

Inleiding FODMAP dieet

Inleiding

- FODMAP dieet
- Gezonde voeding bij vermagering/diabetes type 2
- Glutenvrije voeding
- Lactosevrije voeding
- Tarwevrije voeding
- Koemelkeiwitvrije voeding
- Notenallergie
- Dieet bij prikkelbare darm.

Het FODMAP dieet is de afkorting voor Fermenteerbare Oligosacchariden (fructanen en galacto-oligosacchariden), Disacchariden (lactose), Monosacchariden (fructose) en Polyolen (Sorbitol, Mannitol, Maltitol, Xylitol en Isomalt). Dit zijn complexe namen voor een verzameling van bestanddelen die in onze dagelijkse voeding te vinden zijn.

Het dieet bestaat uit twee delen: een eliminatiefase en een herintroductiefase. Door de FODMAPs in onze te voeding te elimineren proberen we de klachten te verminderen.

Het dieet wordt toegepast bij ernstige prikkelbare darmsymptomen. De meest voorkomende symptomen zijn:

- Pijn;
- Opgeblazen gevoel;
- Ongemak in de buik met een wisselend ontlastingspatroon (meer dan 3x per dag of minder dan 3x per week, geregeld diarree en/of verstopping of een afwisseling van beide);
- Abnormale vorm van ontlasting (zacht/waterig of zeer hard).

Soms gaat dit gepaard met andere klachten zoals:

- Misselijkheid;
- Minder goed verteren van voedsel en herhaaldelijk boeren (dyspepsie);
- Moeheid;
- Klachten bij het plassen (dysurie).

Door het aanpassen van de voeding proberen we de inhoud van de dunne en dikke darm aan te passen zodat deze minder uitzetten en zo minder onder druk komen te staan.