

Wie ben ik?



HILDE DE
SCHUYTENEER



ZELFSTANDIG DIËTIST
OKTOBER 2019



SPECIALISATIE
FODMAP-ARM DIEET



ADVIES ALLERGIE EN
INTOLERANTIE



GEZONDE
LEVENSTIJL



erasmus

HOGESCHOOL BRUSSEL

Het FODMAP-arm dieet bij volwassenen met spastisch colon.
Bestaat er een risico op voedingstekorten tijdens de eliminatiefase van het dieet?

Student: Hilde De Schuyteneer

Begeleider hogeschool: mevrouw Sarah Blanpain

Promotor: mevrouw Marieken Callebaut

Synoniemen

Prikkelbare darm



IBS (Irritable Bowel Syndrome)



Spastisch colon



PDS (Prikkelbare Darmsyndroom)

Spastisch colon?

- Buikpijn verschillende dagen per maand
- Last van diarree of constipatie.
- Andere symptomen: winderigheid, opgeblazen gevoel.
- Voeding lokt symptomen uit.
- Voorkomen aandoening: 1 op 5 Belgen, vooral vrouwen.

100 Belgen

20 met PDS

12
vrouwen

8
mannen

Behandeling door
aangepaste
voeding:
FODMAP-arm
dieet

Literatuurstudie:
80 % patiënten
ervaart
verbetering



Whelan, K., Martin, L. D., Staudacher, H. M., & Lomer, M. C. E. (2018). The low FODMAP diet in the management of irritable bowel syndrome: an evidence-based review of FODMAP restriction, reintroduction and personalisation in clinical practice. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 239–255.



Anupam, R., Amanda, A., Ford, A. C., Anne, H., Matthew, K., Yvonne, M., ... Sanders David Surendran. (2018). Clinical Application of Dietary Therapies in Irritable Bowel Syndrome. *J Gastrointestin Liver Dis*, 27(3), 307–316.

Fermenteerbare
Oligosachariden
Disachariden
Monosachariden
And
Polyolen

FERMENTABLE
OLIGO-
DI-
MONOSACCHARIDES
AND
POLYOLS

FODMAP's: gezonde voedingsmiddelen



Bevat polyolen



Bevat oligosachariden



Bevat polyolen



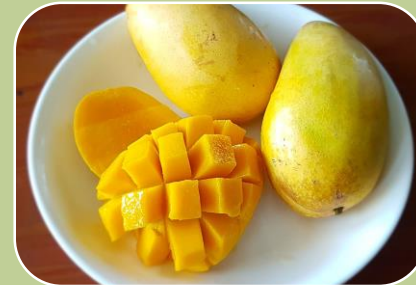
Bevat oligosachariden



Bevat disachariden



Bevat monosachariden



Bevat monosachariden

FODMAP-arm dieet 3 fasen



Elimineren
FODMAP-rijke
voeding



Herintroduceren
voeding met
FODMAP's



Stabilisatie

Probleemstelling bachelorproef

~~Gezonde
voedingsmiddelen
worden tijdelijk
verwijderd uit de
voeding omdat ze
FODMAP's bevatten.~~

Is dit gevaarlijk voor
de gezondheid van de
patiënt?



Aanpak
probleemstelling

4 weken FODMAP-arm menu
maken.

Menu berekenen om
voedingswaarde te kennen.

Inname vergelijken met
aanbevelingen Hoge
Gezondheidsraad België.

Voorbeeld dagmenu

	Dagmenu zaterdag week 2
Ontbijt	Boekweitpannenkoek met rabarbercompote
Tussendoortje	1 sinaasappel 1 potje lactosevrije yoghurt
Lunch	Maatjesharing met sperziebonen en aardappel Dressing met koolzaadolie
Tussendoortje	Handje popcorn
Avondmaal	Varkensmignonette met peterselieaardappel en wortel

Problemen bij berekening menu



DATABASE BEREKENINGEN: NUBEL



TEKORT K, Ca, Mg, Fe, Cu, Zn, I, Se, B1, B2
MOEILIK TE VERKLAREN



TEKORTEN TE WIJTEN AAN HIATEN DATABASE

Nieuwe berekening

Eigen database in EXCEL

Bron voor eigen database: NEVO
(Nederlands Voedingsstoffenbestand)

Na berekening: 3 tekorten (Fe, Se en I)

Alleen tekort I kan samenhangen met
FODMAP-arm dieet

Conclusie bachelorproef



80 %

FODMAP-ARM DIEET: VERLICHTING
KLACHTEN PDS-PATIËNTEN DOOR
VOEDING



GEEN RISICO OP VOEDINGSTEKORTEN
TIJDENS ELIMINATIEFASE



COMPLEX DIEET: BEGELEIDING DOOR
DIËTIST

Relevantie werkveld



TOOL DIËTISTENPRAKTIJK



THERAPIETROUW PATIËNTEN
STIJGT

www.dietistehilde.be



Bedankt voor je aandacht!

Nog vragen?

Contacteer mij via mijn
website.