



VOEDING EN BUIKKLACHTEN

'Wat kun je nou nog wel eten?'



Maartje Cuppen, diëtist

... EN DE DIETIST



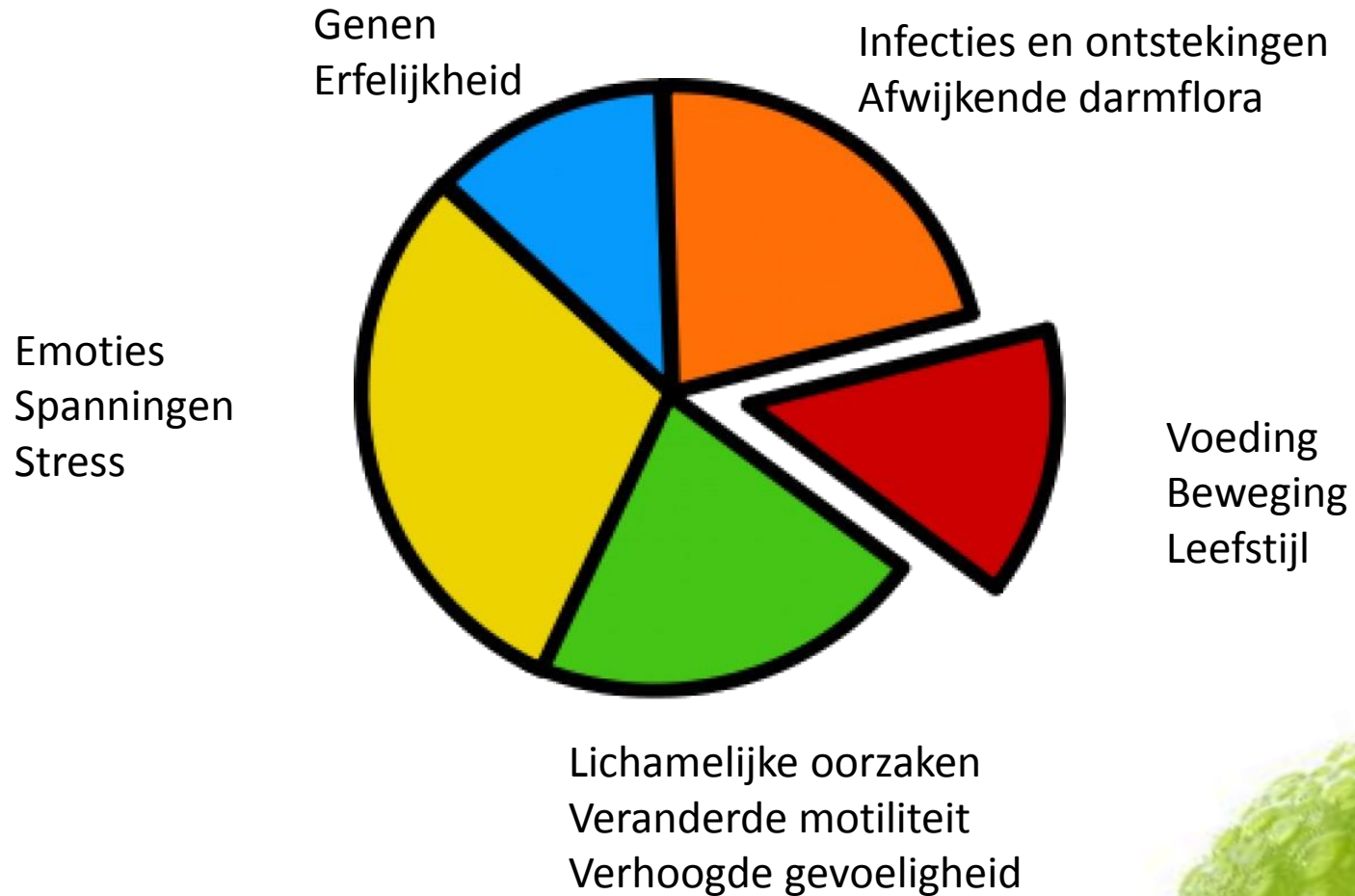
- Eenzijdige, onvolwaardige voeding

BUIKKLACHTEN

- Prikkelbaar Darm Syndroom (PDS)
- Colitis Ulcerosa
- Ziekte van Crohn
- Coeliakie/ glutensensitiviteit
- Maag(zuur)klachten



FACTOREN VAN INVLOED



DOEL VOEDINGSINTERVENTIE

- Klachten verminderen
- Genotswaarde voeding
- Gezond en volwaardig eten
- Gezonde leefstijl
- Vertrouwen terug krijgen



VOEDINGSADVIEZEN

- Regelmatig en rustig eten
- Goed kauwen
- Kleine porties
- Voldoende vezels



VOEDINGSADVIEZEN

- Beperken prikkelende producten:
 - Koffie
 - Spicy eten, pittige kruiden
 - Koolsoorten, knoflook en ui
 - Frisdrank/ koolzuur
 - Alcohol
 - (melkproducten)
 - Kauwgom, smintjes, etc.
 - Vet



LEEFSTIJLADVIEZEN

- Stoppen roken
- Voldoende beweging
- Verminderde stress



PDS

- Rome III Criteria
- Opgeblazen gevoel, winderigheid, obstipatie, diarree, pijn en krampen, misselijkheid, vermoeidheid



FODMAP DIEET

- Afkomstig van Monash University, Australië
- 75% effectief
- Mogelijk reactie op diverse koolhydraten uit de voeding



F	Fermenteerbare	Snel afgebroken door bacteriën in de darmen	
O	Oligosacchariden	Fructanen (FOS)	Tarwe, gerst en rogge • Verschillende soorten fruit en groenten • Toegevoegde ingrediënten (fructo-oligosacchariden, oligofructose, inuline)
		Galactanen/ galacto – oligosacchariden (GOS)	Peulvruchten en pistachenoten
D	Disacchariden	Lactose	Melk • Melkproducten • Zachte kazen
M	Monosacchariden	Fructose	Verschillende soorten fruit en fruitsap • Honing en agavesiroop
A	and	en	
P	Polyolen	Sorbitol, mannitol, maltitol, xylitol, lactitol, isomalt en gehydrogeneerde zetmeel hydrolysaten	Verschillende soorten fruit en groenten • Suikervrije kauwgom en muntjes

HET DIEET ...

- Glutenvrij (of spelt) brood
- Lactose vrije melk / melkproducten (of sojaproducten)
- Zachte kazen vermijden
- Beperkte variatie groenten
- Beperkte variatie en portiegrootte fruit
- Peulvruchten vermijden
- Knoflook en ui vermijden
- Kauwgom, mintjes, suikervrij snoep



3 FASEN

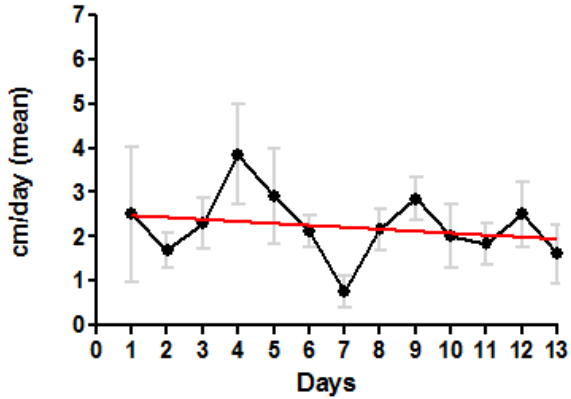
- Eliminatiefase (2-6 weken)
- Herintroductiefase
- Volwaardige toekomst

NOT A LIFETIME DIET!

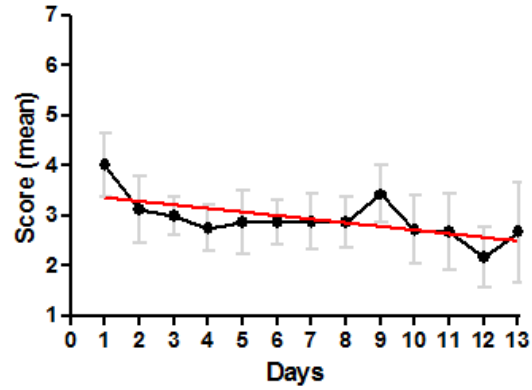


FODMAP STUDIE WUR

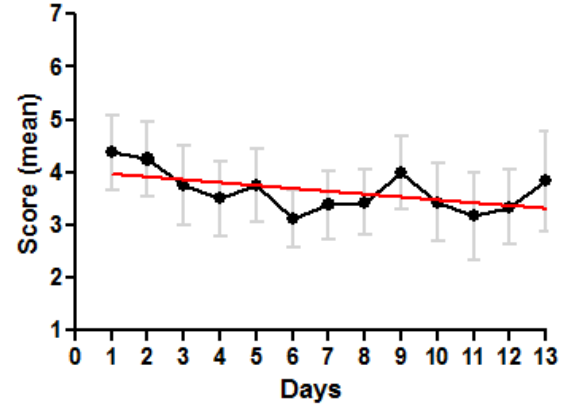
Distention



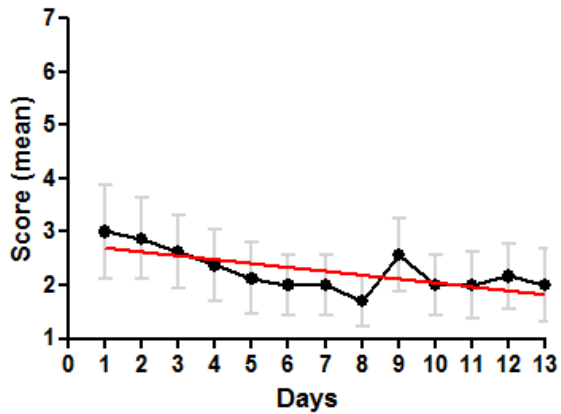
Wind



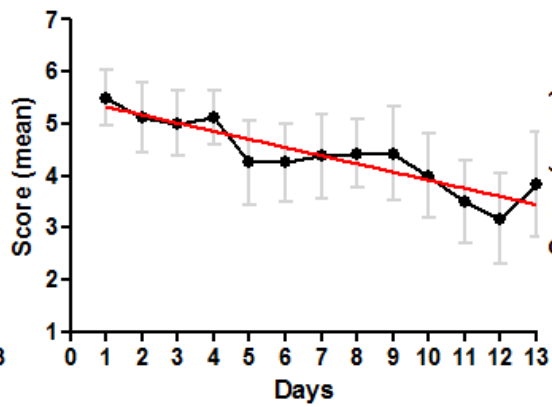
Bloating



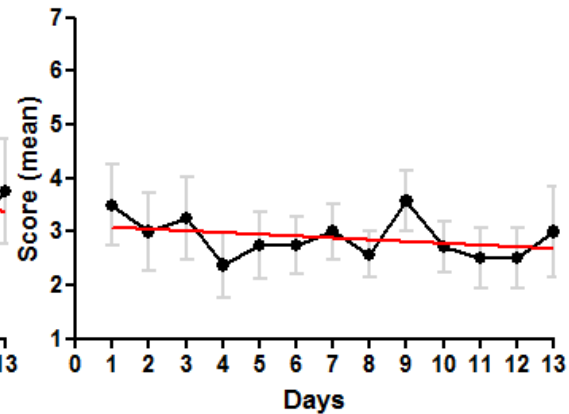
Nauseous



Tired



Pain



FODMAP OOK VOOR ...

- Colitis en Crohn
- Maagzuurklachten

Ook voor?

- Coeliakie



ALLERGIE OF INTOLERANTIE

Allergie	Intolerantie
<ul style="list-style-type: none">• Reactie van afweersysteem• Reactie op eiwitten• Lichaam maakt antistoffen aan (IgE)• Snelle reactie op kleine hoeveelheden• 'Meetbaar'	<ul style="list-style-type: none">• Geen antistoffen• Vaak kunnen kleinere hoeveelheden wel



GLUTENSENSITIVITEIT

- WEL reactie, GEEN coeliakie
- 26% ervaart reactie op tarwe/ gluten
- Reactie op gluten / fodmaps/ ATI?



WAT TE DOEN ...

1. Belangrijkste triggers weglaten
2. Verdere dieetstappen onder begeleiding diëtist
3. Soms werkt voeding niet ... wat dan?



ZOEK DESKUNDIGE HULP

- Klachten zeer individueel
- Voorkomen onvolwaardige voeding
- Dietist zit in basispakket zorgverzekering (3 uur/jaar)





Diëtistenpraktijk Di-eetgezond

(corr. adres) Floralaan 77
6708EH Wageningen

E: info@di-eetgezond.nl

T: 085 – 02 11 627