



FODMAP bij IBD?

Je kunt geen krant, tijdschrift of magazine openslaan of je leest wel iets over voeding. Nieuwe trends, diëten, voedingsinzichten of zelfbenoemde goeroes claimen het meest gezonde voedingspatroon te kennen. Wat houdt het in en wat kun je er mee als je crohn of colitis hebt? Crohniek zet de komende nummers een paar van deze "hippe voedingsnieuwigheden" voor u op een rij.

Het FODMAP-beperkte dieet is bedoeld voor de behandeling van mensen met het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS). Zij reageren vaak heftiger en langer op prikkelende stoffen en gasvorming in de dikke darm en krijgen buikklasten zoals pijn en winderigheid. In Australië ontwikkelde een MDL-arts voor een groep patiënten met ernstige klachten, waarbij andere therapieën onvoldoende hielpen, het FODMAP-beperkte dieet.

Wat is het FODMAP-beperkte dieet?

FODMAP's zijn kleine moleculen die niet of slecht worden opgenomen in de dunne darm. Volgens zorgen zij in de dikke darm voor extra gasvorming en een verstoord ontlastingspatroon, door extra aangetrokken vocht en de geproduceerde gassen.

FODMAP staat voor:

Fermenteerbare Oligosacchariden - de fructanen en galactanen (dit zit in tarwe, rogge, ui, knoflook en peulvruchten), Disaccharides (lactose in melkproducten), Monosaccharides (fructose in honing en in fruit en groente) en Polyolen (suikeralcoholen in zoetstoffen zoals sorbitol, mannitol en xylitol en in diverse fruit en groenten zoals abrikozen en avocado).

Door producten met deze FODMAP's in de voeding te beperken (eliminieren) komen er minder van deze moleculen in de dikke darm terecht en nemen de klachten af. Het dieet bestaat uit twee fasen: het vier tot acht weken durende eliminatiedieet, gevolgd door een periode van herintroductie om erachter te komen waar

door de klachten veroorzaakt worden. Uit onderzoeken blijkt dat bij ongeveer 75 procent van de PDS-patiënten de klachten verminderen door dit dieet. Het FODMAP-dieet is een ingrijpend, ingewikkeld en streng eliminatiedieet, dat door een gespecialiseerde diëtist begeleid moet worden. Anders ontstaan er tekorten en kunnen er dieetfouten optreden.

Wat kunt u ermee?

In principe is het dieet bedoeld voor mensen met PDS en niet voor mensen met IBD. Daarnaast zijn er enkele kanttekeningen bij het dieet: er is nog relatief weinig wetenschappelijk bewijs, behalve de onderzoeken uit Australië en Engeland. Ook over de langetermijneffecten en het effect op de darmflora, de barrièrefunctie van de darm en het immuunsysteem is nog niets bekend. Van veel voedingsmiddelen is het FODMAP-gehalte niet bekend, daarnaast is het Nederlandse voedingspatroon afwijkend van dat in Australië. Het dieet heeft grote sociale consequenties, is ingrijpend en kostbaar.

Een deel van de mensen met crohn of colitis heeft echter ook PDS-klachten. Bespreek het met uw behandelend arts als u dit vermoedt. Eerst worden andere behandelstrategieën ingezet om de klachten van PDS zo veel mogelijk te beperken. Mocht u toch overwegen het FODMAP-beperkte dieet te volgen, overleg dit met uw MDL-arts en zoek begeleiding via een gespecialiseerde diëtist, <http://fodmap-dieet.nl/fodmap-dieet/dietist/>.

