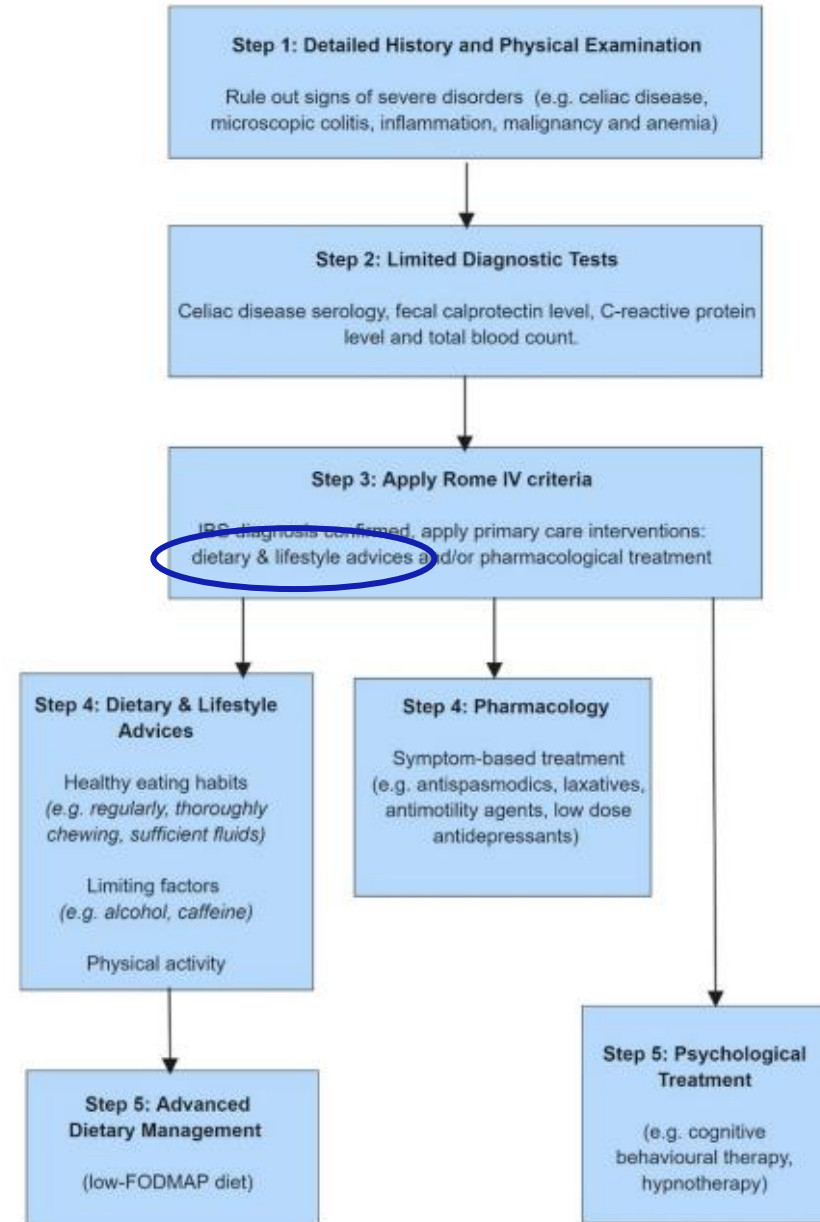
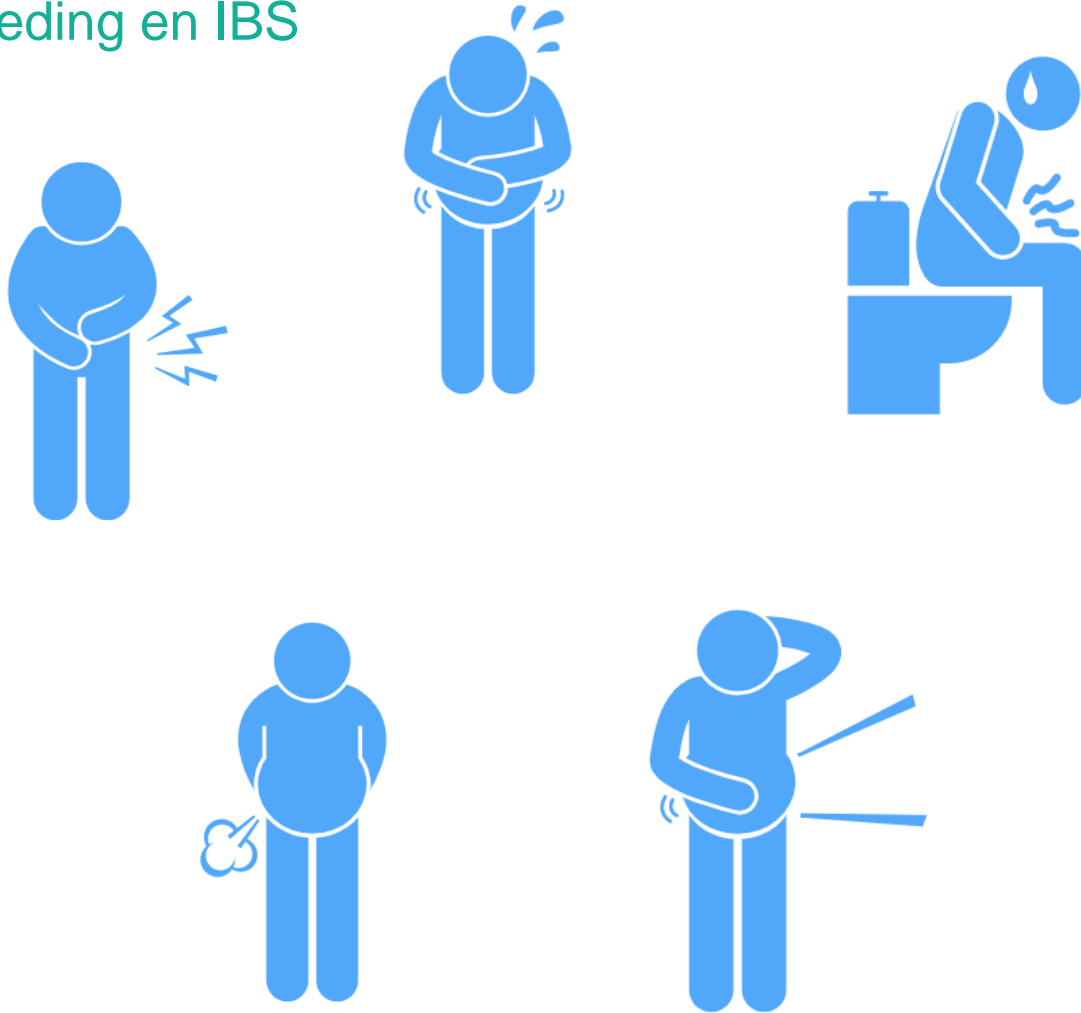


Dieetbehandeling bij IBS

Marie Van Dooren
Diëtiste UZA

IBS

Voeding en IBS



IBS

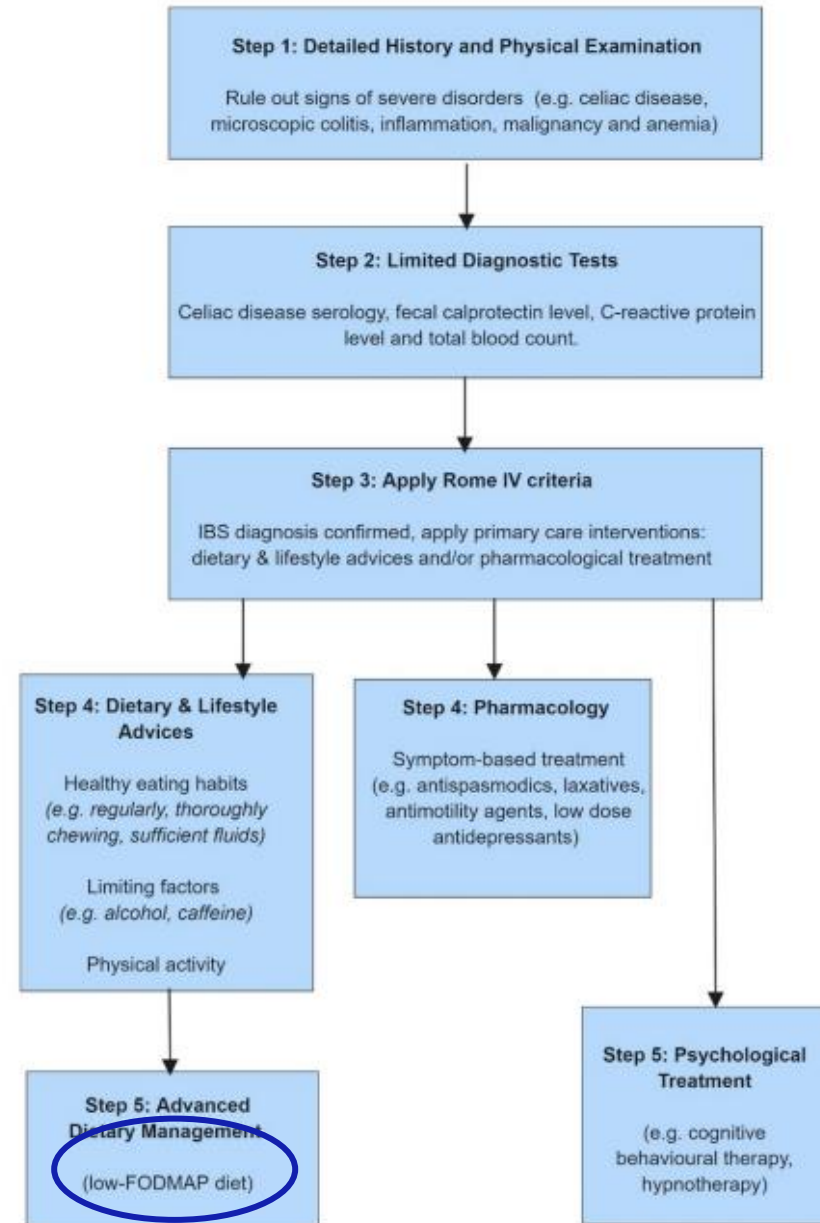
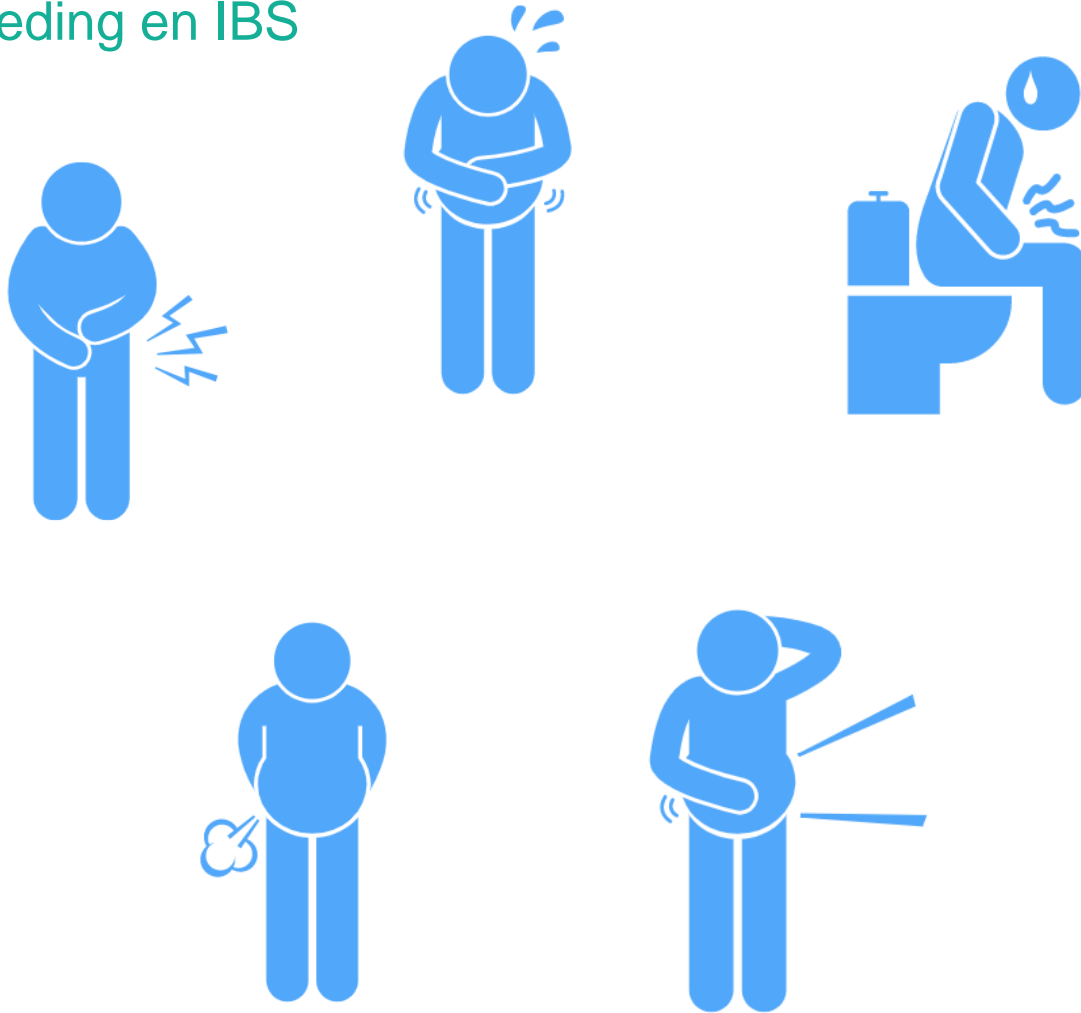
Voeding en IBS

Dieet- en levensstijlaanpassingen = **eerstelijnsbehandeling** voor IBS

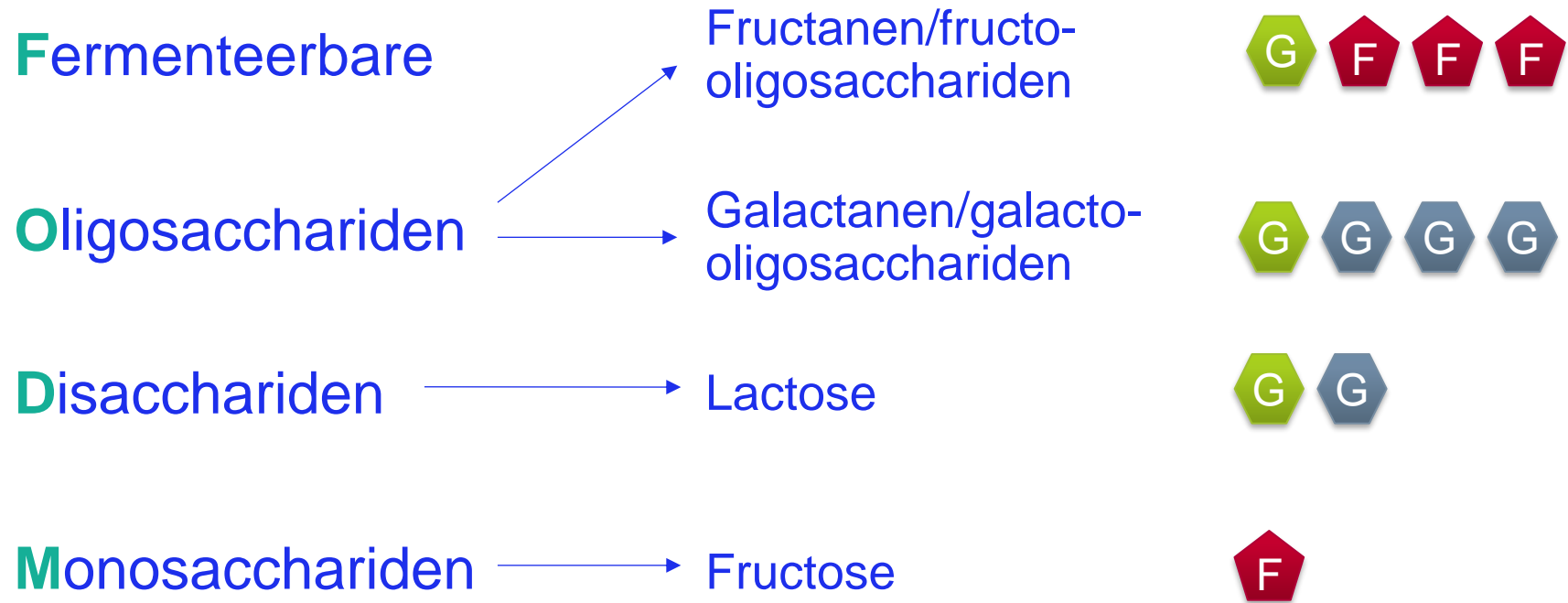
- Regelmatig eten
- Vasten vermijden
- 1,5L/dag drinken
- Inname van koffie, alcohol, koolzuurhoudende dranken beperken
- Inname van onoplosbare vezels verminderen

IBS

Voeding en IBS

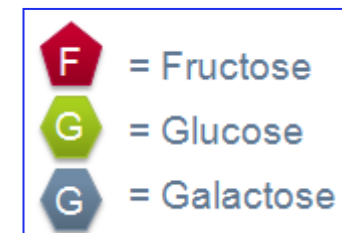


FODMAPs – wat?



And

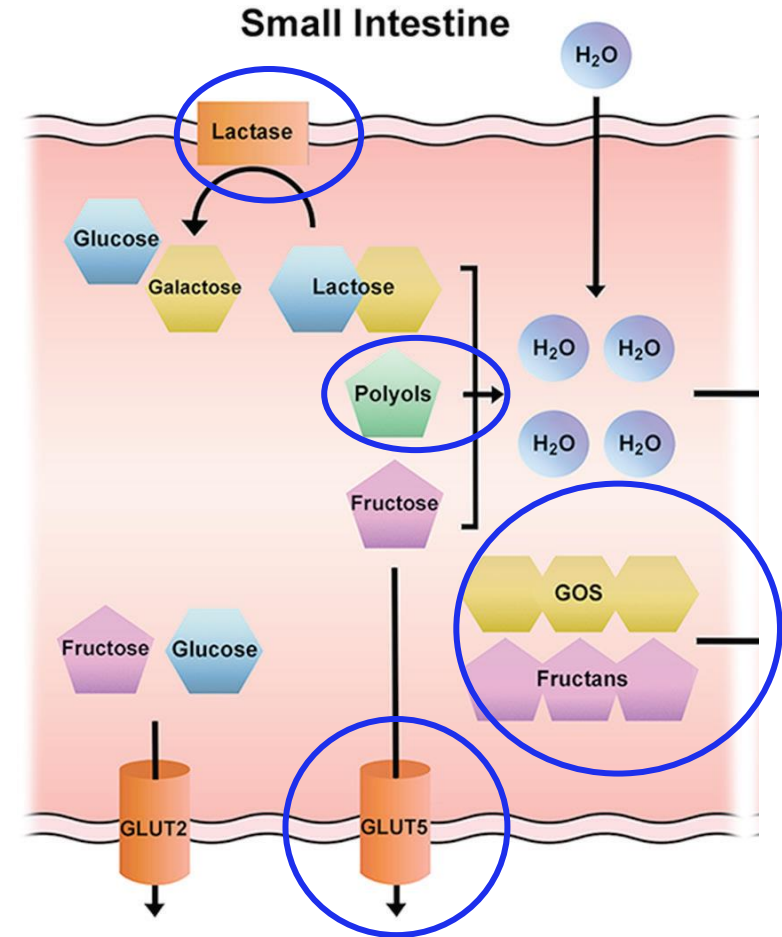
Polyolen → Suikeralcoholen



FODMAPs – waarom?

1. Onvoldoende absorptie in de dunne darm

- **Lactose:** verminderde enzymactiviteit
- **Fructanen en galactanen:** geen enzym
- **Fructose:** traag transport met lage capaciteit (vnl vrij fructose!)
- **Polyolen:** Moleculen te groot voor absorptie (passief transport)



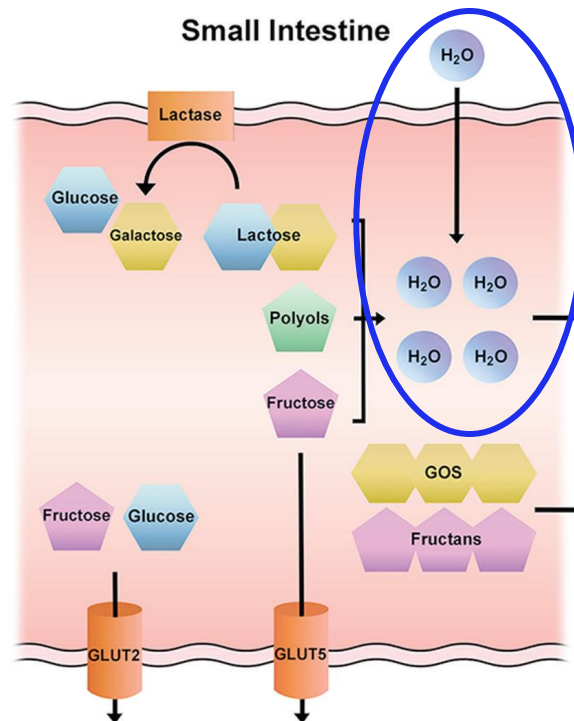
FODMAPs – waarom?

2. ↑ vocht in dunne darm

Onverteerde koolhydraten **trekken vocht aan** in dunne darm

Gevolg: - Abdominale pijn en bloating

- Losse stoelgang/diarree



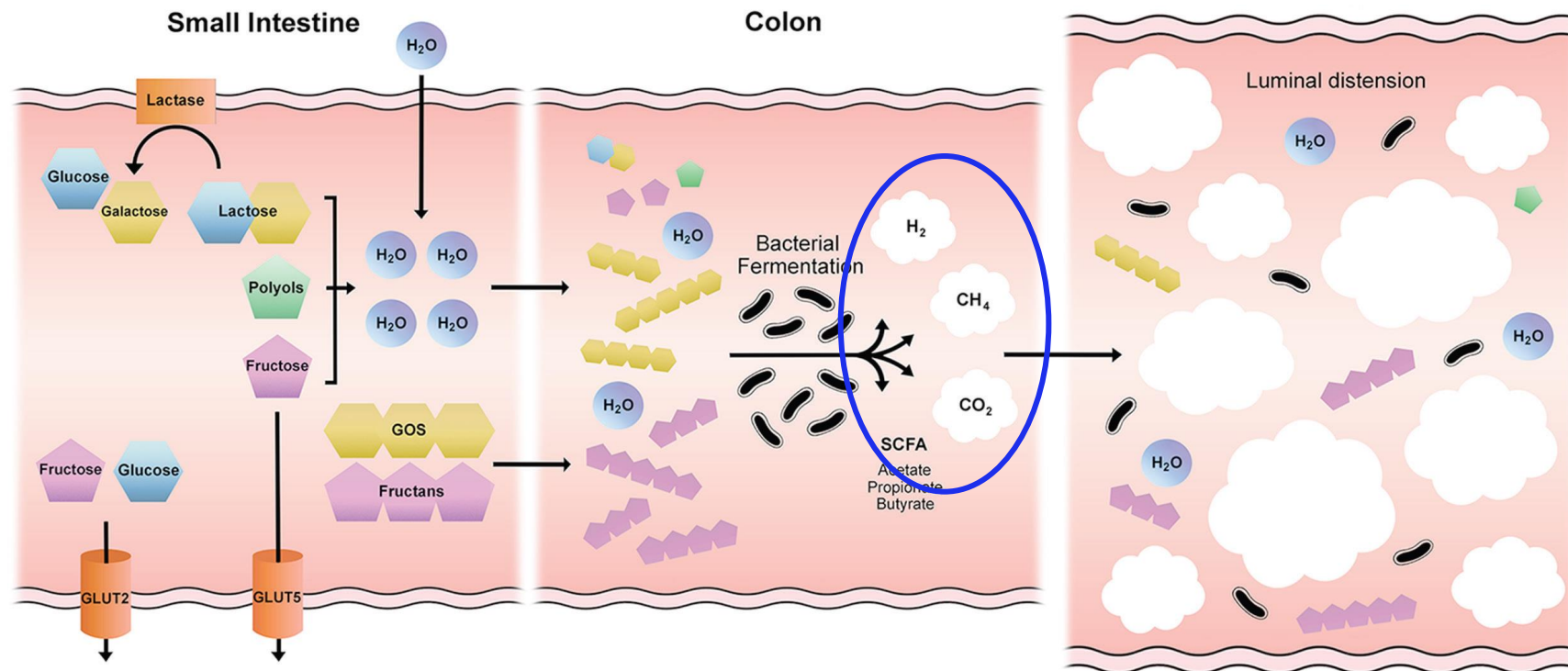
FODMAPs – waarom?

3. Fermentatie

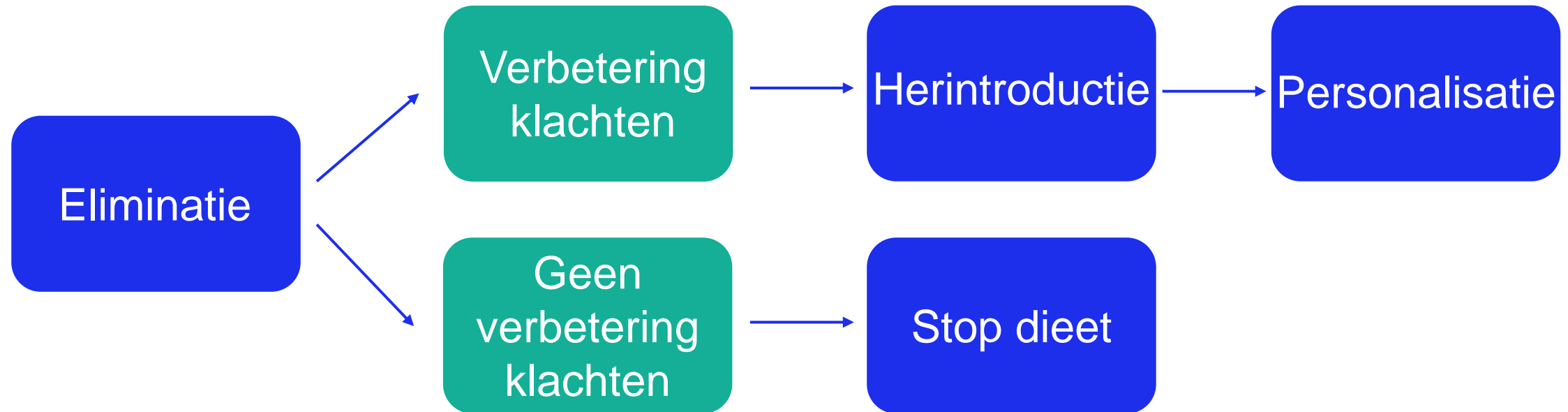
Onverteerde koolhydraten **gefermenteerd** door intestinale flora

Gevolg: - Gasvorming

- Distentie van colon



FODMAPs – hoe?



FODMAPs – hoe?

Bronnen van FODMAPs

Fructanen: tarwe, rogge, ui, look en bepaalde groentesoorten



Galactanen: Noten, bepaalde groentesoorten zoals bonen



Lactose: Melk en melkproducten

Fructose: Honing, agavesiroop, bepaalde fruitsoorten zoals mango en vijgen



Polyolen: als zoetstof toegevoegd, bepaalde groente- en fruit soorten zoals bloemkool, braambessen



FODMAPs – hoe?

Eliminatiefase

= 4-6 weken strikte eliminatie van FODMAPrijke voedingsmiddelen

Fruit

Verboden	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none"> - Aalbessen - Abrikoos - Appel - Blikfruit in appel- of perensap - Braambes - Dadelµ - Druiven - Gedroogd fruit - Honingmeloen - Kers - Nectarine - Peer - Perzik - Pruim - Rijpe banaan - Rozijnen - Vijgen - Watermeloen - Zwarte bessen 	<ul style="list-style-type: none"> - Ananas - Banaan (niet te rijp!) - Blauwe bessen - Cavailonmeloen - Citroen - Clementine - Galiameloen - Guave - Kiwi - Kumquat - Limoen - Mandarijn - Meloen - Papaja - Passievrucht - Rabarber - Sinaasappel - Sterfruit - Veenbessen
In beperkte hoeveelheid toegelaten:	
<ul style="list-style-type: none"> - Aardbei: 65g - Framboos: 60g - Granaatappel: 45g 	<ul style="list-style-type: none"> - Lychee: 30g - Mango: 40g - Pompelmoes: 80g

**Granen,
aardappelen
en meel**

Verboden	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none"> Meel/bloem obv: <ul style="list-style-type: none"> - Tarwe - Rogge - Gerst - Johannesbroodpit - Lupine - Amaranth - Couscous - Bulgur - Griesmeel - Aardappelpuree met koemelk - Aardappelkroketten - Pasta obv tarwe, spelt - Eiernoodels, mie - Inuline - Kokosbloem - Amandelmeel 	<ul style="list-style-type: none"> - Rijst - Haver - Boekweit - Aardappelen - Quinoa - Teff - Gierst <ul style="list-style-type: none"> ➢ Meel/bloem obv bovenstaande zijn ook toegelaten - Maismeel/bloem - Tarwevrije pasta - Rijstnoodels - 100% boekweitpasta - Bakpoeder en bicarbonaat - Tapioca

**Brood en
ontbijtgranen**

<ul style="list-style-type: none"> - Brood en ontbijtgranen obv tarwe, rogge, gerst - Sandwiches, pistolets - Koffiekoeken - Muesli, cruesli - Ontbijtgranen - Speltvlokken 	<ul style="list-style-type: none"> - Tarwevrij/glutenvrij brood, beschuiten, pistolets, broodjes, sandwiches - Speltbrood (zuurdesem)* - Havermout - Gepofte rijstkorrels/gepofte quinoa - Glutenvrije ontbijtgranen (kijk de verpakking na)
---	---

* Gebruik maximum 2 sneden speltbrood per maaltijd

Opmerking: Speltbrood wordt vaak gemaakt van een mengeling van spelt- en tarwebloem. Gebruik alleen brood op basis van 100% speltbloem.

FODMAPs – hoe?

Eliminatiefase

= 4-6 weken strikte eliminatie van FODMAPrijke voedingsmiddelen

Fruit

		Verboden	Toegelaten	
		<p>Meel/bloem obv:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tarwe - Rogge 	<ul style="list-style-type: none"> - Rijst - Haver - Boekweit - Aardappelen - Quinoa - Teff - Gierst ➢ Meel/bloem obv bovenstaande zijn ook toegelaten - Maismeel/bloem - Tarwevrije pasta - Rijstnoedels - 100% boekweitpasta - Bakpoeder en bicarbonaat - Tapioca 	
		<p>Verboden</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aalbessen - Abrikoos - Appel - Blikfruit in appel- of perensap - Braambes - Dadelµ - Druiven - Gedroogd fruit - Honingmeloen - Kers - Nectarine - Peer - Perzik - Pruim - Rijpe banaan - Rozijnen - Vijgen - Watermeloen - Zwarte bessen 	<p>Tarwe </p> <ul style="list-style-type: none"> Eiwitten <ul style="list-style-type: none"> Prolamines (gluten) <ul style="list-style-type: none"> Glutenine Gliadine Albumine Globuline Koolhydraten <ul style="list-style-type: none"> Fructanen Vetten 	<ul style="list-style-type: none"> - Tarwevrij/glutenvrij brood, beschuiten, pistolets, broodjes sandwiches - Speltbrood (zuurdesem)* - Havermout - Gepofte rijstkorrels/gepofte quinoa - Glutenvrije ontbijtgranen (kijk de verpakking na)
		<p>In beperkte hoeveelheid toegelaten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aardbei: 65g - Framboos: 60g - Granaatappel: 45g - Lychee: 30g - Mango: 40g - Pompelmoes: 80g 	<p>ontbijtgranen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Muesli, cruesli - Ontbijtgranen - Speltvlokken 	

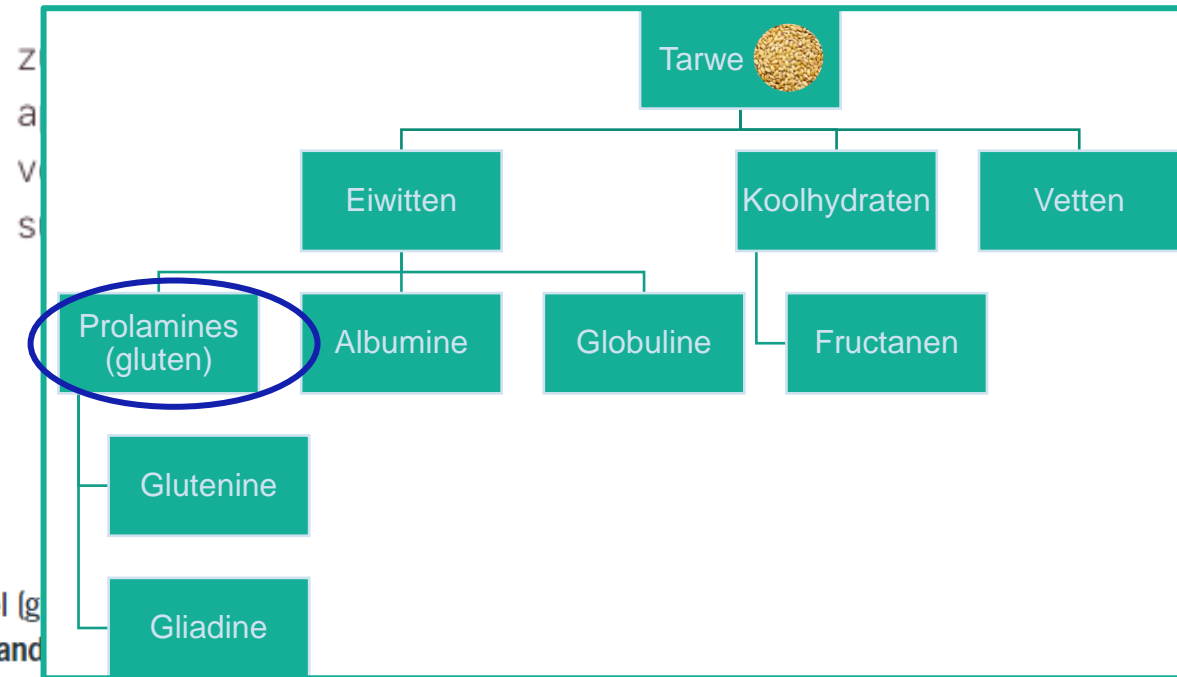
* Gebruik maximum 2 sneden speltbrood per maaltijd
 Opmerking: Speltbrood wordt vaak gemaakt van een mengeling van spelt- en tarwebloem. Gebruik alleen brood op basis van 100% speltbloem.

FODMAPs – hoe?

Glutenvrije producten in het FODMAPbeperkt dieet



Ingrediënten



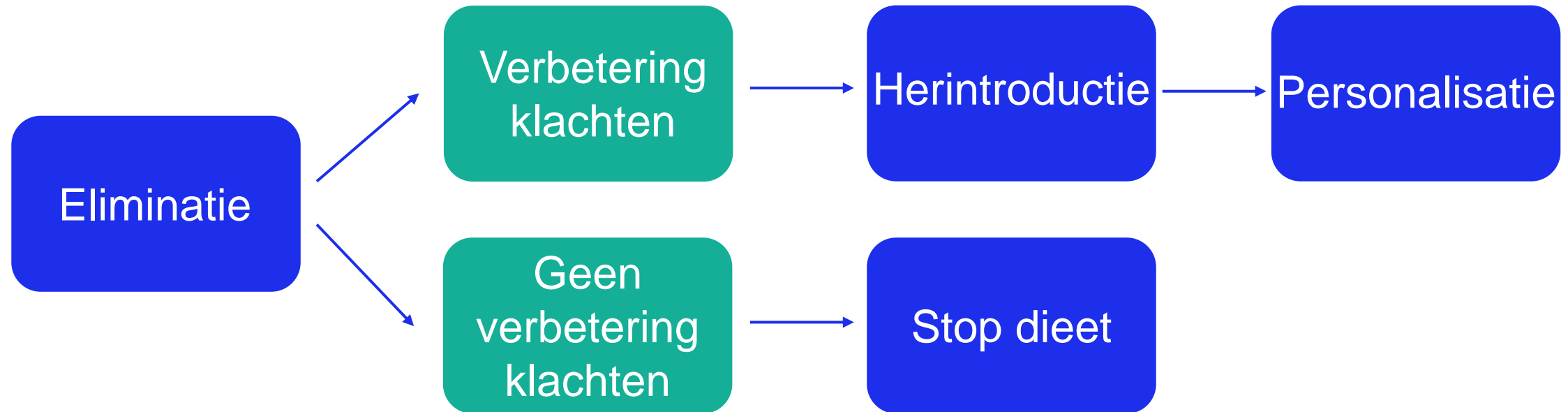
...n 6,5%, lijnzaad 6,5%,
 ...2,4%, zonnebloemolie,
 ...%, zout, gekarameliseerde

Ingrediënten

Ingrediënten: suiker, zetmeel (g zonnebloem), water, 7% amand
 teffmeel, lupine-elwit, sojaboon, rijstebloem, stabilisator (sorbitol [E420]), rijsmiddel (difosfaat [E450], natriumcarbonaat [E500]), voedingsvezel (psyllium, citroen), zout, gemodificeerd aardappelzetmeel, abrikozenpit, natuurlijk vanillearoma, aroma, glucosestroop, scharrelei, scharreleipoeder, verdikkingsmiddel (xanthaangom [E415]), scharrelei-elwitpoeder, Invertsulkerstroop, emulgator (mono- en diglyceriden van vetzuren [E471]), zuurteregelaar (citraenzuur [E330]), kleurstof (caroteen [E160a]).



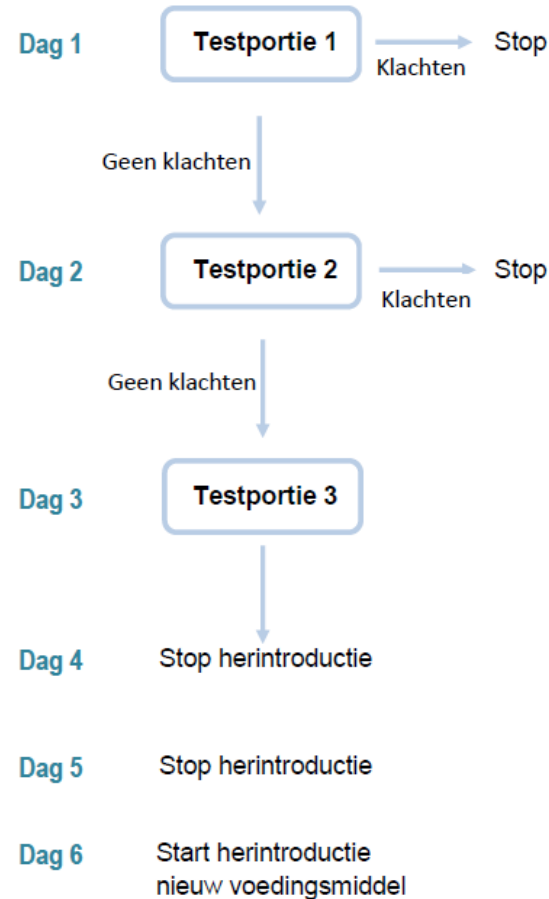
FODMAPs – hoe?



FODMAPs – hoe?

Herintroductie

Stapsgewijs invoeren van FODMAPs om tolerantie te testen



Lactose

U hoeft slechts 1 voedingsmiddel uit de tabel te testen om na te gaan of u lactose kan verdragen.

	Testporties		
	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Melk	60 ml	125 ml	250 ml
Yoghurt	85 gram	170 gram	200 gram

Klachten

Dag 1:
 Dag 2:
 Dag 3:

Sorbitol

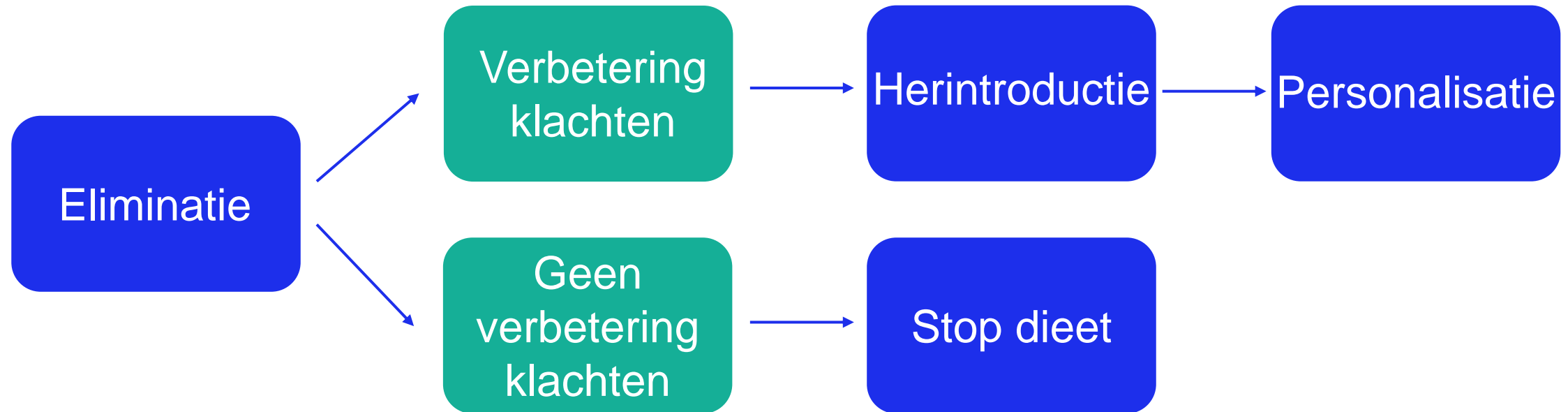
U hoeft slechts 1 voedingsmiddel uit de tabel te testen om na te gaan of u sorbitol kan verdragen.

	Testporties		
	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Abrikoos	30 gram	55 gram	110 gram
Braambessen	3 bessen (15 gram)	5 bessen (25 gram)	10 bessen (50 gram)

Klachten:

Dag 1:
 Dag 2:
 Dag 3:

FODMAPs – hoe?



FODMAPs – hoe?

Personalisatie

- Wanneer volledige herintroductie is doorlopen
- FODMAPrijke vm opnieuw invoeren → persoonlijk dieet

Lactose

- Koemelk
- Karnemelk
- Yoghurt
- Room
- IJs
- Cottage cheese
- Ricotta
- Mascarpone
- Platte kaas/kwark
- Smeerkaas
- Halloumi
- Melkchocolade (in grote hoeveelheid)
- Witte chocolade (in grote hoeveelheid)



- Combinaties van FODMAPs kunnen alsnog klachten geven

FODMAP – te moeilijk?

FODMAP light/gentle FODMAP/simplified FODMAP diet

Wat?

Alleen beperken van voedingsmiddelen die zeer hoog zijn in FODMAPs

Bij welke patiënt?

- Ondervoeding
- Andere dieetrestricties
- Voorgeschiedenis van eetstoornissen
- Ouderen

Hoe?

- Eventueel eerst voedingsdagboek
- Enkele weken restrictie
- Indien beterschap: stapsgewijze herintroductie
- Indien geen beterschap: stop OF streng FODMAPbeperkt dieet

Grains	Wheat and rye-based products
Vegetables	Onion, garlic, leek, cauliflower and mushrooms
Fruit	Apple, pear, dried fruit, stone fruit, watermelon
Dairy	Milk and yoghurt
Meat/alternatives	Legumes

<https://www.monashfodmap.com/blog/gentle-fodmap-diet/>

FODMAP – up to date

Dieet in verandering

- Monash University test en hertest FODMAPinhoud van voedingsmiddelen

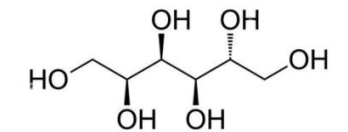


- Avocado – bevat geen sorbitol, wel perseitol

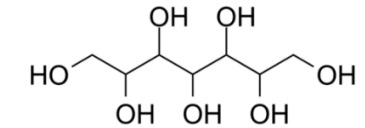
A Smashing New Discovery

You can imagine our surprise when we retested avocado & did not find it was high in sorbitol! Learn more about the unique polyol 'perseitol'

[Learn More](#)



Sorbitol (C6H14O6)



Perseitol (C7H16O7)

- Nieuwe cut-offwaarden voor porties groenten en fruit

	Previous	New
Broccolini (heads only), raw	● 58g ● 2.05oz	● 21g ● 0.74oz
Cucamelon, raw	● 75g ● 2.65oz	● 55g ● 1.94oz
Gourd, ivy / tindora, frozen	● 75g ● 2.65oz	● 46g ● 1.94oz
Lettuce, butter, raw	● 75g ● 2.65oz	● 65g ● 2.29oz

FODMAP - conclusie

Enkele kritische punten



- Geschikt constipatie?



- Indien ook andere klachten
- Vezelsupplement

- Volwaardig dieet?



- Begeleiding diëtist
- FODMAP light

- Effect op microflora?



- Niet te lang in eliminatiefase blijven hangen!
- Meer onderzoek nodig



Bedankt
voor uw
aandacht