



FODMAPP

Uw gids bij prikkelbare darm syndroom

HET LAAG FODMAP DIEET IN COMBINATIE MET HET GEZIN

AANBOD

Zorg dat je zowel FODMAP-arme als FODMAP-rijke producten in huis hebt.

Zo hebben andere gezinsleden voldoende keuze en beperk je het aanbod van producten niet.

PORTIES

Het laag FODMAP dieet draait om porties.

Indien je dit dieet volgt houd je dan aan de portiegrootte.

Je gezin kan eventueel hun bord een 2de maal vullen (afhankelijk van wat er op de menu staat).

PLANNING

Maak een weekmenu of spreek op voorhand af met je gezin wat jullie de komende week willen eten. Haal de nodige ingrediënten op tijd in huis en bespaar jezelf op die manier tijd en zo kan je eenvoudig de menu's afstellen i.f.v. de noden van je gezin en jezelf.

BESPAREN

Bespaar wat centen door een aantal tips toe te passen zoals:

- je brood in te vriezen
- te zorgen voor een voorraad diepvriesgroenten (fodmap-arm en fodmap-rijk)
- het witte deel van de lentui te hergebruiken*

BALANS

Probeer een balans te vinden. Het laag FODMAP dieet moet enkel gevolgd worden door PDS patiënten maar het kan ook een opportuniteit vormen voor je gezin om nieuwe producten te leren kennen. Het is belangrijk dat je gezin hun voedingspatroon zo veel mogelijk blijft uitbreiden en producten consumeert die fructanen en galactanen bevatten omwille van het prebiotisch effect. Zoals bv. knoflook en ui.

Hoe pak je dit praktisch aan? Volgende tips helpen je daarbij;

- **Maaltijden:** Je gezin kan ontbijt, lunch en tussendoortjes consumeren die rijk zijn aan FODMAP's en mee genieten van een FODMAP-arme avondmaaltijd. Zij kunnen apart extra specerijen of kruiden toevoegen en eventueel genieten van bijgerechtjes zoals zoete maïs, gedroogde ui,...

- **Pasta avond:** Kook een portie glutenvrije pasta voor jezelf en een andere pasta voor je gezin. Indien je liever één soort wil maken, kies dan voor een FODMAP-arme pasta met een eerder neutrale smaak*. Serveer met een FODMAP arme saus.

- **Salades:** Maak een FODMAP arme dressing voor jezelf en je gezin kan gebruik maken van de klassieke dressings.

- **Brood:** Zorg voor 2 soorten; één voor je gezin en een FODMAP arme variant voor jezelf.

- **Fruit:** Haal verschillende soorten in huis zo kan je gezin genieten van verschillende stukken fruit en vermijd je zelf enkel de FODMAP rijke.

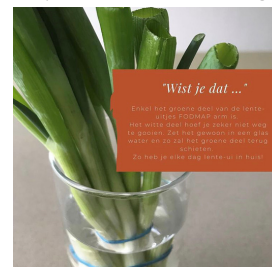
- Houd een aantal FODMAP arme maaltijden op overschot in de vriezer. Deze kan je dan nuttigen op dagen dat een ander gezinslid kookt of ze graag een maaltijd willen eten die je moeilijk FODMAP arm kan maken.

- *Bv.:
- Penne o.b.v. bruine rijst van *Delhaize*
 - Glutenvrije fusilli of macaroni van *AH*
 - Glutenvrije tagliatelle van *Barilla*
 - Glutenvrije Dinopasta van *Seitz* (Kindvriendelijk!)



©unsplash

*Op de instagram (@fodm_app) of Facebook pagina vind je de tip ivm de lente-ui terug!





FODMAPP

Uw gids bij prikkelbare darm syndroom