

Beste lezers,

Allereerst wil ik zeggen dat ik net zoals heel veel van jullie ben. Druk, actief, gelukkig, maar toch ook iemand met darmen die maar blijven opspelen.

Maar gelukkig ben ik nu blij met mijn darmen en zijn mijn darmen blij met mij. Natuurlijk zijn er ups en downs, en hebben we soms wat strubbelingen – vooral over melk-chocolade – maar het grootste deel van de tijd leven we in harmonie en genieten we van lekker eten dat weinig zogenaamde FODMAPs bevat.

Het hoeft niet moeilijk te zijn om voedsel dat veel FODMAPs bevat te beperken. In dit boek zal ik uitleggen hoe je FODMAP-vriendelijk kunt leven en deel ik mijn favoriete recepten met je. De gezondheid van je darmen kan een enorme impact op je leven hebben, en ik hoop dat dit boek die van jou net zo positief zal veranderen als die van mij. Geniet ervan!

Liefs,

Emma x



VOORWOORD

Emma's blog trok onze aandacht. Niet alleen door haar kleurige, positieve, mooie foto's, maar ook doordat haar persoonlijkheid naar voren kwam in wat ze maakte. Haar passie om mensen met voedselintoleranties te helpen was overduidelijk, en wij hadden het gevoel dat het het begin van iets groots was.

Onze eerste ontmoeting met Emma vond plaats in Londen, toen ze in 2015 voor haar werk vanuit Melbourne was overgekomen. Sindsdien is onze relatie opgebloeid en proberen we samen de wereld van informatie over FODMAPs te voorzien. We hebben een hechte vriendschap gesloten en werken graag samen.

Emma weet uit eigen ervaring hoe vervelend het prikkelbaredarmsyndroom (PDS), of alleen al enkele van de symptomen, kan zijn en we zijn ervan overtuigd dat veel van jullie dat ook weten.

Een op de zeven mensen ondervindt dagelijks last van PDS. In de medische wereld wordt het omschreven als een syndroom dat gevolgen heeft voor de dikke darm en als een chronische aandoening die langdurige zorg vereist. Symptomen zijn krampen, buikpijn, een opgeblazen gevoel, diarree en verstopping. Charmant, nietwaar? Zelfs als je niet de diagnose PDS hebt gehad, is de kans groot dat je na het eten regelmatig last hebt van enkele van deze symptomen.

Het goede nieuws is dat er een manier is ontdekt om het onder controle te houden – een manier die bij ruim zeventig procent van de patiënten gunstig uitpakt.

In de laatste twee decennia heeft onderzoek uitgewezen dat FODMAP-suikers (op blz. 20 kun je lezen wat dat zijn) PDS-achtige symptomen kunnen veroorzaken doordat het lichaam in de eerste stadia van de spijsvertering niet in staat is ze af te breken. Deze suikers worden slecht opgenomen door de dunne darm en komen dus in de dikke darm terecht, waar ze een voedingsbron zijn voor

bacteriën in een proces dat fermentatie wordt genoemd. Dit leidt weer tot de productie van gas en kan resulteren in een groot aantal vervelende symptomen, waarvan verschillende hiervoor al zijn genoemd.

Tallose studies hebben aangetoond dat een FODMAP-beperkt eetpatroon helpt bij het onder controle houden van PDS. Een aantal belangrijke voorbeelden zijn:

- Een studie in Australië die uitwees dat 85 procent van de patiënten een verbetering in de symptomen onderzond door het volgen van een FODMAP-beperkt dieet om hun PDS-symptomen onder controle te krijgen (Shepherd et al, 2006).
- Een klinische studie van King's College in Londen (Staudacher, 2011) naar omgaan met PDS, die vermeldde dat zes weken lang een FODMAP-beperkt dieet volgen bij 78 procent van de patiënten tot een verbetering leidde.
- Een klinische test door artsen van het University of Michigan Health System in 2016 die vier weken liep, waarbij het aandeel patiënten met een duidelijke verbetering in de hevigheid van PDS en de kwaliteit van leven in de FODMAP-beperkte groep significant hoger was dan in de controlegroep: 61 procent tegen 27 procent.

Een FODMAP-beperkt dieet wordt nu wereldwijd aanbevolen bij de behandeling van PDS. Deze aanpak wordt inmiddels onderschreven door professionals in de gezondheidszorg van over de hele wereld, en is ook opgenomen in de richtlijnen van het National Institute for Health and Care Excellence (NICE): op bewezen gebaseerde aanbevelingen voor de gezondheid en zorg in het Verenigd Koninkrijk.

Het volgen van een FODMAP-beperkt dieet vergt toewijding, maar met dit boek wordt het een stuk eenvoudiger en makkelijker vol te houden. Het dieet zelf bestaat uit drie stappen – eliminatie, herintroductie en onderhoud – die zijn voortgekomen uit onderzoek naar het beheersen van PDS door het beperken van FODMAPs, en de bevindingen



gen die dat opleverde. Door de stappen te doorlopen en de hoeveelheid FODMAPs in je eetpatroon terug te brengen, krijgt de darmwand de kans om te herstellen en genezen. Het uiteindelijke doel is om met zo veel mogelijk vrijheid en zo min mogelijk beperkingen te eten en leven. Hoe meer FODMAPs je kunt terugbrengen in je eetpatroon nadat de darmwand zich heeft kunnen herstellen en er geen symptomen meer zijn uitgelokt, hoe gezonder (en blijer) je darmen zullen zijn.

Naast het eetpatroon speelt stress ook een belangrijke rol bij PDS. De symptomen waarmee de aandoening gepaard gaat, kunnen gênant zijn, met steeds meer stress als gevolg. Helaas leidt die stress dan weer tot een toename van symptomen, waardoor de aandoening kan verergeren. De schaamte en ongemakkelijkheid die maag- en darmproblemen oproepen kunnen leiden tot een sociaal isolement: sociale situaties waarbij gegeten en gedronken wordt, kunnen veranderen in een nachtmerrie en soms is het gemakkelijker om ze uit angst voor de symptomen maar uit de weg te gaan.

Er wordt ook steeds meer onderzoek gedaan naar het verband tussen de gezondheid van de darmen en depressiviteit, omdat er een interactie bestaat tussen het functioneren van het centrale zenuwstelsel in de hersenen en de spijsverteringsprocessen in het lichaam. Dit verband wordt de 'hersens-darm-as' genoemd, en het is een onderzoeksgebied dat zich steeds verder uitbreidt en ons inzicht biedt in de verbanden tussen emoties, situaties in het leven en het immuunsysteem van de darmen.

Zodoende kan een FODMAP-beperkt dieet de darmwand de kans bieden om te herstellen en genezen, maar mogelijk ook symptomen van stress en psychische angsten verminderen.

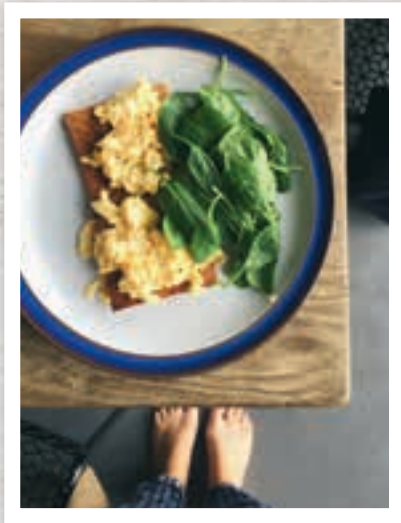
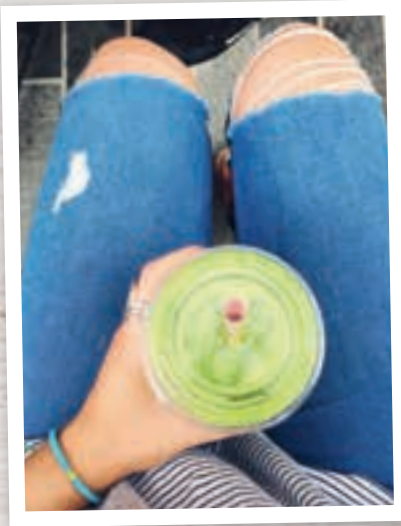
Wie wij zijn? FODMAP Friendly is het enige geregistreerde Certification Trademark in de wereld dat FODMAP-gehalten in verpakte voedingsmiddelen mag aangeven. Het

is onze taak om producten te laten testen en beoordelen op hun FODMAP-status. Alle producten worden onafhankelijk getest in een goedgekeurd wetenschappelijk laboratorium, door een team van gekwalificeerde wetenschappers en technici. De FODMAP-drempels zijn vastgesteld aan de hand van onderzoek naar FODMAPs. Producten die onder de vastgestelde drempels blijven komen in aanmerking voor een certificaat en het groene logo, dat wil zeggen dat het is goedgekeurd door FODMAP Friendly. Dit logo komt op de verpakking te staan en is ontworpen om het winkelen in de supermarkt eenvoudiger te maken zonder dat je etiketten moet lezen en in de war kunt raken van ingrediënten. Dankzij het groene logo van FODMAP Friendly kun je eenvoudig producten kiezen waarvan je weet dat ze onafhankelijk zijn getest op de aanwezigheid van FODMAPs, en die je dus met een gerust hart kunt eten.

Het is ons doel om meer bewustzijn en begrip voor PDS te bewerkstelligen, en het eenvoudiger te maken om een eetpatroon met een beperkte hoeveelheid FODMAPs aan te nemen. Toen Emma en Hodder & Stoughton ons benaderden om mee te werken aan dit kookboek, keken we daar ontzettend naar uit – vooral vanwege de recepten. Emma's persoonlijke verhaal, tips en slimme vondsten in combinatie met de informatie die wij hebben geleverd, zullen je laten zien dat je niet de enige bent, dat gezonde darmen belangrijk zijn, dat de symptomen kunnen worden beheerst en dat je ook nog eens lekker kunt eten!

We hopen dat je ervan geniet.

Het team van FODMAP Friendly



Mijn verhaal

Ik zal het maar gewoon zeggen. Het hebben van voedsel-intoleranties, prikkelbaredarmsyndroom of andere spijsverteringsproblemen is gewoon klote. Gevoelige darmen zijn niet sexy, en ik heb er – net als vele anderen – al last van zolang als ik me kan herinneren.

We praten er niet echt over omdat het niet bepaald cool is. Niemand is dol op darmen. Het woord alleen al geeft me de kriebels, en hoewel ik al op mijn veertiende de diagnose prikkelbaredarmsyndroom heb gekregen, fluis-ter ik nog altijd beschaamd 'PDS' als me ernaar wordt gevraagd. Het is net alsof het afkorten en snel uitspreken het iets minder beladen maakt in het openbaar, een beetje meer politiek correct.

Helaas is het nou eenmaal beladen als je eerder van een verjaardagsfeestje moet vertrekken omdat je buik enorm is opgezwollen en je dubbelgeklapt loopt van de pijn, of als je de halve avond op het toilet van een restaurant doorbrengt – in plaats van aan tafel – omdat je onschuldig lijkende maaltijd toch voor veel ellende zorgt in je darmen. 'Ik heb de hele nacht niet geslapen, want ik heb enorme last van mijn darmen' komt toch heel anders over dan 'ik ben vreselijk verkouden/heb ontzettend erge migraine, dus ik denk niet dat ik het red vandaag.'

Als bij mij de symptomen niet te houden – en ronduit gënant – waren, wilde ik niet gaan werken; of ver van huis gaan. Ik vond het vreselijk als vrienden me voor het eten uitnodigden en ik moest uitleggen waarom ik dit of dat niet kon eten, of als ik niet goed naar een festival of feestje durfde te gaan als mijn darmen opspeelden, want je wist maar nooit. Zelfs dat opgeblazen, futloze gevoel na elke maaltijd begon frustrerend te worden. Klinkt dat bekend?

Toen mijn huisarts me op mijn vijftiende voorstelde om geen tarwe meer te eten, greep ik de kans met beide handen aan – alles om van de pijn af te komen. Het hielp ongeveer een jaar, maar het duurde niet lang voordat de symptomen weer de kop opstaken. Ik ging terug naar de huisarts en die stelde elke keer voor om een ander voedingsmiddel te laten staan, en elke keer met wisselend succes. Ik had goede en slechte weken en merkte al snel dat stress ook een grote rol speelde in hoe ik me voelde. Ik heb alles geprobeerd, van eten op andere tijdstippen

tot variëren met de portiegrootte, maar niets hielp voor langere tijd.

Pas toen ik eenentwintig was en nog altijd vreselijk veel last had, bleek uit herhaaldelijke ziekenhuisbezoeken opnieuw dat een glutenintolerantie en PDS de belangrijkste veroorzakers van mijn ziekte waren – en toen stelde een diëtist het FODMAP-beperkte dieet voor.

Binnen twee weken zag mijn leven er compleet anders uit.

Weg waren de vreselijke buikpijn en het opgeblazen gevoel en het constante afvragen waar het nu dan weer door kwam. Ik had minder last van stress, had meer energie en zat lekkerder in mijn vel doordat ik niet voortdurend last had van mijn darmen. Ik had me niet eerder gerealiseerd hoeveel invloed het op mijn leven had gehad, al sinds ik vrij jong was.

Het enige probleem was dat hoewel het dieet fantastisch werkte, het nog relatief onbekend was. De informatie die ik destijds van de diëtist kreeg bestond uit niet meer dan een inspiratieloos, vier bladzijden tellend foldertje. Ik kwam er ook al snel achter dat er een enorm gebrek aan makkelijke, voedzame recepten was die én echt gezond waren én weinig FODMAPs bevatten.

De gebruikelijke gezonde recepten die ik tegenkwam bevatten vaak veel FODMAP-rijke voedingsmiddelen als dadels en noten. En de (weinige) FODMAP-beperkte recepten die er waren, bevatten weer veel vet en bewerkte ingrediënten, en vaak ook veel vlees. Ik wilde van de symptomen af, maar ik wilde ook gezonde, doorvoede darmen – en goed en lekker eten – en weigerde te accepteren dat die drie niet samen konden gaan.

Dus heb ik mezelf opgesloten in de keuken en ben ik aan het koken geslagen. Ik heb mijn familie en vrienden (met lichte dwang) aangemoedigd mijn creaties te proeven en de reacties die ik kreeg waren geweldig – en zo voelde ik me ook.







Ik begon een blog met de titel 'She Can't Eat What?!' en vulde dat met mijn ervaringen en de makkelijke, gezonde FODMAP-beperkte recepten die ik voor mezelf klaar maakte. Ik was vastberaden om mijn kennis over FODMAP-vriendelijk eten – en mijn liefde voor koken – te delen om anderen te helpen en, nu ik toch bezig was, meer begrip te creëren voor spijsverteringsproblemen en voedselintoleranties.

Ik kreeg pas door hoeveel mensen last hadden van gevoelige darmen, PDS of andere spijsverteringsproblemen toen ik erover begon te praten. Ik kreeg berichten van mensen over de hele wereld, die me lieten weten hoe fijn ze het vonden om meer informatie te krijgen, samen met eenvoudige, realistische recepten. Mensen kunnen zo sterk, grappig en oprecht zijn, waarschijnlijk omdat we van elkaar begrijpen wat we doormaken.

EEN NIEUWE KIJK OP ETEN

Ik eet graag. En veel. Ik grap vaak dat ik lekkere FODMAP-vriendelijke maaltijden heb leren koken omdat ik een veelvraat ben en niet kan leven zonder lekker eten. In een steeds drukker wordende wereld, met toenemende druk en stress, is het echter ontzettend belangrijk dat we goed nadenken over wat we eten – en welk effect het heeft op je gezondheid. Er zijn veel verschillende aspecten die een rol spelen bij de gezondheid van je darmen, en eten is een van de belangrijkste.

Ontzettend veel mensen over de hele wereld hebben last van PDS of gevoelige darmen. Door het bloggen en praten met hen ben ik tot het besef gekomen dat veel van ons de symptomen negeren. We hebben het zo druk en we zijn er zo aan gewend geraakt, dat we vergeten dat die klachten er zijn. We besteden weinig aandacht aan ons lichaam en onze buik – ikzelf inbegrepen – en als ik op mijn werk een drukke dag heb kunnen er als het eenmaal avond is wel vierentwintig uur zijn verstreken waarin ik geen tijd heb gehad om na te denken over wat ik heb gegeten of hoe mijn buik voelt.

Velen van ons eten week in, week uit hetzelfde gemaksvodsel en leiden ontzettend drukke levens. Maar naast wat je eet, zijn hoe je eet en kookt zonder twijfel de belangrijkste dingen die we voor onze gezondheid kunnen doen. Het is belangrijk om een goede relatie met eten



te hebben, en ik wil af van het idee dat koken ingewikkeld, saai of tijdrovend moet zijn, helemaal als je te maken hebt met gevoelige darmen.

Onze spijsvertering is bepalend voor de gezondheid van elke cel in ons lichaam. Een sterke, goede spijsvertering kan leiden tot veel energie, een stralende huid, goede nachtrust en een goede humeur, terwijl een slechte spijsvertering en opspelende darmen kunnen zorgen voor lusteloosheid, uitslag, een slechte nachtrust, stemmingswisselingen, psychische angsten en een gebrek aan zelfvertrouwen. Je kunt misschien wel het meest voedzame eetpatroon hebben, vol bladgroenten en vers fruit, maar als je lichaam al die goede stoffen niet kan opnemen heb je er niets aan.

DIT BOEK

Of je nu onlangs de diagnose PDS hebt gekregen of een andere darmaandoening hebt, al jarenlang last hebt van gevoelige darmen en niet meer weet hoe het verder moet, of vermoedt dat je darmen wel wat rust kunnen gebruiken; dit boek geeft je alle benodigde informatie over het

FODMAP-beperkte dieet en 100 FODMAP-beperkte recepten voor een gezond, realistisch leven.

Dit boek bevat recepten voor ontbijt en diner en alles ertussenin. Ik heb het niet alleen geschreven om je te leren lekkere maaltijden te maken met de producten die



je veilig kunt eten (en dat zijn er trouwens nog aardig veel), maar ook om je een nieuwe stressvrije en moderne manier van koken voor gevoelige darmen te laten zien die zowel simpel als allesomvattend is.

De FODMAP-vriendelijke keuken is onderverdeeld in hoofdstukken die het makkelijker maken om je weg te vinden in de dagelijkse kooksessies, en ik gebruik recepten die flexibel en gemakkelijk aanpasbaar zijn. Hoewel deze aanpak wordt gesteund door wetenschappelijk onderzoek, moet je wel in gedachten houden dat iedereen en elk darmstelsel uniek is. Ik kan je dus wel vertellen welke voeding ik na het doorlopen van de drie stappen kan verdragen, maar dat kan voor jou heel anders zijn. Jij kent je lichaam en darmen beter dan wie ook en we vragen je ernaar te luisteren en vast te stellen hoe ze op bepaalde voedingsmiddelen reageren. Speel met de recepten en pas ze zo aan dat ze bij jou passen.

Deze manier van eten draait niet om onthouding, maar om het heft weer in eigen hand nemen zodat je die vervelende symptomen onder de duim kunt krijgen. Ik hoop dat dit boek je kan voorzien van een arsenaal aan gezonde, simpele FODMAP-beperkte recepten waarop je zelf kunt voortborduren. Als je voedselintoleranties, allergieën of gevoelige darmen hebt, hoeft je je niet beperkt te voelen in wat je kunt eten! Iedereen verdient het om gezond en blij te zijn – en donuts te eten (blz. 190).

Het zal niet gemakkelijk zijn. Je moet echt iets voor je darmen willen doen en ze de kans geven om te herstellen. Misschien maak je fouten en heb je af en toe toch last, maar ik beloof je dat er niet meteen stront aan de knikker is als het misgaat: je zult je beter voelen en daardoor meer zelfvertrouwen krijgen. Als je je spijsvertering weer in het gareel hebt en je darmen de kans hebben gehad om te herstellen, kun je bepaalde voeding weer terugbrengen in je eetpatroon en zul je misschien wel ontdekken dat je meer kunt verdragen dan in het verleden.

Het is dus tijd om naar je lichaam en darmen te luisteren en te ontdekken welke voedingsmiddelen het beste voor je zijn. Voeding die een glimlach op je gezicht tovert en je buik ook blij maakt.

Welkom in mijn keuken x



PDS EN VOEDSELINTOLERANTIE

In het afgelopen decennium is PDS uitgegroeid tot een van de meest voorkomende aandoeningen, en een op de drie mensen heeft regelmatig last van een opgeblazen gevoel.

WAT IS PDS NOU PRECIES?

Volgens de medische definitie is PDS een veelvoorkomende aandoening aan de dikke darm (colon). PDS leidt vaak tot kramp, buikpijn, een opgeblazen gevoel, diarree en verstopping (ik zei al dat het sexy was) en is een chronische aandoening waarvoor een oplossing voor de lange termijn moet worden gevonden. Bij de meeste mensen is er geen duidelijke oorzaak voor PDS of gevoelige darmen. De gevoeligheid kan het gevolg zijn van een emotie, of in sommige gevallen een crisis, hetzij in de darmen, zoals buikgriep, of een traumatische gebeurtenis.

WAT VEROORZAAKT PDS- SYMPTOMEN EN WAAROM KOMEN ZE ZO VEEL VOOR?

Onderzoeken in de afgelopen twee decennia hebben aangetoond dat FODMAP-suikers, die in verschillende voedingsmiddelen voorkomen, PDS-achtige symptomen kunnen veroorzaken. Dat komt doordat het lichaam niet in staat is ze af te breken, waardoor als reactie die symptomen optreden.

Als deze suikers de maag zijn gepasseerd, worden ze niet goed opgenomen in de dunne darm en gaan ze door naar de dikke darm, waar een grote kolonie bacteriën leeft. Deze bacteriën 'voeden' zich met de slecht opgenomen suikers, wat resulteert in fermentatie. Fermentatie leidt weer tot de productie van gas, wat allerlei vervelende symptomen tot gevolg kan hebben, zoals een opgeblazen gevoel, uitzetting van de maag – het gevoel dat iemand je ingewanden probeert uit te wringen – buikpijn en verstopping. Omdat je darmen proberen alles weer in evenwicht te brengen, wordt er vaak meer water naar de dikke darm gebracht in een poging van het lichaam om het spijsverteringsproces een handje te helpen; en dat kan dan leiden tot diarree. Heerlijk.

De ernst van de symptomen verschilt per persoon, en ook per periode in iemands leven. PDS wordt niet gezien als een reactie van het immuunsysteem, maar als een voedselintolerantie in plaats van een allergie. Dat betekent dat het zich ook kan uiten als een psychologische reactie op stress, alcohol en andere invloeden in het leven.



HET VERBAND TUSSEN DE HERSENEN EN DE DARMEN

Onderzoek toont aan dat stress en emoties van invloed kunnen zijn op PDS-klachten; dit komt door het fenomeen dat de 'hersens-darm-as' wordt genoemd. Simpel gezegd bestaat er een verband tussen de werking van het centrale zenuwstelsel in de hersenen en het spijsverteringsproces dat plaatsvindt in het maag-darmstelsel. Dit is een fascinerend onderzoeksgebied dat zich steeds verder uitbreidt. Op blz. 226 vertel ik meer over mindfulness en het reduceren van stress.

ZIEKTE VAN CROHN, COELIAKIE EN ANDERE SPIJSVERTERINGS-AANDOENINGEN

Er wordt inmiddels onderzoek gedaan naar het verband tussen FODMAPs en hoe die mensen met inflammatoire darmziekten (IBD) als de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa kunnen helpen. Hoewel deze aandoeningen een specifiek behandelplan vereisen en over het algemeen vervelender zijn dan PDS, wijzen studies uit dat een FODMAP-beperkt dieet ook kan worden gebruikt om onopgeloste darmproblemen te verlichten.

Anders dan PDS is coeliakie een auto-immuunziekte (een allergie) waarbij schade aan de darmwand ontstaat en het lichaam antilichamen produceert, waardoor mensen die eraan lijden alle voeding die gluten bevat uit het eetpatroon moeten schrappen. Een op de 120 mensen heeft er last van en een aantal coeliakiepatiënten heeft baat bij een FODMAP-beperkt dieet om spijsverteringsproblemen die ze ondanks een volledig glutenvrij dieet nog kunnen ervaren te helpen verminderen.

HET TABOE ROND SYMPTOMEN DOORBREKEN

Veel mensen vinden het ongemakkelijk om te praten over de spijsvertering. Toiletgesprekken zijn nog altijd taboe. Dat vind ik prima, voor mij hoeven we niet na elk toiletbezoek een gedetailleerd verslag uit te brengen, maar we durven ook niet openlijk over PDS te praten en zien onze darmproblemen vaak als een vast gegeven dat we maar beter kunnen negeren.

Het wordt tijd dat de gezondheid van onze darmen op de eerste plaats komt. Je kent je eigen lichaam beter dan wie ook en daarom is dit boek niet alleen bedoeld om zélf iets aan je gevoelige darmen te doen (waar nodig uiteraard met de hulp van zorgprofessionals) om de symptomen te verlichten, maar ook om er gemakkelijker over te leren praten met anderen.



FODMAP-VRIENDELIJK ETEN

WAT ZIJN FODMAPS?

FODMAP is een acroniem voor:

Fermenteerbare – wat betekent dat ze snel worden afgebroken (gefermenteerd) door bacteriën in de dikke darm

Oligosachariden – fructanen en galacto-oligosachariden (GOS) (tarwe, ui, knoflook, bonen)

Disachariden – lactose (melk, roomijs)

Monosachariden – fructose (appels, peren, honing)

And

Polyolen – suikeralcoholen, zoals sorbitol en mannitol (paddenstoelen, abrikozen, kauwgum)

Ik weet het – het is veel om te behappen. Bovenstaande woorden zijn echter niets meer dan complexe namen voor een verzameling moleculen (om precies te zijn snelle koolhydraten en suikeralcoholen) die van nature in voedsel en in toevoegingen aan voedsel zitten. Sacharide is in feite gewoon een ander woord voor suiker. Een monosacharide bestaat uit één suiker, een disacharide uit twee, een oligosacharide uit een klein aantal en een polysacharide uit meer dan tien. Polyolen zijn gewoon suikermoleculen met een alcoholgroep (wees niet bang, hierover volgt later geen overhoring).

WAT DOET HET DIEET?

Internationaal wordt een FODMAP-beperkt dieet aanbevolen als meest effectieve therapie voor PDS en andere vervelende aandoeningen. Van een FODMAP-beperkt dieet is ook bewezen, met gedegen wetenschappelijk onderzoek, dat het symptomen als vermoeidheid, lusteloosheid en concentratieproblemen vermindert.

Het principe van een FODMAP-beperkt dieet voor PDS is dat je de voedingsmiddelen met veel FODMAPs die voor ellende in de darmen zorgen beperkt en vervolgens gaat vaststellen wat je eigen persoonlijke tolerantieniveaus zijn. Dit betekent dat het dieet specifiek op jou kan worden afgestemd, waardoor de darmproblemen die samenhangen met PDS kunnen worden opgelost.

Wat je goed moet onthouden is dat het dieet niet om strikte uitsluitingen op de lange termijn gaat. Het uiteindelijke doel is om zo vrijelijk mogelijk te eten en leven met zo min mogelijk beperkingen: hoe meer FODMAPs je in je eetpatroon kunt terugbrengen zonder symptomen op te wekken, hoe gezonder je darmen zullen worden.

IEDEREEN IS ANDERS

De snelle koolhydraten/FODMAPs zitten in de meest alledaagse voedingsmiddelen en worden altijd slecht opgenomen, maar het ligt aan jou en je darmen of, en in welke mate, je ze kunt verdragen. Mensen met PDS hebben erg gevoelige darmen, en het uitrekken van de darmen als gevolg van de slechte opname zorgt voor veel pijn. Veel mensen verdragen enkele FODMAPs terwijl bij anderen alle FODMAPs symptomen kunnen opwekken. Niet iedereen heeft problemen met alle verschillende FODMAP-groepen, en daarom is het belangrijk om samen met een voedingsdeskundige of diëtist uit te zoeken welke voedingsmiddelen bij jou tot problemen leiden. Door de consumptie van voeding met FODMAPs die bij jou symptomen oproept te reguleren, zou je de symptomen van PDS flink kunnen verminderen of zelfs helemaal kunnen laten verdwijnen. Hoera!

IS EEN FODMAP-VRIENDELIJK LEVEN IETS VOOR MIJ?

De stappen in het dieet waarin voedingsmiddelen worden uitgesloten en vervolgens opnieuw geïntroduceerd zijn vrij complex, dus het is zeker raadzaam om een zorgprofessional in te schakelen voor hulp bij het dieet en om ervoor te zorgen dat je andere spijsverteringsaandoeningen als coeliakie en inflammatoire darmziekten hebt uitgesloten en alle relevante testen hebt ondergaan.

Nadat je andere gezondheidsproblemen hebt uitgesloten, kun je ook een ademtest doen om de schadelijke suikers in je eetpatroon te identificeren en lokaliseren. Dan weet je welke suikers het slechtst door je lichaam worden opgenomen en kun je het FODMAP-beperkte dieet gaan gebruiken om de symptomen te verminderen.

IS EEN FODMAP-BEPERKT DIEET GLUTENVRIJ?

Dat denken veel mensen, maar nee. Gluten is geen FODMAP. Voor de ontdekking van FODMAPs raadden veel zorgprofessionals een glutenvrij dieet aan voor mensen die last hadden van PDS (maar geen coeliakie hadden). Ik kreeg hetzelfde advies.

Volgens velen veroorzaakte het gluten in granen PDS-achtige symptomen, want er zijn veel overeenkomsten tussen gluten (een eiwit dat in granen voorkomt) en tarwe (een koolhydraat in granen dat FODMAP-fructaansuikers bevat). Door granen uit het eetpatroon weg te laten, kregen de mensen ook de fructanen in tarwe niet meer binnen! Het is waarschijnlijker dat hun symptomen daarvoor verbeterden.

Ter verduidelijking:

Granen die GLUTEN (een eiwit) bevatten zijn:

- tarwe
- rogge
- gerst
- spelt
- tritcale (tarwe + rogge)

Granen die TARWE (een koolhydraat met de FODMAP-fructaansuikers) bevatten zijn:

- tarwe
- rogge
- gerst
- spelt
- tritcale (tarwe + rogge)

Tarwe en gluten zijn dus nauw met elkaar verbonden, maar veel studies wijzen erop dat gluten zelden leidt tot symptomen van PDS. Het zijn juist de fructanen, een soort FODMAP, in tarwe die waarschijnlijk voor alle ellende zorgen.



Langzaam gegaarde eieren met pittige tomaten & feta

VOOR 4 PERSONEN

NODIG

- 1 el kokosolie
- 1 rode paprika, zaadjes verwijderd, in stukjes
- 1 blik (400 g) tomatenblokjes
- ½ tl rode chilivlokken
- ¼ tl paprikapoeder
- 1 tl gemengde gedroogde kruiden
- 150 g spinazie
- 4 eieren
- 100 g feta
- 1 flinke handvol verse kruiden, zoals peterselie of koriander, fijngehakt

Dit is echt makkelijk, gezond en goed voor je buik. Geef er knapperig glutenvrij brood bij als je in een ondeugende bui bent, gerookte zalm als je chic wilt eten, of eet het zo als je gewoon trek hebt en het simpel wilt houden. Dit ovengerecht maak je met slechts een paar ingrediënten die je waarschijnlijk al in huis hebt en kan niet mislukken. Bovendien is het lekker goedkoop, wat altijd fijn is.

DOEN

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verwijder de zaadjes uit de paprika en snijd het vruchtvlies in stukjes.

Verhit wat kokosolie in een pan en bak de paprika 2-3 minuten voordat je de tomaten, specerijen en gedroogde kruiden toevoegt. Laat het mengsel een minuut of vijf pruttelen en inkoken. Voeg dan de spinazie toe en roer tot hij is geslonken. Haal de pan van het vuur en giet het mengsel in een middelgrote ovenschaal.

Druk met de bolle kant van een grote lepel vier kuiltjes in het mengsel en breek in elk kuiltje een ei. Strooi de feta erover en bak de schotel 15 minuten in de oven, tot het eiwit is gestold, maar de dooiers nog vloeibaar zijn. Bestrooi alles met verse kruiden en serveer het meteen.



Geroosterde-paprikasoep met Grieks basilicum

VOOR 4–6 PERSONEN

NODIG

- 500 g romatomen
- 3 grote rode paprika's
- 2 grote pastinaken, geschild
- 3 el basilicumolie
- 1 bos vers Grieks basilicum
- 1 l groentebouillon of kokend water

Deze soep smaakt naar pizza, maar op een goede manier. Grieks basilicum heeft kleine groene, ovale, puntige blaadjes en gaat erg goed samen met tomaten – zo heb je volop smaak zonder FODMAPs. Je kunt ook gewoon basilicum gebruiken, maar de Griekse soort is steviger en behoudt zijn smaak beter in de oven. Het is vers te koop bij grote supermarkten.

DOEN

Verwarm de oven voor op 200 °C. Halveer de tomaten, snijd de paprika's in vieren en verwijder de zaadjes, en snijd de pastinaken in stukjes. Verdeel de groenten over een braadslee, druppel de basilicumolie erover en bestrooi ze met een handvol basilicum. Rooster ze 40 minuten en keer ze halverwege.

Doe de geroosterde groenten in een grote pan en giet de bouillon erbij. Laat ze op laag vuur 10 minuten zachtjes koken. Voeg zout en peper naar smaak en 2 handen basilicum toe en maal alles met een staafmixer of giet de soep voorzichtig in de kom van een keukenmachine of blender en maal hem. Breng hem op smaak met zout en peper en serveer hem.



Tip

Net als knoflookolie is er in de meeste supermarkten olijfolie met basilicumsmak te koop. Deze olie is niet duur en geweldig om FODMAP-beperkte gerechten meer smaak te geven.



In papier gebakken kip met koriander & limoengroenten

VOOR 2 PERSONEN

NODIG

6 krieltjes, in dunne schijfjes
2 kipfilets, ingesneden
50 g sperziebonen
½ rode paprika, in dunne repen

Voor de saus

2 el olijfolie
1 cm verse gemberwortel,
geschild en fijngehakt
2 el koriander, fijngehakt
(de steeltjes mogen ook)
het sap van 1 limoen
¼ tl gedroogde chilivlokken (naar keuze)
½ tl zout, of meer naar smaak

Zeg nee tegen droge, saaie kip! FODMAP-vriendelijk eten hoeft niet te betekenen dat je geen sauzen mag of alleen maar mayonaise kunt eten (hoe lekker ik dat ook vind). Je verdient het om een zijdezachte, smaakvolle saus te kunnen eten, net als iedereen. Je kunt de pakketjes vullen met elke groente die je in huis hebt en ze in de oven schuiven als je thuiskomt. Vijfendertig minuten later heb je een lichte, voedzame en lekkere maaltijd – en heel weinig afwas.

DOEN

Verwarm de oven voor op 200 °C en knip grote stukken bakpapier. Doe alle ingrediënten voor de saus in een kom en meng ze.

Leg de aardappels in het midden van de stukken bakpapier en leg de kip erop. Verdeel de groenten en de saus erover. Vouw de twee zij-kanten van het papier over de ingrediënten heen en vouw dan de andere twee kanten dicht zodat een mooi pakketje ontstaat. Leg de pakketjes op een bakplaat en bak ze 35 minuten, tot de kip wit en gaar is. Serveer het eten in het papier of doe het over op borden.



Bacon-spinaziequiche

VOOR 6–8 PERSONEN

NODIG

3 grote aardappels
1 ei
1 tl gedroogd basilicum
zeezout en gekneusde zwarte peper

Voor de vulling

4 plakken bacon
1,2 dl lactose- of zuivelvrije melk naar
keuze
4 eieren
3 el bruin rijstmeel
½ tl bakpoeder
½ tl gedroogd basilicum
½ tl zout
1 handje gehakt vers basilicum
¼ tl zwarte peper
2 flinke handen spinazie

Spinazie en bacon zijn een klassieke combinatie voor quiche, maar ik heb het recept lichter gemaakt door de gebruikelijke room en kaas te vervangen door extra eieren en een beetje melk. De normale deegbodem is een korst van knapperige aardappels geworden. Deze quiche is de volgende dag ook lekker als brunch.

DOEN

Verwarm de oven voor op 180 °C en vet een taartvorm met een doorsnede van 26 cm in met wat kokosolie. Rasp de aardappels op een schone theedoek of op keukenpapier. Knijp er zo veel mogelijk vocht uit – dit is erg belangrijk. Meng de geraspte aardappels in een grote kom met het ei, de kruiden en zout en peper. Druk het als korst in de ingevette bakvorm en prik er wat gaatjes in met een vork. Bak de korst 20 minuten, tot hij goudbruin en een beetje knapperig is.

Bak intussen de bacon in enkele minuten gaar. Laat hem iets afkoelen en hak hem in stukjes. Meng de bacon met alle overgebleven ingrediënten in een kom. Giet het mengsel in de korst en bak de quiche 40-45 minuten, tot het midden stevig is. De quiche mag maar een heel klein beetje wiebelen als je hem beweegt. Laat de quiche voor het snijden een beetje afkoelen en eet hem warm of koud.





Gevulde rauwe chocolade met rozen

VOOR 18–20 STUKKEN

NODIG

- 100 g kokosolie
- 60 g rauwe cacao of cacao-poeder
- 60 ml ahornsiroop
- 1 tl puur vanille-extract
- 1 tl zeezout
- 15 g gepofte rijst
- 3 el gedroogde rozenblaadjes

Doe je schort voor en vergeet chocoladerepen uit de winkel, want je gaat ze zelf maken. Dit is de perfecte afsluiting voor een avond met vrienden. De gevulde chocolade is lactose- en zuivelvrij en in vijf minuten klaar. Je kunt het recept naar smaak aanpassen: bestrooi de repen met geschikt fruit, noten of zaden of voeg munt- of sinaasappel-extract toe voor een compleet andere smaak. De gepofte rijst in dit recept komt vanzelf naar boven, waardoor je een lekker dikke laag chocolade krijgt, met daarop knapperige gepofte rijst en dan geurige rozen.

DOEN

Bekleed een kleine bakvorm met bakpapier of huishoudfolie en zet hem apart.

Smelt de kokosolie in een kleine pan op laag vuur. Haal de pan van het vuur en roer de cacao, de ahornsiroop en de vanille erdoor tot je een glad mengsel hebt. Voeg een snuf zeezout naar smaak toe en roer dan de gepofte rijst erdoor.

Gebruik een spatel om het mengsel in de vorm te scheppen en uit te spreiden tot een dikte van ongeveer 1 cm. Strooi de rozenblaadjes erover, en als je wilt nog wat extra zout. Zet de vorm 20 minuten op een vlakke ondergrond in de diepvries, tot het hard bevroren is.

Gebruik een mes om de gevulde chocolade in stukken te breken. Bewaar de stukken tot gebruik in de koelkast, want door de natuurlijke kokosolie smelten ze snel.





Meloensorbet

VOOR 6 PERSONEN

NODIG

700 g suikermeloen (ca. 1 grote meloen), in stukjes gesneden, bevroren
1 el limoensap
4 el ahornsiroop
4 el water
gedroogde eetbare bloemen, als garnering

Deze heerlijk simpele en verfrissende meloensorbet kun je meteen eten, net als het ijs op basis van banaan (blz. 217). Het enige wat je moet doen is de meloen in stukken invriezen, die met limoensap, ahornsiroop en wat water in de kom van een keukenmachine doen en alles tot een dikke, gladde massa malen. Serveer de sorbet meteen, bestrooid met wat gedroogde bloemen, of schep het ijs voor later gebruik in een diepvriesbak. Als je gedroogde korenbloemen kunt vinden, krijg je een mooi kleurcontrast van het blauw met de meloensorbet.

DOEN

Doe alle ingrediënten in de kom van een keukenmachine en maal ze glad. Schep de sorbet in schaalpjes en garneer hem met gedroogde eetbare bloemen. Bewaar wat overblijft voor later gebruik in de diepvries.

