

Informatie FODMAP dieet en het endometriosedieet

FODMAP dieet

Het FODMAP dieet is gericht op het verminderen van functionele darmklachten, zoals het prikkelbare darm syndroom (PDS). Op basis van wetenschappelijke bewijzen heeft de Monash University in Australië het FODMAP dieet ontwikkeld. Dit dieet probeert te achterhalen welke voedingsmiddelen voor klachten zorgen, zodat deze in de toekomst vermeden kunnen worden.

Wat zijn FODMAP's?

FODMAP is een afkorting voor verschillende onverteerbare koolhydraatgroepen (suikers). Deze suikers kunnen darmklachten veroorzaken, doordat de dunne darm deze suikers slecht of helemaal niet opneemt. In de dikke darm ontstaat vervolgens gasvorming wat darmklachten kan geven.

FODMAP staat voor **F**ermentable **O**ligosaccharides **D**isaccharides **M**onosaccharides **A**nd **P**olyols.

Met het FODMAP dieet wordt onderzocht welke voedingsmiddelen klachten veroorzaken. Dit gebeurt aan de hand van 3 fasen:

1. Eliminatiefase: voeding met een hoog FODMAP-gehalte wordt vermeden.
2. Herintroductiefase: per FODMAP-groep wordt getest of deze klachten veroorzaken. Wekelijks zal 1 FODMAP-groep geherintroduceerd worden.
3. Personalisatiefase: een geïndividualiseerd dieet dat hierna gevolgd kan worden.

De Eliminatiefase

In deze fase wordt het low-FODMAP dieet strikt gevolgd, gedurende 2 tot 6 weken. Het doel is om uw buikklachten, zoals buikpijn, chronische buikklachten, een opgeblazen gevoel en veranderingen in ontlasting, te verminderen en onder controle te krijgen. Wanneer uw klachten merkbaar zijn verbeterd volgt de Herintroductiefase.

De Herintroductiefase

Deze fase duurt ongeveer 6 tot 8 weken, afhankelijk van de benodigde hersteltijd. Wekelijks wordt een FODMAP-groep per keer getest om te onderzoeken welke groep(en) voor klachten zorgt/zorgen en in welke hoeveelheid. Dit is een belangrijke fase, omdat zo ontdekt kan worden welke voedingsmiddelen de triggers zijn die uw klachten verergeren. Over het algemeen bestaat het testen van een FODMAP-groep uit deze volgorde;

- Dag 1: Inlezen en voorbereiden op de herintroductie
- Dag 2 – 4: Testen van de FODMAP-groep
- Dag 5 – 7: Hersteltijd na elke trigger

Personalisatiefase

In deze fase samen met de diëtiste wordt een gepersonaliseerd dieet samengesteld. Dit is afhankelijk van welke triggers voor klachten zorgen, en verschilt per persoon.

Veel gestelde vragen over het FODMAP dieet

Gedurende het traject krijgt u begeleiding van een diëtiste. Zij geeft u meer uitleg over het FODMAP dieet. Indien er vragen zijn, kunt u ook altijd bij haar terecht. Hieronder alvast het antwoord op een aantal veel gestelde vragen:

- *FODMAP-arm en niet FODMAP-vrij:* in de eliminatiefase worden de totale hoeveelheid FODMAP's beperkt en dus niet totaal vermeden. Bijna alle voeding bevat FODMAP's. Hierdoor is het onmogelijk om alle FODMAP's volledig uit uw voedselpatroon weg te laten.
- *Geen suikervrij dieet:* FODMAP's zijn bepaalde suikers die darmklachten veroorzaken. Het betreft niet 'alle' suikers (Bijvoorbeeld kristalsuiker wordt wel goed opgenomen door het lichaam en is daarom geen FODMAP). Geadviseerd wordt om zoveel mogelijk toegevoegde suikers te beperken. Teveel is niet goed voor de (darm)gezondheid.
- *Het FODMAP-arme dieet is niet glutenvrij:* in het FODMAP dieet worden een aantal glutenrijke granen vermeden, zoals gerst, kamut en tarwe. De trigger bij het FODMAP dieet is het bestandsdeel suiker in de glutenrijke granen, waar de trigger bij bijvoorbeeld een glutenallergie een eiwit in de glutenrijke granen is. Er zijn bepaalde soorten glutenrijke granen die het suikerbestanddeel niet bevatten, en daarom wel passen in het FODMAP-arme dieet. Een voorbeeld van zo'n glutenrijk graan is spelt.
- *FODMAP's zijn niet altijd ongezond:* doorgaans zijn FODMAP's geen ongezonde voedingsstoffen en zijn ook niet alleen aanwezig in ongezonde voeding. FODMAP's komen juist voornamelijk voor in gezond voedsel, zoals appel, peulvruchten en pistachenoten.

Het endometriosedieet

Het endometriosedieet is gericht op het onderdrukken van ontstekingsreacties en het in balans brengen van zowel de hormoonhuishouding als het immuunsysteem. In de literatuur en op internet zijn verschillende invullingen van het endometriosedieet te vinden. Deze zijn veelal door patiënten samengesteld en gebaseerd op eigen ervaringen. Daarnaast zijn er speculaties dat bepaalde voedingsmiddelen, zoals rood vlees, zuivel en gluten, ontstekingsbevorderend zijn en endometriose gerelateerde pijn uitlokken. Over het algemeen voelen vrouwen met endometriose zich door het volgen van het endometriosedieet beter en hebben zij meer energie. Er is nog weinig wetenschappelijk onderzoek gedaan naar het endometriosedieet.

Invulling endometriosedieet

Er is geen eenduidig endometriosedieet. De diëten die nu gebruikt worden, zijn gebaseerd op ervaringen en theorieën. Er zijn nog geen richtlijnen vastgesteld. Vanuit de reguliere geneeskunde worden wel verbanden gezien tussen voeding en endometriose.

In deze dieetstudie is het endometriosedieet gebaseerd op de ervaring van 65 vrouwen die het endometriosedieet volgen. Deze vrouwen werd via een oproep van de patiëntenvereniging gevraagd hoe zij invulling geven aan het endometriosedieet.

Het endometriosedieet houdt in:

- Geen gluten
- Geen koemelk
- Geen rood vlees
- Geen suikers
- Geen alcohol
- Beperkt cafeïne
- Eet alles zo puur en onbewerkt mogelijk
- Optioneel: geen soja

Toepassen van het dieet

Er is nog te beperkt wetenschappelijk bewijs om specifiek aan te geven welke klachten zullen verminderen. Daarbij heeft uw lichaam tijd nodig om zich aan te passen aan het nieuwe voedingspatroon. De ervaring leert dat het een paar weken kan duren voordat u verschil merkt.

Veel gestelde vragen over het endometriosedieet

De verschillende invullingen van het endometriosedieet die op internet te vinden zijn kunnen soms voor verwarring zorgen en vragen oproepen. Indien u vragen hebt, kunt u deze bespreken met de diëtist die u hierbij gaat begeleiden. Hieronder alvast het antwoord op een aantal veel gestelde vragen:

- *Gezond voedingspatroon:* het is van belang om een gezond voedingspatroon te behouden om voedingstekorten te voorkomen. Voor een gevarieerd eetpatroon is het belangrijk om de gestelde aanbevolen dagelijkse hoeveelheden van de Gezondheidsraad te volgen: minimaal 250 gram groente, 2 stuks (200 g) fruit en 1,5 tot 2 liter water per dag.
- *Wel gevogelte en vis:* het vermijden van rood vlees, betekent dat u wel gevogelte en vis kunt eten. Het endometriosedieet is geen vegetarisch of veganistisch dieet. Dit zijn persoonlijke keuzes.
- *Koemelk (zuivel):* zuivel zorgt voor slijmvorming en bevat het melkeiwit A1 beta-caseïne. Dit eiwit is moeilijk verteerbaar voor ons lichaam. In geiten- en schapenproducten zit het melkeiwit A2 caseïne. Dit geeft minder klachten waardoor je met mate wel bijvoorbeeld kaas of yoghurt van geit- of schapenmelk kunt eten.
- *Soja:* in sommige endometriosedieën wordt het vermijden van soja aangeraden. Soja is rijk aan fyto-oestrogenen en kan de oestrogeenactiviteit versterken. Doordat endometriose een oestrogeenafhankelijke ziekte is kan dit hierdoor worden gestimuleerd. Het vermijden van soja zou kunnen leiden tot minder endometriose gerelateerde pijn. In deze dieetstudie kunt u er zelf voor kiezen om soja wel of niet te vermijden.