Behandeling

Voedingsadviezen bij het prikkelbaar darmsyndroom

Veel patiënten merken dat er een verband is tussen wat ze eten (voedingspatroon) en het krijgen van buikklachten.

Gezonde voeding

Voor iedereen, dus ook voor mensen met PDS- klachten, geldt de algemene richtlijn (https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2015/11/04/richtlijnen-goede-voeding-2015) Gezonde Voeding.

Meer tips over gezonde voeding en voorbeeldmenu's kunt u vinden op de website van het Voedingscentrum (https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx).

Met behulp van de vezelcalculator (https://www.mlds.nl/hoe-gezond-is-jouw-buik/artikelen/vezelmeter-vezelrijk/) kunt u berekenen hoeveel voedingsvezels u per dag nodig heeft

Diëtist

Een relatie tussen het krijgen van klachten en bepaalde voedingsmiddelen kan per persoon verschillen. Begeleiding en een persoonlijk advies van een ervaren eerstelijns diëtist kan u verder helpen. Sommige diëtisten zijn gespecialiseerd in voeding bij buikklachten. U vindt ze hier:

- www.pdsb.nl (https://www.pdsb.nl) (PDS belangenvereniging)
- www.dinett.nl (https://www.dinett.nl)
- www.nvdietist.nl (https://www.nvdietist.nl)

Eliminatiedieet bij het prikkelbaar darmsyndroom

Bij een eliminatiedieet laat u stapje voor stapje voedingsstoffen weg uit uw dieet.

Zo probeert u er achter te komen welke voeding van invloed kan zijn op uw klachten. Een diëtist kan hierbij helpen. Veel patiënten merken een verband tussen hun voedingspatroon en het krijgen van buikklachten. Het kan ook zijn dat u denkt dat voeding van invloed is op uw buikklachten, maar dat u niet kunt ontdekken of dat om een specifiek voedingsmiddel gaat.

FODMAP-dieet bij het prikkelbaar darmsyndroom

FODMAP staat voor:

- Fermenteren (het vergisten van voeding door darmbacteriën)
- Oligosacchariden, zoals fructanen/fructooligosacchariden (o.a. in granen en groenten) en galactanen/galactooligosacchariden (o.a. in peulvruchten)
- Disacchariden, zoals lactose (te vinden in melk)

- Monosacchariden, zoals fructose (te vinden in fruit)
- Polyolen, zoals sorbitol (te vinden in gezoete producten)

Deze FODMAPS zijn restanten van koolhydraten in de voeding die we eten. Bij het verteren ontstaan er stoffen en gassen die ervoor kunnen zorgen dat buikklachten verergeren.

U start bij dit dieet met een eliminatiefase. Dat houdt in dat u veel FODMAP-rijke producten weglaat uit uw dieet. Het is verstandig om u te laten adviseren door een diëtist die hierin gespecialiseerd is.

Na ongeveer 4 tot 6 weken gaat u stap voor stap de FODMAP-rijke producten weer toevoegen. Wanneer u opnieuw klachten krijgt, zijn deze producten mogelijk van invloed op uw klachten.

Het volgen van een FODMAP-dieet is intensief. Het vraagt veel tijd en aandacht om een dieet op te stellen op grond van uw klachten en te kijken of dit dieet bij u past. Vaak moet u meerdere keren voor een afspraak komen voordat het duidelijk is of een bepaalde aanpassing effect heeft.

Meer informatie

Op www.fodmap-dieet.nl (https://www.fodmap-dieet.nl) of www.fodmapdieet.nl (https://www.fodmapdieet.nl) (samenwerking met Martiniziekenhuis) vindt u informatie over het dieet.

Betrokken afdelingen

Maag-, Darm- en Leverziekten (MDL)
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/maag-darm-en-leverziekten-mdl)

Code INT-178f

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis