

Met diarree op de plee

Meer dan 1 op 5 Belgen, vooral vrouwen, lijdt aan chronische buikpijn. Door buikkrampen, diarree, constipatie of een opgeblazen gevoel kunnen sommige patiënten vaak niet gaan werken of moeten ze hun sociaal leven op een laag pitje zetten. Deze mensen lijden aan het prikkelbare darm syndroom (PDS), ook gekend als spastisch colon. Dikwijls wordt ook het Engelse woord irritable bowel syndrome (IBS) gebruikt.

Oorzaak

Wetenschappers hebben de oorzaken van spastisch colon nog niet helemaal ontrafeld. De arts stelt de diagnose indien de patiënt voldoet aan internationaal overeengekomen criteria:

- Minstens 4 dagen per maand buikpijn hebben.
- Deze buikpijn is na twee maanden nog niet verdwenen.
- Patiënten hebben ook last van diarree of constipatie.

Een pilletje tegen de pijn?

De behandeling kan bestaan uit het toedienen van medicijnen om de symptomen onder controle te houden. De meeste patiënten zijn niet geholpen met medicijnen. Een aantal patiënten tracht hun klachten te verminderen met kruidenremedies. Sommige kruidenpreparaten geven goede resultaten, maar net als bij de klassieke medicijnen doen ze alleen aan symptoombestrijding. De aandoening wordt hierdoor niet genezen.

Anders eten

Patiënten met spastisch colon krijgen van hun arts vaak het advies om anders te eten, omdat veel patiënten merken dat hun voeding klachten kan veroorzaken. Deze patiënten krijgen een standaarddieet voorgeschreven met de volgende ingrediënten:


- Eet regelmatig, neem de tijd om te eten en sla geen maaltijden over.
- Drink 8 kopjes vloeistof per dag, vooral water en dranken zonder cafeïne, zoals kruidenthee.
- Vermijd alcohol en frisdranken.
- Eet minder voedsel met veel vezels (volkorenmeel, bruine rijst).
- Beperk fruit tot 3 kleine porties per dag.

De meeste patiënten krijgen hun klachten echter niet onder controle met dit standaarddieet.

Komt de oplossing uit Australië?

Australische wetenschappers ontdekten dat bij patiënten met prikkelbare darm een bepaalde groep van voedingsmiddelen klachten veroorzaakte. De boosdoeners zijn een groep van koolhydraten of suikers. Voor deze koolhydraten kozen zij de verzamelnaam FODMAP. FODMAP staat voor Fermenteerbare Oligosachariden, Disachariden, Monosachariden And Polyolen.

WAT ZIJN FODMAP'S?

F ermenteerbare		
O ligosacchariden	Fructanen, Galactanen FOS, GOS bv in brood, pasta, broccoli, kolen, ui, peulvruchten	
D isaccharide	Lactose bv in melk, yoghurt	
M onosacchariden	Fructose bv in appel, peer, gedroogd fruit, honing	
A nd (En)		
P olyolen	Sorbitol bv in perzik, pruimen, bloemkool, champignons kunstmatige zoetstoffen (sorbitol, xylitol, ...)	

Figuur 1: wat zijn FODMAP's?

En nu chemie

Koolhydraten zijn suikers die van nature voorkomen in bijvoorbeeld pasta, brood, groenten en aardappels. Deze koolhydraten zijn onmisbaar in onze voeding, want ze leveren de brandstof die ons lichaam laat werken.

De koolhydraten worden ingedeeld in groepen: monosacchariden, disacchariden, oligosacchariden en polyolen. De monosacchariden bestaan uit één soort suiker, disacchariden bestaan uit twee soorten suiker en oligosacchariden en polysacchariden vormen grotere groepen van suikers die aan mekaar vasthangen als parels aan een ketting.

Van ketting naar parel

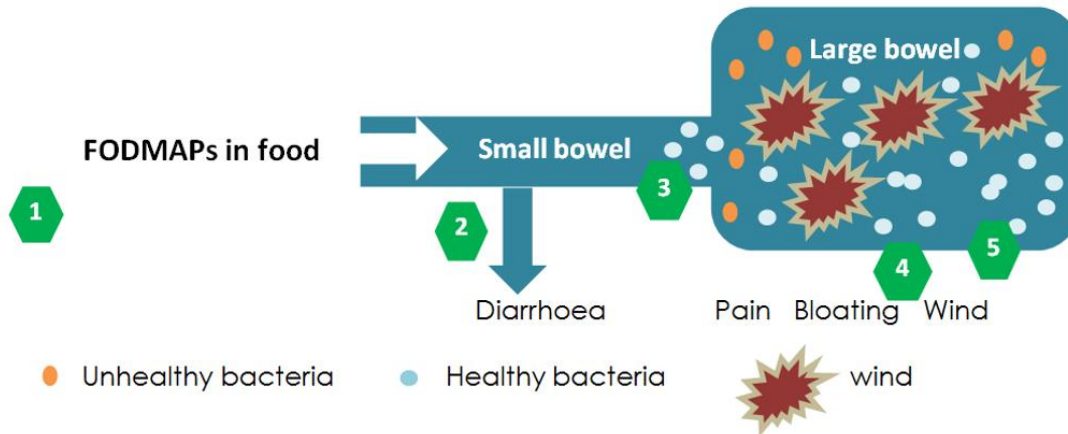
Tijdens het spijsverteringsproces worden de suikerketens in stukjes gehakt: zie het als een parelketting waar alle parels afvallen.

Wanneer het verteringsproces afgelopen is, blijven er alleen nog losse parels (monosacchariden) over in de dunne darm. Die darm zorgt ervoor dat de monosacchariden via de darmwand terechtkomen in ons bloed. Als alles goed gaat, komen alle monosacchariden uit de dunne darm in ons het bloed terecht. Het bloed vervoert dan de monosacchariden naar onze cellen.

Bij mensen die lijden aan spastisch colon gaat er iets fout tijdens de afbraak en het vervoer van bepaalde koolhydraten (de FODMAP's) waardoor ze niet opgenomen geraken in het bloed.

De dunne darm wil van deze koolhydraten vanaf geraken en stuurt ze door naar de dikke darm waar ze beginnen te gisten. Tijdens dit gistingsproces trachten bepaalde bacteriën in de dikke darm de suikers af te breken; ze worden er gefermenteerd. Hierdoor komen gassen vrij die de dikke darm prikkelen met buikpijn, een opgeblazen gevoel, diarree of constipatie tot gevolg.

WAAROM HET LAAG FODMAP DIEET?



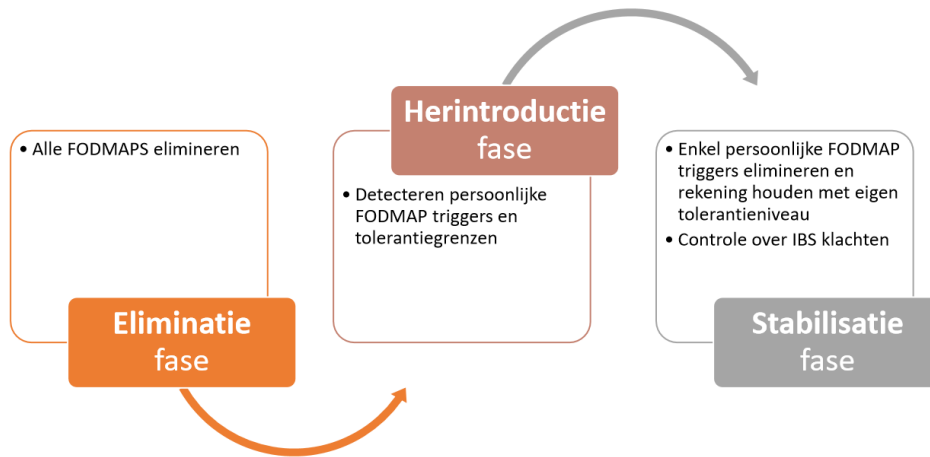
Figuur 2: werking FODMAP's.

FODMAP-arm dieet

De link tussen FODMAP's en prikkelbare darm leidde tot de ontwikkeling van het FODMAP-arm dieet. Een diëtist stelt voor een patiënt een dieet samen waar zo weinig mogelijk FODMAP's inzitten.

Het dieet bestaat uit 3 fasen. In een eliminatiefase worden alle FODMAP's uit de voeding weggelaten. Tijdens de herintroductiefase worden de FODMAP's een voor een getest om te kijken welke FODMAP klachten veroorzaakt. Elke patiënt reageert anders op de verschillende FODMAP's: de een heeft bijvoorbeeld last van champignons, de andere niet. In de laatste fase, de stabilisatiefase, kent de patiënt de uitlokkende FODMAP's waardoor hij die voortaan kan vermijden.

Dit dieet laat een duidelijke verbetering zien bij de patiënten: tot 80 % van hen stelt vast dat hun klachten verbeteren na het volgen van het dieet. Deze patiënten worden tijdens alle fasen van het dieet begeleid door een diëtist omdat het een eerder ingewikkeld dieet is.



Figuur 3: verschillende fasen tijdens het dieet.

Onderzoek voedingswaarde

Het FODMAP-arm dieet geeft goede resultaten, maar wetenschappers waren bezorgd over de voedingswaarde van het dieet. Dagdagelijkse voedingsmiddelen zoals tarwebrood, appels, champignons en andere gezonde voedingsmiddelen worden tijdelijk verwijderd uit de voeding omdat ze FODMAP's bevatten.

Om te testen of de gezondheid van een patiënt gevaar loopt tijdens het FODMAP-arm dieet, bestudeerde een student voedings- en dieetkunde (een toekomstig diëtist) de voedingswaarde van het FODMAP-arm dieet. Dit onderzoek mondde uit in een bachelorproef.

Het FODMAP-arm dieet op de testbank

Om de voedingswaarde van het dieet te bepalen, werd een FODMAP-arm menu opgesteld voor 4 weken. Daarna werd alles berekend: elk voedingsmiddel werd in een speciaal ontworpen database ingevoerd. Deze database wist precies hoeveel energie, koolhydraten, eiwitten, vetten, vitaminen en mineralen elk voedingsmiddel bevat.

Door alle voedingsmiddelen van die vier weken op te tellen, kon een daggemiddelde gemaakt worden. Op basis van deze berekening werd gekeken of het menu voldoende ingrediënten bevatte om gezond te blijven. De berekening van de database werd vergeleken met de aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad. De Hoge Gezondheidsraad bestaat uit een team van experts die adviezen geeft over de gezondheid van de Belgen. Zij bepalen onder andere hoeveel je dagelijks moet eten en hoeveel vitaminen en mineralen je nodig hebt om gezond te blijven.

Metten is weten

Nadat alle voedingswaarden van het testmenu berekend waren, bleek dat het FODMAP-arm dieet veilig is voor patiënten met spastisch colon. Zij kunnen dus zonder zorgen het dieet volgen, want het heeft geen nadelige gevolgen voor hun gezondheid. Hun levenskwaliteit verbetert aanzienlijk en ze krijgen weer een sociaal leven.