

FODMAP DIEET: de oplossing voor iedereen met buikpijn en andere darmklachten zoals mensen met PDS

Het FODMAP dieet is een behandeling in Nederland bekend sinds 2013. Eerst werd het FODMAP beperkt dieet genoemd en later een FODMAP arm dieet. In werkelijkheid heet het FODMAP dieet, beter bekend als low FODMAP dieet.

FODMAP is an acronym voor:

Fermentable Oligosaccharides Disaccharides And Polyols and a diet for people with IBS. Information about the low FODMAP diet on www.fodmapfoodies.nl

FODMAP is afkorting voor:

Fermenteerbare Oligosacchariden Disacchariden en Polyolen, een dieet voor mensen met PDS, prikkelbare darm syndroom.

Informatie over het FODMAP dieet te vinden op www.fodmapfoodies.nl

FODMAP's zijn kleine moleculen die slecht of niet opgenomen worden in de dunne darm en in de dikke darm snel worden afgebroken door de bacteriën. FODMAPs zitten van nature in voedingsmiddelen die we dagelijks eten en de basis vormen voor een gezonde voeding. FODMAP's zitten ook in medicijnen, supplementen en diverse producten die je kan kopen in de supermarkt,

Het FODMAP dieet volg je door

- 2 tot 6 weken FODMAP rijke voeding te elimineren, weg te laten en alleen FODMAP arme en FODMAP beperkt voeding te eten
- daarna te herintroduceren: je gaat 2 maanden tot maximaal 1 jaar alle FODMAP groepen uittesten.
- Daarna eet je het aangepaste FODMAP dieet, als een way of life. Je weet wat je tolerantiegrens is.

Om het FODMAP dieet goed te volgen, heb je FODMAP dieet checklijsten nodig. De meest up to date lijsten met voeding hoog en laag in FODMAP's, vind je in de low FODMAP Monash app. De meest up to date lijsten die je gratis kan downloaden is via <https://www.fodmapfoodies.nl/fodmap-dieet-lijsten/>

Heb je dieetadvies van een gespecialiseerde FODMAP diëtist nodig? Maak een afspraak met de diëtisten van 2FeelBetter Dieetadvies & Coaching www.hetdieetadvies.nl

Veel informatie te vinden op de website van Monash University, the low FODMAP dieet <http://fodmapmonash.blogspot.nl/>