

Patiënteninformatie

Herintroductie FODMaPs



Richtlijnen FODMaP-beperkt dieet

Inleiding

Na minimaal zes weken het FODMaP-beperkte dieet te hebben gevolgd zijn uw klachten als gevolg van het prikkelbare darm syndroom (PDS) duidelijk verminderd. Nu is de fase aangebroken waarin u kunt uitproberen hoe gevoelig u bent voor de verschillende FODMaPs. Iedereen heeft een eigen drempel wat betreft de gevoeligheid voor de FODMaPs. Met de methode zoals in dit werkboek beschreven is, kunt u zelf testen wanneer u klachten krijgt en wanneer niet.

Werkboek

Het werkboek bevat een herintroductieschema voor zes weken en overzichten waarin u eventuele klachten kunt noteren.

De informatie in dit werkboek is een aanvulling op het advies van uw diëtist.

Waarom FODMaPs herintroduceren?

Door één voor één de zes verschillende FODMaPs te herintroduceren leert u uw lichaam beter kennen. Mogelijk kunt u de fructanen in tarwe niet verdragen en lactose in melk bijvoorbeeld wel. Zo legt u zich niet onnodig beperkingen op in de voeding en kunt u weer meer afwisseling in uw eetpatroon aanbrengen.

Wat houdt de methode in?

U start met het herintroductieprogramma nadat u minstens drie dagen klachtenvrij bent geweest. Het programma duurt zes weken. Per week wordt één FODMaP getest. U start op een dag naar keuze en volgt het weekschema.

Een product moet meerdere keren getest worden omdat andere factoren zoals bijvoorbeeld leefstijl of stress de testresultaten kunnen beïnvloeden. Gedurende de hele testperiode blijft u het FODMaP-beperkte dieet volgen. Ook als blijkt dat u niet gevoelig bent voor één van de FODMaPs. Dit om beïnvloeding van de andere FODMaPs uit te sluiten.

Om overige factoren die klachten kunnen geven uit te sluiten:

- Vermijd uit eten gaan op de testdagen.
- Gebruik niet meer of minder koffie en alcoholhoudende dranken dan normaal.

Wat betekenen de testresultaten?

Als u klachten krijgt na een test handhaaft u een strikte beperking van het betreffende FODMaP. Later kunt u het opnieuw testen maar dan met een veel kleinere hoeveelheid. Zo kunt u leren hoe hoog voor u de drempel ligt.

Als u geen klachten krijgt na een test, kunt u aannemen dat u de geteste FODMaP goed kunt verdragen. Dat geldt ook voor de overige producten die lactose of fructose bevatten, maar niet altijd voor de producten die fructanen, galactanen en/of polyolen bevatten. Deze zullen één voor één geïntroduceerd moeten worden.

FODMaPs:	
F	Fermenteerbaar
O	Oligosachariden
	Fructanen (ook fructo-oligosachariden of FOS genoemd) en galactanen (ook galacto-oligosachariden of GOS genoemd) zijn oligosachariden.
D	Disachariden Lactose (melksuiker) is een disacharide.
M	Monosachariden Fructose (vruchtensuiker) is een monosacharide.
a	and
P	Polyolen De suiker- alcoholen zoals sorbitol, isomalt, xylitol, maltitol en mannitol zijn polyolen.

Fructanen (FOS)

De voornaamste bronnen van fructanen zijn tarweproducten (brood, ontbijtgranen en pasta), groenten, zoals uien, prei, spruitjes en fruit, zoals nectarine en watermeloen. Andere bronnen van fructanen zijn inulines en FOS die als prebiotica zijn toegevoegd aan sommige voedingsmiddelen, zoals sommige yoghurts en melk. Niemand is in staat fructanen te verteren.

Fructanen zijn waarschijnlijk de grootste veroorzakers van symptomen van PDS, vermoedelijk omdat de meeste mensen er veel van eten. Ze komen in veel verschillende voedingsmiddelen en in grote hoeveelheden in ons voedselaanbod voor.

Galactanen (GOS)

Galactanen komen in de vorm van raffinose en stachyose het meest voor in voedsel. Ze zitten in peulvruchten zoals bonen, linzen en kikkererwten.

Net als fructanen kunnen galactanen door niemand worden verteerd of geabsorbeerd en kunnen bij mensen met PDS veel klachten veroorzaken.

Lactose

Lactose komt van nature voor in melk van zoogdieren, waaronder koemelk, schapenmelk en geitenmelk. Lactose wordt in de dunne darm gesplitst door het enzym lactase waarna het geabsorbeerd kan worden. Lactase bevindt zich in de wand van de dunne darm. Bij een tekort aan dit enzym is er sprake van lactosemalabsorptie. De hoeveelheid lactase kan per mens verschillen, afhankelijk van factoren als etniciteit (zo maken mensen van Aziatische afkomst vaak weinig lactase aan) en de aanwezigheid van bepaalde darmaandoeningen. Er zijn tabletten met het enzym lactase verkrijgbaar bij drogist of apotheek. Deze kunnen kleine hoeveelheden lactose afbreken wanneer ze gelijktijdig met een maaltijd worden ingenomen.

N.b. een lactosebeperkt dieet is geen zuivelvrij dieet.

Fructose

Fructose, ook wel vruchtensuiker genoemd, zit in grote hoeveelheden in verschillende voedingsmiddelen, vooral in bepaalde fruitsoorten en honing. Het wordt ook aan veel voedingsproducten toegevoegd als zoetstof of om de smaak, het uiterlijk of de textuur te verbeteren.

Sommige mensen kunnen fructose niet goed absorberen, we spreken dan van fructosemalabsorptie. Dit is geen ziekte of afwijking. Het hoort gewoon bij de fysiologie van een persoon.

Fructose en glucose zijn vaak aanwezig in hetzelfde voedingsmiddel. Glucose helpt bij de absorptie van fructose. Mensen met fructosemalabsorptie hoeven fructose (of fruit) niet volledig te vermijden. Zolang de fructose in balans is met glucose, of een voedingsmiddel meer glucose dan fructose bevat kunnen er kleine hoeveelheden van gegeten worden zonder PDS-symptomen op te wekken.

Polyolen

Polyolen, ook wel 'suikeralcoholen' genoemd, zijn koolhydraten die door veel mensen slecht geabsorbeerd worden. Polyolen hebben namen die eindigen op 'ol' en omvatten o.a. sorbitol, mannitol, maltitol en xylitol. Ze komen van nature voor in sommige fruitsoorten, vooral steenvruchten, en groenten. Ze worden vaak gebruikt in de voedselindustrie als humectanten (stoffen die vocht vasthouden) en kunstmatige zoetstoffen – vooral in 'suikervrije' kauwgom, pepermint en snoep. Wanneer ze zijn gebruikt als kunstmatige zoetstof, kunnen polyolen worden herkend aan de hand van hun E-nummers – sorbitol (E420), mannitol (E421), lactitol (E966), maltitol (E965), xylitol (E967). Op de verpakking staat dan ook: 'Overmatig gebruik kan een laxerend effect hebben'. De toegevoegde stof isomalt kan hetzelfde effect hebben.

Week 1 herintroductie LACTOSE

U start op DAG 1 met 150 ml melk, halfvolle yoghurt of vanillevla. Neem deze hoeveelheid in één keer.

Als u op DAG 1 en DAG 2 geen klachten ervaart test u op DAG 3 nog een keer maar dan met 250 ml melk, halfvolle yoghurt of vanillevla. Zie het schema.

Als u (PDS)klachten krijgt neemt u pauze tot de klachten zijn verdwenen en test u nog een keer op DAG 4 of DAG 5. Neem dan de helft (75 ml) van het testproduct. Noteer de klachten in het overzicht op de volgende pagina.

START DAG 1 150 ml melk, halfvolle yoghurt of vanillevla	 KLACHTEN noteer klachten	 TEST OP DAG 4 of DAG 5 OPNIEUW 75 ml melk, halfvolle yoghurt of vanillevla
 GEEN KLACHTEN		
DAG 2 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 TEST OP DAG 4 of DAG 5 OPNIEUW 75 ml melk, halfvolle yoghurt of vanillevla
 GEEN KLACHTEN		
DAG 3 250 ml melk, halfvolle yoghurt of vanillevla	 KLACHTEN noteer klachten	 NIET VERDER TESTEN
 GEEN KLACHTEN		
DAG 4 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 NIET VERDER TESTEN
 GEEN KLACHTEN		
DAG 5 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 VOORLOPIG NIET HERINTRODUCEREN
DAG 6 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 VOORLOPIG NIET HERINTRODUCEREN
DAG 7 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 VOORLOPIG NIET HERINTRODUCEREN

Klachten na gebruik van producten rijk aan lactose

Als u klachten heeft na de inname van melk, yoghurt of vla betekent dit, dat u gevoelig bent voor producten met lactose. Het advies is om voorlopig geen producten die veel lactose bevatten te herintroduceren of maximaal de hoeveelheid die u wel kunt verdragen. (Na de testperiode van zes weken).

U vult onderstaand overzicht in door een cijfer te plaatsen in het hokje behorende bij de betreffende klacht en dag. Geef met het cijfer de ernst van de klachten aan op een schaal van 1 t/m 10. Hierbij staat 1 voor bijna geen last en 10 voor ondraaglijke klachten. U vult het overzicht ook in als u tijdens een pauzedag klachten heeft.

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
Opgeblazen gevoel							
Winderigheid							
Misselijkheid							
Brijige, waterdunne ontlasting							
Verstopping							
Buikpijn/ krampen							
Andere klachten							

Geen klachten na gebruik van producten rijk aan lactose

Als u geen klachten heeft na inname van melk, yoghurt of vla betekent dit, dat u ongevoelig bent voor lactose. U kunt weer lactose bevattende producten gaan eten ná de testperiode (zes weken) van alle FODMaPs.

Week 2 herintroductie FRUCTOSE

U start op DAG 1 met één dessertlepel (10ml) honing of ½ mango. Neem deze hoeveelheid in één keer.

Als u op DAG 1 en DAG 2 geen klachten ervaart test u op DAG 3 nog een keer maar dan met 2 dessertlepels honing of 1 mango. Zie het schema.

Als u (PDS) klachten krijgt neemt u pauze tot de klachten zijn verdwenen en herhaalt u de test op DAG 4 of DAG 5 met een kleinere portie. Bijvoorbeeld een ½ dessertlepel honing of ¼ mango. Noteer de klachten in het overzicht op de volgende pagina.

START DAG 1 1 dessertlepel honing of ½ mango	 KLACHTEN noteer klachten	 TEST OP DAG 4 of DAG 5 OPNIEUW ½ dessertlepel honing of ¼ mango
 GEEN KLACHTEN		
DAG 2 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 TEST OP DAG 4 of DAG 5 OPNIEUW ½ dessertlepel honing of ¼ mango
 GEEN KLACHTEN		
DAG 3 2 dessertlepels honing of 1 mango	 KLACHTEN noteer klachten	 NIET VERDER TESTEN
 GEEN KLACHTEN		
DAG 4 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 NIET VERDER TESTEN
 GEEN KLACHTEN		
DAG 5 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 VOORLOPIG NIET HERINTRODUCEREN
DAG 6 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 VOORLOPIG NIET HERINTRODUCEREN
DAG 7 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 VOORLOPIG NIET HERINTRODUCEREN

Klachten na gebruik van producten rijk aan fructose

Als u klachten heeft na de inname van de honing of mango betekent dit, dat u gevoelig bent voor producten met fructose. Het advies is om voorlopig geen producten die veel fructose bevatten te herintroduceren of maximaal de hoeveelheid die u wel kunt verdragen. (Na de testperiode van zes weken)

U vult onderstaand overzicht in door een cijfer te plaatsen in het hokje behorende bij de betreffende klacht en dag. Geef met het cijfer de ernst van de klachten aan op een schaal van 1 t/m 10. Hierbij staat 1 voor bijna geen last en 10 voor ondraaglijke klachten. U vult het overzicht ook in als u tijdens een pauzedag klachten heeft.

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
Opgeblazen gevoel							
Winderigheid							
Misselijkheid							
Brijige, waterdunne ontlasting							
Verstopping							
Buikpijn/ krampen							
Andere klachten							

Geen klachten na gebruik van producten rijk aan fructose

Als u geen klachten heeft na inname van honing of mango betekent dit, dat u ongevoelig bent voor fructose in producten. Herintroductie van fructose bevattende producten kan plaatsvinden ná de testperiode (zes weken) van alle FOD-MaPs.

Week 3 herintroductie POLYOLEN –mannitol

U start op DAG 1 met 2 opscheplepels bloemkool (mannitol). Neem deze hoeveelheid in één keer. Wanneer u op DAG 1 en DAG 2 geen klachten ervaart test u op DAG 3 nog een keer maar dan met 3 opscheplepels bloemkool. Zie het schema.

Als u (PDS) klachten krijgt neemt u pauze tot de klachten zijn verdwenen en herhaalt u de test op DAG 4 of DAG 5 met een kleinere portie bijvoorbeeld 1 opscheplepel bloemkool. Noteer de klachten in het overzicht op de volgende pagina.

START DAG 1 2 opscheplepels bloemkool	 KLACHTEN noteer klachten	 TEST OP DAG 4 of DAG 5 OPNIEUW 1 opscheplepel bloemkool
 GEEN KLACHTEN		
DAG 2 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 TEST OP DAG 4 of DAG 5 OPNIEUW 1 opscheplepel bloemkool
 GEEN KLACHTEN		
DAG 3 3 opscheplepels bloemkool	 KLACHTEN noteer klachten	 NIET VERDER TESTEN
 GEEN KLACHTEN		
DAG 4 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 NIET VERDER TESTEN
 GEEN KLACHTEN		
DAG 5 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 VOORLOPIG NIET HERINTRODUCEREN
DAG 6 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 VOORLOPIG NIET HERINTRODUCEREN
DAG 7 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 VOORLOPIG NIET HERINTRODUCEREN

Klachten na gebruik van producten rijk aan mannitol

Als u klachten heeft na de inname van de bloemkool betekent dit, dat u gevoelig bent voor producten met mannitol. Het advies is om voorlopig geen producten met veel mannitol te herintroduceren of maximaal de hoeveelheid die u wel kunt verdragen. (Na de testperiode van zes weken)

U vult onderstaand overzicht in door een cijfer te plaatsen in het hokje behorende bij de betreffende klacht en dag. Geef met het cijfer de ernst van de klachten aan op een schaal van 1 t/m 10. Hierbij staat 1 voor bijna geen last en 10 voor ondraaglijke klachten. U vult het overzicht ook in als u tijdens een pauzedag klachten heeft.

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
Opgeblazen gevoel							
Winderigheid							
Misselijkheid							
Brijige, waterdunne ontlasting							
Verstopping							
Buikpijn/ krampen							
Andere klachten							

Geen klachten na gebruik van producten rijk aan polyolen

Als u geen klachten heeft na inname van de bloemkool of avocado betekent dit, dat u ongevoelig bent voor mannitol of sorbitol in deze producten. Herintroductie van producten met mannitol of sorbitol kan plaatsvinden na de testperiode (zes weken) van alle FODMaPs.

Week 4 herintroductie POLYOLEN – sorbitol

U start op DAG 1 met een ½ avocado (sorbitol). Neem deze hoeveelheid in één keer. Wanneer u op DAG 1 en DAG 2 geen klachten ervaart test u op DAG 3 nog een keer maar dan met 1 hele avocado. Zie het schema.

Als u (PDS) klachten krijgt neemt u pauze tot de klachten zijn verdwenen en herhaalt u de test op DAG 4 of DAG 5 met een kleinere portie bijvoorbeeld ¼ avocado. Noteer de klachten in het overzicht op de volgende pagina.

START DAG 1 ½ avocado	 KLACHTEN noteer klachten	 TEST OP DAG 4 of DAG 5 OPNIEUW ¼ avocado
 GEEN KLACHTEN		
DAG 2 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 TEST OP DAG 4 of DAG 5 OPNIEUW ¼ avocado
 GEEN KLACHTEN		
DAG 3 1 avocado	 KLACHTEN noteer klachten	 NIET VERDER TESTEN
 GEEN KLACHTEN		
DAG 4 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 NIET VERDER TESTEN
 GEEN KLACHTEN		
DAG 5 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 VOORLOPIG NIET HERINTRODUCEREN
DAG 6 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 VOORLOPIG NIET HERINTRODUCEREN
DAG 7 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 VOORLOPIG NIET HERINTRODUCEREN

Klachten na gebruik van producten rijk aan sorbitol

Als u klachten heeft na de inname van de avocado betekent dit, dat u gevoelig bent voor producten met sorbitol. Het advies is om voorlopig geen producten met veel sorbitol te herintroduceren of maximaal de hoeveelheid die u wel kunt verdragen. (Na de testperiode van zes weken)

U vult onderstaand overzicht in door een cijfer te plaatsen in het hokje behorende bij de betreffende klacht en dag. Geef met het cijfer de ernst van de klachten aan op een schaal van 1 t/m 10. Hierbij staat 1 voor bijna geen last en 10 voor ondraaglijke klachten. U vult het overzicht ook in als u tijdens een pauzedag klachten heeft.

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
Opgeblazen gevoel							
Winderigheid							
Misselijkheid							
Brijige, waterdunne ontlasting							
Verstopping							
Buikpijn/ krampen							
Andere klachten							

Geen klachten na gebruik van producten rijk aan polyolen

Als u geen klachten heeft na inname van de bloemkool of avocado betekent dit, dat u ongevoelig bent voor mannitol of sorbitol in deze producten. Herintroductie van producten met mannitol of sorbitol kan plaatsvinden na de testperiode (zes weken) van alle FODMaPs.

Week 5: herintroductie FRUCTANEN (FOS)

U start op DAG 1 met één sneetje tarwebrood of 3 eetlepels tarwepasta. Neem deze hoeveelheid in één keer. Wanneer u op DAG 1 en DAG 2 geen klachten ervaart test u op DAG 3 nog een keer maar dan met een dubbele portie. Wanneer u deze hoeveelheid ook verdraagt kunt u eventueel op DAG 5 3 sneetjes brood of 9 eetlepels pasta testen. Zie het schema.

Wanneer u (PDS) klachten krijgt neemt u pauze tot de klachten zijn verdwenen en test u op DAG 4 of DAG 5 nog een keer, maar dan met een ½ sneetje brood of 1 eetlepel pasta. Noteer de klachten in het overzicht op de volgende pagina.

START DAG 1 1 snee tarwebrood of 3 eetlepels tarwepasta	 KLACHTEN noteer klachten	 TEST OP DAG 4 of DAG 5 OPNIEUW ½ snee tarwebrood of 1 eetlepel tarwepasta
 GEEN KLACHTEN		
DAG 2 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 TEST OP DAG 4 of DAG 5 OPNIEUW ½ snee tarwebrood of 1 eetlepel tarwepasta
 GEEN KLACHTEN		
DAG 3 2 snee tarwebrood of 6 eetlepels tarwepasta	 KLACHTEN noteer klachten	 NIET VERDER TESTEN
 GEEN KLACHTEN		
DAG 4 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 NIET VERDER TESTEN
 GEEN KLACHTEN		
DAG 5 Evt. 3 snee tarwebrood of 9 eetlepels tarwepasta	 KLACHTEN noteer klachten	 VOORLOPIG NIET HERINTRODUCEREN
DAG 6 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 VOORLOPIG NIET HERINTRODUCEREN
DAG 7 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 VOORLOPIG NIET HERINTRODUCEREN

Klachten na gebruik van producten rijk aan fructanen

Als u klachten heeft na de inname van de sneetjes brood of pasta betekent dit, dat u gevoelig bent voor deze producten met fructanen. Het advies is om voorlopig geen producten waar tarwe in is verwerkt te herintroduceren of maximaal de hoeveelheid die u wel kunt verdragen. (Na de testperiode van zes weken)

U vult onderstaand overzicht in door een cijfer te plaatsen in het hokje behorende bij de betreffende klacht en dag. Geef met het cijfer de ernst van de klachten aan op een schaal van 1 t/m 10. Hierbij staat 1 voor bijna geen last en 10 voor ondraaglijke klachten. U vult het overzicht ook in als u tijdens een pauzedag klachten heeft.

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
Opgeblazen gevoel							
Winderigheid							
Misselijkheid							
Brijige, waterdunne ontlasting							
Verstopping							
Buikpijn/ krampen							
Andere klachten							

Geen klachten na gebruik van producten rijk aan fructanen

Als u geen klachten heeft na het eten van tarwebrood of pasta van tarwe betekent dit dat u ongevoelig bent voor de fructanen in deze voedingsmiddelen. Herintroductie van tarweproducten kan plaatsvinden na de testperiode (zes weken) van alle FODMaPs.

Belangrijk: producten met fructanen één voor één herintroduceren!

Week 6: herintroductie GALACTANEN (GOS)

U start op DAG 1 met 2 eetlepels peulvruchten zoals kapucijners, kikkererwten of bonen (geen sperziebonen). Neem deze hoeveelheid in één keer. Wanneer u op DAG 1 en DAG 2 geen klachten ervaart test u op DAG 3 nog een keer maar dan met 4 eetlepels. Als u deze hoeveelheid ook verdraagt kunt u op DAG 5 eventueel testen met 6 eetlepels. Zie het schema.

Als u (PDS) klachten krijgt neemt u pauze tot de klachten zijn verdwenen en test u op DAG 4 of DAG 5 nog een keer met 1 eetlepel. Noteer de klachten in het overzicht op de volgende pagina.

START DAG 1 2 eetlepels peulvruchten (b.v. bruine bonen)	 KLACHTEN noteer klachten	 TEST OP DAG 4 of DAG 5 OPNIEUW 1 eetlepel peulvruchten
 GEEN KLACHTEN		
DAG 2 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 TEST OP DAG 4 of DAG 5 OPNIEUW 1 eetlepel peulvruchten
 GEEN KLACHTEN		
DAG 3 4 eetlepels peulvruchten	 KLACHTEN noteer klachten	 NIET VERDER TESTEN
 GEEN KLACHTEN		
DAG 4 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 NIET VERDER TESTEN
 GEEN KLACHTEN		
DAG 5 6 eetlepels peulvruchten	 KLACHTEN noteer klachten	 VOORLOPIG NIET HERINTRODUCEREN
DAG 6 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 VOORLOPIG NIET HERINTRODUCEREN
DAG 7 Pauze	 KLACHTEN noteer klachten	 VOORLOPIG NIET HERINTRODUCEREN

Klachten na gebruik van producten rijk aan galactanen

Als u klachten heeft na de inname van de peulvruchten, betekent dit dat u gevoelig bent voor galactanen. Het advies is om voorlopig de galactaanrijke producten niet te herintroduceren of maximaal de hoeveelheid die u wel kunt verdragen. (Na de testperiode van zes weken)

U vult onderstaand overzicht in door een cijfer te plaatsen in het hokje behorende bij de betreffende klacht en dag. Geef met het cijfer de ernst van de klachten aan op een schaal van 1 t/m 10. Hierbij staat 1 voor bijna geen last en 10 voor ondraaglijke klachten. U vult het overzicht ook in als u tijdens een pauzedag klachten heeft.

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
Opgeblazen gevoel							
Winderigheid							
Misselijkheid							
Brijige, waterdunne ontlasting							
Verstopping							
Buikpijn/ krampen							
Andere klachten							

Geen klachten na gebruik van producten rijk aan galactanen

Als u geen klachten heeft na inname van de peulvruchten, betekent dit dat u ongevoelig bent voor galactanen. Herintroductie van galactaanrijke producten kan plaatsvinden na de testperiode (zes weken) van alle FODMaPs.

© 2019 Martini Ziekenhuis. Als u iets wilt doen met de inhoud van deze brochure, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek van het Martini Ziekenhuis.

Martini Ziekenhuis

Postadres

Postbus 30033
9700 RM Groningen

Bezoekadres

Van Swietenplein 1
Groningen

Algemeen telefoonnummer

(050) 524 52 45

www.martiniziekenhuis.nl

