

WAT ZIJN licht verteerbare voedingsmiddelen?



Heb jij symptomen van een prikkelbare darm?

Volg een gevarieerd en gezond voedingspatroon

Blijven de symptomen toch aanhouden? Met behulp van een diëtist kan het laag FODMAP-dieet opgestart worden.

Wat is het laag FODMAP-dieet*?

FODMAP = Fermenteerbare Oligosachariden, Disachariden, Monosachariden en Polyolen

- Voor personen met een prikkelbare darm kunnen FODMAP's door hun fermentatie darmongemakken veroorzaken¹.
- Het weglaten van voedingsmiddelen rijk aan FODMAP's kan de symptomen verlichten².



Aanbevolen voedingsmiddelen



✓ Groenten

Sperziebonen, Chinese kool (paksoi), paprika, wortel, aromatische kruiden, komkommer, sla, tomaat, courgette, avocado, selder, bieslook, spinazie, broccoli.



✓ Fruit

Sinaasappel, rode vruchten, mandarijn, druif, meloen, bosbes, passievrucht, ananas...



✓ Melkproducten en plantaardige alternatieven

Lactosevrije melk en afgeleiden, harde kazen, yoghurt, gefermenteerde zuivel dranken met probiotica, sojadranken.



✓ Eiwitbronnen

Vlees, vis, gevogelte, tofoe, tempé, zeevruchten.



✓ Brood & granen

Glutenvrij brood en ontbijtgranen, rijst, quinoa, maïs, boekweit, gierst, sorgo.



✓ Noten & granen

Amandelen en pompoenpitten.

* Het FODMAP-dieet is een voedingsinterventie in twee fasen en van beperkte duur waarbij in de eerste fase, de eliminatiefase, voedingsmiddelen rijk aan FODMAP's worden weggelaten uit het voedingspatroon. In de tweede fase, de herintroductiefase, worden ze geleidelijk aan opnieuw ingevoerd. Je laten opvolgen door een gezondheidsprofessional is hierbij essentieel. Voor wie geen last heeft van een prikkelbare darm heeft de fermentatie van FODMAP een voordelige invloed op de darmgezondheid.

1. Barrett & Gibson 2007, Shepherd et al. 2008, Staudacher et al. 2011, Staudacher et al. 2014
2. Shepherd et al. 2008, Ong et al. 2010, Staudacher et al. 2011, Halmos et al. 2014, Pedersen et al. 2014, Böhn et al. 2015, Staudacher et al. 2017)