingelegd		Kaviaar
Kappertjes		Venkelblaadjes
Lente ui, groene deel		
Waterkers		
Dulse vlokken (zeewier)		
Nori (zeewier)		
Wasabipasta		
Wasabipoeder		

\*\*Vermijd te scherpe kruiden, deze kunnen ook prikkelend werken voor de darmen! Let ook op met kruidenmengelingen zoals kerrievoeder of kippenkruiden of ... Deze zijn een combinatie van verschillende specerijen. Kijk dus goed naar de samenstelling! Vaak is er knoflook en/of ui aan toegevoegd.

\*\*\*Pikante pepers bevatten capsaïcine. Als je gevoelig bent voor pikant voedsel, beperk je beter het gebruik hiervan.

\*\*\*\*Er zijn een beperkt aantal bouillonblokjes/bouillonpoeders die wel FODMAP arm zijn. Vraag raad aan je diëtiste om te weten welke soorten of merken oké zijn.

Saus		
FODMAP arm	FODMAP beperkt	FODMAP rijk
Ketchup* Mayonaisse* Mosterd* Tomatenpuree, geconcentreerd	Ketjap manis* Sojasaus* Miso (Japanse pasta) Oestersaus Tahini Tamarinde Worcestershire saus	

\*Controleer de ingrediëntenlijst op andere FODMAP's.

## 14 Zoet beleg

FODMAP arm	FODMAP beperkt	FODMAP rijk
Chocopasta zonder lactose**  Confituur van toegelaten fruitsoorten zonder toegevoegde fructose  Pindakaas*	Amandelboter Kastanje crème Kweepeerpasta	Confituur van te vermijden fruitsoorten  Confituur van toegelaten fruitsoorten met toegevoegde fructose  Speculoospasta

## 15

## Snacks, koeken en zoetigheden

FODMAP arm	FODMAP beperkt	FODMAP rijk
Chips op basis van aardappel (natuur/gezouten)** Chips op basis van mais, natuur (tortillachips)** Chocolade, fondant** Popcorn	Chocolade, melk** Chocolade, wit**	Pretzels
	Vanille ijs (max. 2 bolletjes)**	
	Maiswafel Rijstwafel Spelteeierkoek	Koekjes op basis van tarwe of rogge Peperkoek Speculooskoek Suikervrije muntjes/kauwgom Suikervrije chocolade/snoep

\*\*Deze voedingsmiddelen zijn in een normale portiegrootte FODMAP arm of bevatten slechts een beperkte hoeveelheid FODMAPs, maar zijn wel vetrijk.

Let ook op met voedingsmiddelen die suikerrijk zijn. Een grote hoeveelheid suiker kan prikkelend werken voor de darmen!

Een grote hoeveelheid vet en/of suiker kan bij sommige mensen met prikkelbare darmen de darmklachten verergeren. Beperk dus de porties volgens eigen tolerantie!

## 16 Suikers en zoetstoffen

FODMAP arm	FODMAP beperkt	FODMAP rijk
Maple siroop/ahorn siroop Palmsuiker Poedersuiker Rietsuiker Rijstsiroop Suiker  Kunstmatige zoetstoffen zoals acesulfaam K, aspartaam, candereel, stevia, sucralose, tagatesse, ... Zoetmiddel: dextrose, glucose, glucosesiroop, sucrose	Sorghum siroop	Agavesiroop Appelstroop Fructose Fructosesiroop Fructose-glucose siroop Glucose-fructose siroop Golden syrup Honing Kokosbloesem-suiker  Kunstmatige zoetstoffen eindigend op '-ol': maltitol, mannitol, isomalt, sorbitol, xylitol

Let op met de FODMAP arme suikers en zoetstoffen. Een grote hoeveelheid suiker of zoetstof kan prikkelend werken voor de darmen en kan dus bij gevolg bij sommige mensen met prikkelbare darmen darmklachten verergeren. Beperk dus je portie!

## 17 Varia

FODMAP arm	FODMAP beperkt	FODMAP rijk
Açai poeder Agar agar Cacaopoeder, puur Eiwitpoeder op basis van erwten Gistvlokken Spirulina poeder Tarwegras poeder Vanille essence	Carobpoeder	Aloe drink

# Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Vragen?

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

dienst diëtiëk

tel.: 011 69 93 84



**Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden**

**[www.sint-trudo.be](http://www.sint-trudo.be)**

Volg ons op   