

FODMaP-beperkt dieet

Patiënteninformatie

Inleiding

Het FODMap-beperkt dieet is ontwikkeld in Australië voor patiënten met ernstige klachten als gevolg van het prikkelbare darm syndroom (PDS), waarbij andere therapieën onvoldoende hebben geholpen. Een opgeblazen gevoel, buikpijn en een verstoorde stoelgang met diarree en/of obstipatie zijn symptomen die vaak voorkomen bij PDS. Het doel van de behandeling is vermindering van deze klachten.

Wat zijn FODMaPs?

FODMaPs zijn kleine moleculen die slecht of niet opgenomen worden in de dunne darm en daardoor in de dikke darm terechtkomen. De FODMaPs worden gefermenteerd door de bacteriën die zich in de dikke darm bevinden. Hierbij komt gas vrij waardoor bovengenoemde klachten ontstaan. Door producten met veel FODMaPs in de voeding te beperken komen er minder van deze moleculen in de dikke darm.

Het FODMaP-beperkt dieet

Om de klachten te verminderen is het nodig om het FODMaP-beperkt dieet minimaal 6 weken nauwkeurig te volgen. Na deze proefperiode van het dieet zal er, indien het dieet bij u voldoende effect lijkt te hebben, samen met de diëtist onderzocht worden welke voedingsmiddelen u wel kunt verdragen. Dit gebeurt door één voor één de vijf verschillende FODMaPs te herintroduceren. Deze herinductiefase duurt ongeveer 5 weken.

De behandeling bestaat uit:

- Een eerste consult waarbij de algemene informatie over het FODMaP-beperkt dieet uitgelegd wordt. Daarnaast worden het van te voren toegestuurde eetdagboek en de klachtenscorelijst besproken.
- Een tweede consult, 6-8 weken na eerste consult, waarbij de klachtenscorelijst opnieuw wordt ingevuld en beoordeeld wordt of het dieet effectief is. Wanneer het dieet effectief is gebleken worden de dieetrichtlijnen voor de herinductiefase besproken. Als het niet effectief is, ondanks goed volgen van het dieet, wordt de behandeling beëindigd.
- Een derde consult, 5-6 weken na starten herinductie, ter evaluatie van de herinductiefase. Beoordeeld wordt voor welke FODMaPs u gevoelig bent. Tevens worden de dieetrichtlijnen horende bij de klachtenveroorzakende FODMaPs besproken.

Vergoeding

Voor deze behandeling worden 3 uur dieetadvisering in rekening gebracht. Vanuit de basisverzekering worden 3 uur dieetadvisering vergoed.

Afspraak maken

Wilt u het FODMaP-beperkt dieet gaan volgen dan kunt u een afspraak maken bij Diëtistenpraktijk Vitaal in Voeding en Dieet via telefoonnummer 0478-522774. Vermeld bij het maken van de afspraak dat het gaat om het FODMaP-beperkt dieet. U krijgt dan de benodigde papieren thuisgestuurd. U kunt terecht op onze locaties in Venlo, Venray en Panningen.