

PDS en FODMaP

DIËTISTISCHE BEGELEIDING

DOOR KIMBERLY BUIS, DIËTISTE



Wat ik wil bespreken

2/15

- ▶ Werkwijze bij aanmelding cliënt
- ▶ Adviezen bij PDS / NICE-dieet
- ▶ Vezels
- ▶ FODMaP
- ▶ Vezelpreparaten en laxantia

Dieetbehandelingsrichtlijn Divertikelziekte en IBS

2

Doelgroep *Patiënten met divertikels en IBS*

(Para) medische gegevens

Ziektebeeld	Diagnose
	Diverticulose – aanwezig zijn van divertikels. Diagnose (pseudo)divertikels: divertikels in de (dikke) darm, ontstaan door (te) hoge intraluminale druk en waarbij de mucosa en submucosa door de circulaire spiervezels heen zijn gedrukt, meestal linkszijdig. Diagnose 'echte' divertikels: divertikels ontstaan door een genetische basis, waarbij alle lagen van de darmwand uitgestulpt zijn, meestal rechtszijdig. Divertikelziekte kan geclassificeerd worden als: 1 Asymptomatische diverticulose ofwel diverticulosis. 2 Symptomatische ongecompliceerde divertikelziekte: enkele episode van niet specifieke symptomen, zoals buikpijn, flatulentie, obstipatie, diarree zonder een signaal van ontsteking. En terugkomende symptomatische ongecompliceerde divertikelziekte: meer dan één aanval per jaar met niet-specifieke symptomen zonder signalen van ontsteking of 3 Gecompliceerde divertikelziekte: abdominale symptomen geassocieerd met signalen van ontsteking ofwel diverticulitis. IBS – PDS – Prikkelbare Darm Syndroom of Irritable Bowel Syndrome. Diagnose IBS op basis van klassieke en atypische symptomen (zie klachten), na uitsluiting van pathologische afwijkingen. Rome III-criteria: Start van de klachten ten minste zes maanden voor de diagnose, waarin gedurende ten minste drie dagen per maand in de afgelopen drie maanden regelmatig terugkerende buikpijn of een oncomfortabel (niet pijnlijk) gevoel is opgetreden, in combinatie met twee of meer van de volgende symptomen:

Klachtenformulier FODMAP

Hoe vaak heeft u de afgelopen 2 weken te maken gehad met de volgende klachten? Omcirkel het cijfer bij het antwoord. VAS score: Geef een cijfer tussen 1 en 10 voor de ernst van de klacht. 1= niet ernstig en 10 is ondraaglijk. N.b. Wanneer afgelopen 2 weken het klachtenpatroon erg afweek van normaal, neem dan het gemiddelde over een langere periode.

Datum:		Elke dag klachten	4-6x per week	2-3x per week	1x per week	1x per 2 weken	geen klachten	VAS score
Opgeblazen gevoel	1	2	3	4	5	6		
Winderigheid	1	2	3	4	5	6		
Misselijkheid	1	2	3	4	5	6		
Brijige, waterdunne ontlasting	1	2	3	4	5	6		
Verstopping	1	2	3	4	5	6		
Buikpijn/ krampen	1	2	3	4	5	6		

Als u een cijfer voor de ernst van vermoeidheidsklachten van de afgelopen 2 weken zou moeten geven.

Welk cijfer zou u dan geven? Omcirkel uw cijfer.

1 = nooit moe, heel veel energie

2 = af en toe moe na inspanning of een drukke dag

3 = regelmatig moe, u kunt niet meer zo actief zijn als vroeger

	19-50 jaar man	19-50 jaar vrouw	51-69 jaar man	51-69 jaar vrouw	>70 jaar man	>70 jaar vrouw
 Groente	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d
 Fruit	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d
 Brood	6-8 snee/d 210-280 g/d	4-5 snee/d 140-175 g/d	6-7 snee/d 210-245 g/d	3-4 snee/d 105-140 g/d	4-6 snee/d 140-210 g/d	3-4 snee/d 105-140 g/d
 Graanproducten en aardappelen*	4-5 porties/d 240-300 g/d	4-5 porties/d 240-300 g/d	4 porties/d 240 g/d	3-4 porties/d 180-240 g/d	4 porties/d 240 g/d	3 porties/d 180 g/d
 Vis	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk
 Peulvruchten	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk
 Vlees**	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer
 Ei	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk
 Noten	25 g/d	25 g/d	25 g/d	15 g/d	15 g/d	15 g/d
 Melk en melkproducten	2-3 porties/d 300-450 g/d	2-3 porties/d 300-450 g/d	3 porties/d 450 g/d	3-4 porties/d 450-600 g/d	4 porties/d 600 g/d	4 porties/d 600 g/d
 Kaas	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d
 Smeer- en bereidingsvetten	65 g/d	40 g/d	65 g/d	40 g/d	55 g/d	35 g/d

*Voor graanproducten is het advies wekelijks minimaal de helft volkoren graanproducten te eten.

**Voor vlees is het advies niet meer dan vijf keer per week vlees te eten, waarvan maximaal drie keer rood vlees.

	19-50 jaar man	19-50 jaar vrouw	51-69 jaar man	51-69 jaar vrouw	>70 jaar man	>70 jaar vrouw
 Groente	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d
 Fruit	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d
 Brood	6-8 snee/d 210-280 g/d	4-5 snee/d 140-175 g/d	6-7 snee/d 210-245 g/d	3-4 snee/d 105-140 g/d	4-6 snee/d 140-210 g/d	3-4 snee/d 105-140 g/d
 Graanproducten en aardappelen*	4-5 porties/d 240-300 g/d	4-5 porties/d 240-300 g/d	4 porties/d 240 g/d	3-4 porties/d 180-240 g/d	4 porties/d 240 g/d	3 porties/d 180 g/d
 Vis	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk
 Peulvruchten	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk
 Vlees**	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer
 Ei	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk
 Noten	25 g/d	25 g/d	25 g/d	15 g/d	15 g/d	15 g/d
 Melk en melkproducten	2-3 porties/d 300-450 g/d	2-3 porties/d 300-450 g/d	3 porties/d 450 g/d	3-4 porties/d 450-600 g/d	4 porties/d 600 g/d	4 porties/d 600 g/d
 Kaas	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d
 Smeer- en bereidingsvetten	65 g/d	40 g/d	65 g/d	40 g/d	55 g/d	35 g/d

*Voor graanproducten is het advies wekelijks minimaal de helft volkoren graanproducten te eten.

**Voor vlees is het advies niet meer dan vijf keer per week vlees te eten, waarvan maximaal drie keer rood vlees.

Vezels ▼ 20,1 g	
Ontbijt	
Appel	2,7 g
Brood, bruin	3,5 g
	6,2 g
Lunch	
Brood, bruin	3,5 g
	3,5 g
Avondeten	
Sperziebonen	4,4 g
Aardappel	4,8 g
	9,2 g
Tussendoor	
Mueslireep	1,3 g
	1,3 g

Vezels ▼ 28,3 g	
Ontbijt	
Volkorenbrood	4,7 g
Appel	2,7 g
	7,4 g
Lunch	
Volkorenbrood	4,7 g
Mandarijn	1,1 g
	5,8 g
Avondeten	
Sperziebonen	7,3 g
Aardappel	6,4 g
	13,7 g
Tussendoor	
Noten, ongezouten	1,5 g
	1,5 g

Vezels ▼ 32,6 g	
Ontbijt	
Volkorenbrood	4,7 g
Appel	2,7 g
Pindakaas, 100% pinda's	1,7 g
	9,1 g
Lunch	
Volkorenbrood	4,7 g
Mandarijn	1,1 g
Tomaat	0,8 g
Hummus	1,1 g
	7,7 g
Avondeten	
Sperziebonen	7,3 g
Aardappel	6,4 g
	13,7 g
Tussendoor	
Studentenhaver	2,1 g
	2,1 g

Aanbeveling: 30-40g per dag

Leefstijl- en voedingsadviezen (NICE-dieet)

8/15

- ▶ Eet vezelrijk.
- ▶ Drink dagelijks 1.5-2 liter vocht. Vezels nemen vocht op en houden zo de ontlasting soepel. Bij een zeer vezelrijke voeding is het daarom verstandig om nog meer te drinken.
- ▶ Eet regelmatig en kauw het eten goed. Maak gebruik van een goed ontbijt. Een goed ontbijt stimuleert de werking van uw darmen.
- ▶ Vermijd erg grote en/of vette maaltijden.
- ▶ Koolzuurhoudende dranken, sterk gekruid eten en vet voedsel kunnen klachten veroorzaken.
- ▶ Wees voorzichtig met gasvormende voedingsmiddelen als bonen, koolsoorten, ui, knoflook en prei.
- ▶ Citrusfruit als sinaasappels, grapefruit, mandarijnen, citroen maar ook kiwi kunnen klachten geven.
- ▶ Probeer normale hoeveelheden koffie, thee en alcohol te drinken: per dag een paar kopjes koffie en thee en niet meer dan twee glazen alcoholische drank (voor mannen, voor vrouwen is dit 1 glas) is geen probleem. Veelvuldig gebruik van deze producten kan de darmklachten verergeren.
- ▶ Probeer stress zoveel mogelijk te vermijden en zorg voor voldoende ontspanning, bijvoorbeeld door lichaamsbeweging/sporten of ontspanningsoefeningen. Stress is niet de oorzaak van PDS, maar kan de klachten wel verergeren.
- ▶ Gebruik eventueel probiotica

Dag 1

9/15

Eetmoment	Tijd	Eten & drinken (wees specifiek, zoals: <i>mager/light/volkoren/ smaak etc.</i>)	Hoeveelheid (bv. schaaltje / bakje / glas / mok)	Opmerkingen (bv. klachten)
Ontbijt				
Tussendoor				
Lunch				
Tussendoor				
Warme maaltijd				
Tussendoor				

FODMaP

FERMENTEERBARE OLIGOSACCHARIDEN, DISACCHARIDEN,
MONOSACCHARIDEN EN POLYOLEN

- ▶ Oligosacchariden
 - ▶ Fructo-oligosacchariden = fructanen -> ui, look, brood, groenten en fruit
 - ▶ Galacto-oligosacchariden = galactanen -> peulvruchten en noten
- ▶ Disacchariden = lactose -> melkproducten
- ▶ Monosacchariden = fructose -> fruit, groenten
- ▶ Polyolen = zoetstoffen (suikeralcoholen) -> kauwgom, groenten, fruit, light-producten
 - ▶ Sorbitol
 - ▶ Mannitol



Eliminatie

- ▶ 5-6 weken
- ▶ Keuzelijst
- ▶ Gelijke omstandigheden
- ▶ Aandacht voor vocht, vezels en vetten
- ▶ Voeding onvolwaardig

Groente	alfalfa andijvie aubergine avocado <30 g artisjokhart uit blik 30 g bamboe scheuten boerenkool baby spinazie <75g choy sum Chinese kool courgette <70 g cherrytomaten 7 stuks gember Japanse pompoen knolraap <65 g knolselderij komkommer koolrabi kousenband lente ui, groene deel mais <3 el maiskolf ½ olijven okra <60 g paksoi <75 g pastinaak paprika** pompoen rabarber radijs rucola sla spinazie	aardpeer artisjok asperges bietjes >20 g bloemkool bleekselderij >75g broccoli >75 g cassave >120g champignons doperwtten >36 gram flespompoen knoflook kool- alle soorten- >35 g kool wit >94 g lente ui, witte deel lima/boterbonen uit blik >35 g peultjes >15 g portobello prei, groene deel <30 g prei, witte/ lichtgroene deel selderij ½ sjalot sperziebonen >12 stuks spruitjes >38 g snijbonen sugar snaps tuinbonen uien (alle soorten) venkel >60 g zuurkool
---------	--	---

Herintroductie

13/15

- ▶ 5-6 weken maar vaak langer
- ▶ Gelijke omstandigheden
- ▶ Eliminatie als basis
- ▶ Na afloop streven naar volwaardig
- ▶ Bacteriële overgroei/SIBO?

Start Maandag ¼ beker/schaaltje (62ml) melk, vla of (85ml) yoghurt	➤ Klachten Noteer klachten	➤ Test donderdag opnieuw
Geen klachten		
Dinsdag pauze	➤ Klachten Noteer klachten	➤ Test donderdag opnieuw
Geen klachten		
Woensdag ½ beker/schaaltje (125ml) melk, vla of (170ml) yoghurt	➤ Klachten Noteer klachten	➤ Test vrijdag opnieuw
Geen klachten		
Vrijdag 1 beker (250 ml) melk Of 2/3 schaaltje vla (167ml) Of 1 schaaltje yoghurt (200ml)	➤ Klachten Noteer klachten	➤ Voorlopig niet herintroduceren
Zaterdag pauze	➤ Klachten Noteer klachten	➤ Voorlopig niet herintroduceren
Zondag pauze	➤ Klachten Noteer klachten	➤ Voorlopig niet herintroduceren

	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za	Zo
Portiegrootte							
Opgeblazen gevoel/ winderigheid							
Misselijkheid							
Brijige waterdunne ontlasting							
Verstopping							
Buikpijn/ Krampen							
Andere klachten							

Vezelpreparaten en laxantia

14/15

Geschikt indien vrij van sorbitol en inuline:

- ▶ Producten op basis van psylliumvezels
- ▶ Producten op basis van guargom

Enkele geschikte producten: optifibre, metamucil, volcolon, agiolax, plantago en ovata.

Niet geschikt voor gebruik tijdens het FODMAP-dieet of bij vermoeden FODMAP-gerelateerde klachten:

- ▶ Producten met polyolen (zoetstoffen waaronder sorbitol, mannitol, isomalt, polyglycitol, maltitol, lactitol, xylitol en erytritol)
- ▶ Lactulose

Enkele productnamen die NIET geschikt zijn: duphalac, legendal en importal.

Einde

15/15

