Stelling

Is een low FODMAP dieet uw 1e keuze bij PDS klachten?

JA

NEE

Maastricht UMC+

Granen en FODMAP-BEPERKTE voeding

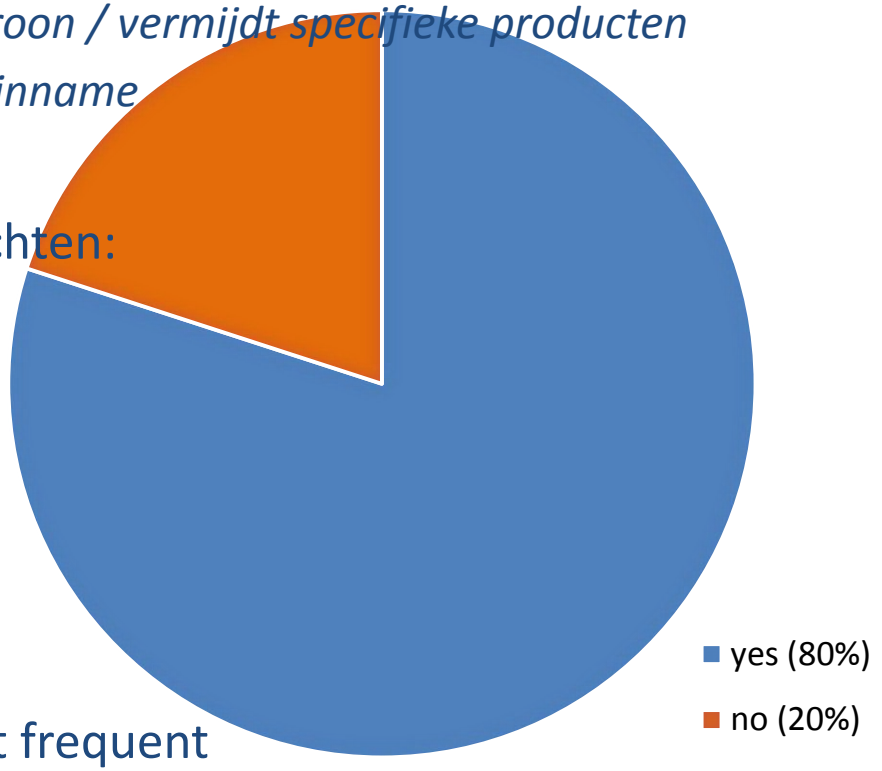
J.Brouns
Diëtist MDL Maastricht UMC+

27 september 2019

Maastricht UMC+

Draagt voeding bij aan symptomen bij PDS?

- 64-89% van de patiënten: ja[1,2,3]
  - *Maaltijden of specifieke voedingsmiddelen*
  - *±80% verandert zijn voedingspatroon / vermijdt specifieke producten*
  - *Vaak "ongebalanceerde" voedingsinname*
- Vaak gerapporteerd als trigger van klachten:
  - *Tarwe / graanproducten*
  - *Groente*
  - *Zuivelproducten*
  - *Vetrijk voedsel, pittig gekruid eten*
  - *Koffie, alcohol*
- IgE-gemedieerde voedselallergie is niet frequent

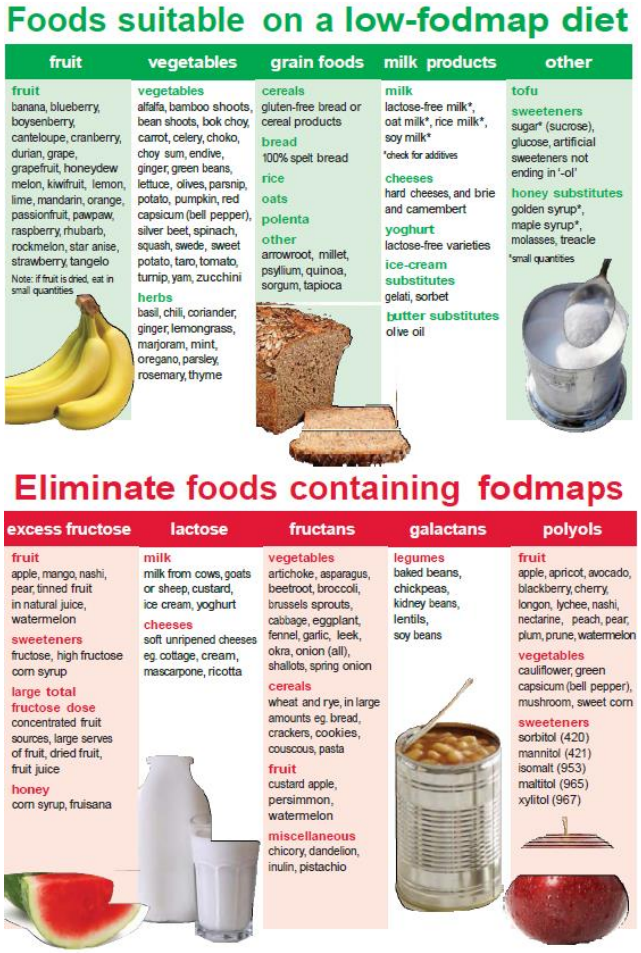


1) Simren, Digestion 2001
2) Monsbakken, Eur J Clin Nutr 2006
3) Hayes, Gastroenterol Hepatol 2014 4) Atkinson, Gut 2004;
5) Moayyedi, Clin Transl Gastroenterolo 2015

Granen bevatten Fructanen

- Brood(producten) tarwe, rogge, meergranen, gerst
- Pasta, pizza, volkoren rijst, couscous, wraps

- **Weglaten van granen**
  - Invloed op vezelinname
  - Invloed op microbiota



Gezondheidsraad

Streven naar voldoende vezels ivm de vele gezondheid bevorderende effecten

Aanbevolen ADH 30-40gram vezel/ dag

Evidence ontbreekt of de ADH vezels acceptabel is voor de PDS populatie; de vezelinname in de baseline ligt bij deze populatie aanzienlijk lager. Ter overweging: probeer vezelinname te verhogen tot aan de symptoomgrens.

British Dietetic Association guidelines, Mc Kenzie et al. J Hum Nutr Diet. 2016

PDS: Volkoren of bewerkte granen? geen consensus

Nice Guidelines:

Mogelijk is het effectief om voeding hoog in vezels te beperken als volkorenmeel, meel hoog in vezel, granen met veel zemelen, volkorengranen als zilvervliesrijst en volkorenpasta. Indien vezeltoename is gewenst kies oplosbare vezels of psyllium.

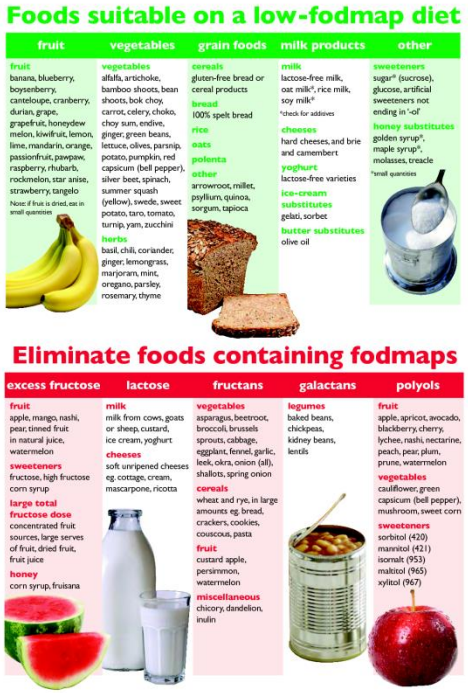
Britse Guidelines:

Indien het uitbreiden van vezels mogelijk is; kies voor een grote variatie aan vezelrijke zetmeelrijke producten haver en haverzemelen, volkoren brood met zaden, volkoren pasta, roggebrood, aardappels met schil e.a. lijnzaad tot 24 gram per dag.

Update Nice guidance, Hookway et al. BMJ 2015
British Dietetic Association guidelines, Mc Kenzie et al. J Hum Nutr Diet. 2016

Low FODMAP dieet in de praktijk

Fase	
1	Eliminatiefase: 6-8 weken Low FODMAP
2	Herintroductiefase: 1-3 maanden Educatie, wekelijks één FODMAP herintroduceren.
3	Combineren van FODMAPS 1+1+1+1+1 Lange termijn Individueel advies/ maximale variatie/ volwaardigheid voeding/ maximale herplaatsing van het prebiotische effect van FODMAPS



Diëtist

Kritische kanttekeningen

Nauwelijks date over de laatste fase 1+1+1+1+1

Minder vezelinname; lange termijneffecten ??

Kan obstiperend werken

Ingewikkeld, grote sociale impact, kostbaar

Gewichtsafname/ tekorten door verminderd en eenzijdige voeding

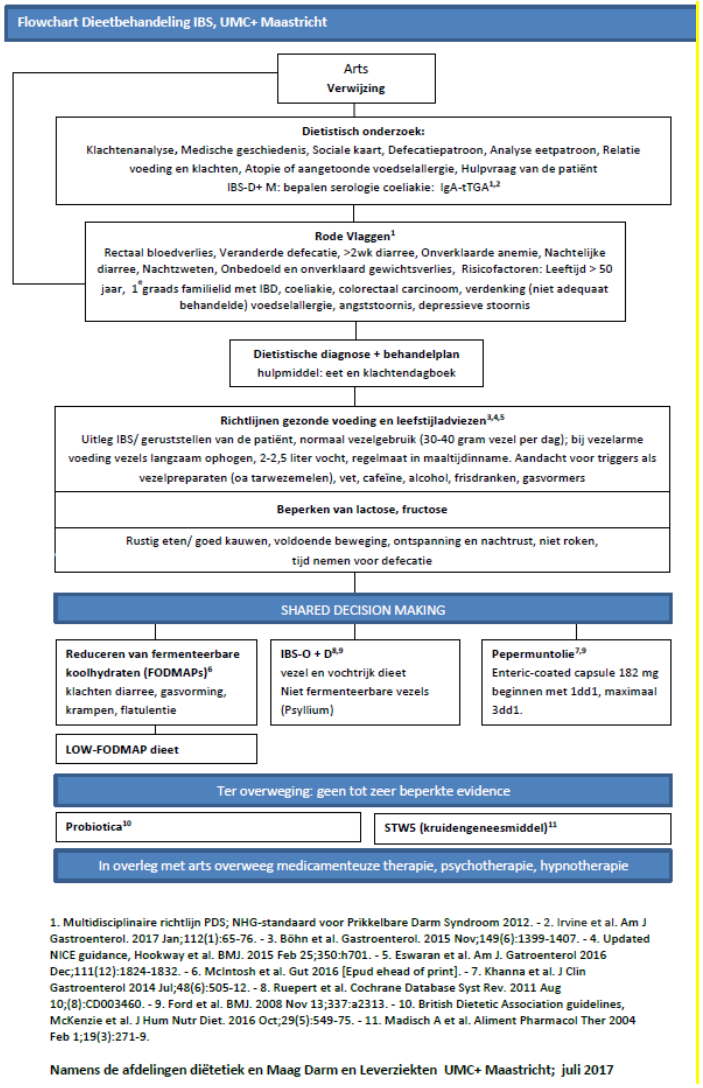
Kan soms de Gut Brain Axis triggeren waardoor toename PDS klachten

Flowchart dieetbehandeling PDS

Team MDL MUMC

Op basis van wetenschappelijke literatuur

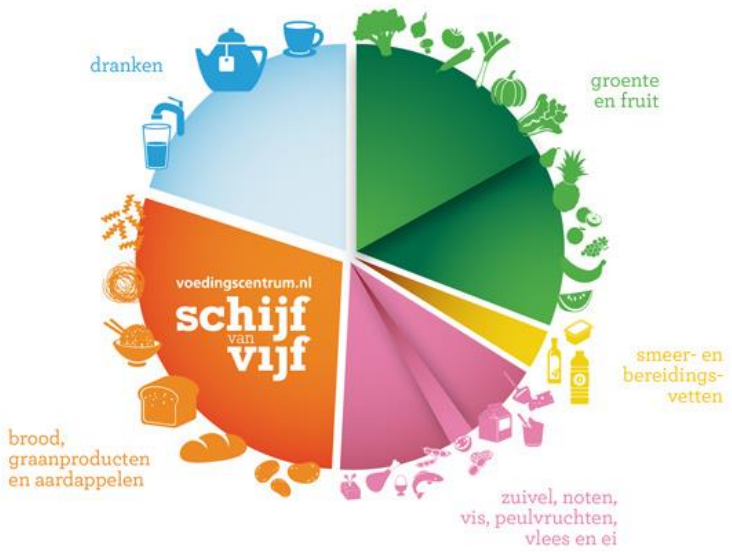
Officieel dieetbehandeldocument opgenomen in de dieetbehandelrichtlijnen PDS 2019



1. Multidisciplinaire richtlijn PDS; NHG-standaard voor Prikkelbare Darm Syndroom 2012. - 2. Irvine et al. Am J Gastroenterol. 2017 Jan;112(1):65-76. - 3. Böhn et al. Gastroenterol. 2015 Nov;149(6):1399-1407. - 4. Updated NICE guidance, Hookway et al. BMJ. 2015 Feb 25;350:h701. - 5. Eswaran et al. Am J. Gatroenterol 2016 Dec;111(12):1824-1832. - 6. McIntosh et al. Gut 2016 [Epud ehead of print]. - 7. Khanna et al. J Clin Gastroenterol 2014 Jul;48(6):505-12. - 8. Ruepert et al. Cochrane Database Syst Rev. 2011 Aug 10;(8):CD003460. - 9. Ford et al. BMJ. 2008 Nov 13;337:a2313. - 10. British Dietetic Association guidelines, McKenzie et al. J Hum Nutr Diet. 2016 Oct;29(5):549-75. - 11. Madisch A et al. Aliment Pharmacol Ther 2004 Feb 1;19(3):271-9.

Namens de afdelingen diëtetiek en Maag Darm en Leverziekten UMC+ Maastricht; juli 2017

Gezonde basis



- Eet regelmatig
- Ontbijt
- Eet rustig en kauw goed
- Voldoende vezels
- Voldoende drinken

Meer Vezels

Uit onderzoek blijkt dat mensen met PDS aanzienlijk minder vezels eten.

Vezels kunnen klachten geven zoals een opgeblazen gevoel, winderigheid en buikpijn.

Langzaam uitbreiden.

Niet overdrijven.

Probeer de vezelinname te verhogen tot aan de symptoomgrens.

Practice Based: Bij veel klachten hoog vezelproducten beperken.

Update Nice guidance, Hookway et al. BMJ 2015
British Dietetic Association guidelines, Mc Kenzie et al. J Hum Nutr Diet. 2016

Prikkelende voeding

Melkproducten

(grove) Vezelpreparaten

Vet

Cafeïne

Alcohol

Frisdranken

Gasvormers

Overmaat aan suikers

Zoetstoffen

Pittig eten.

Voldoende beweging, ontspanning en nachtrust

Niet roken

Tijd nemen voor defecatie

Böhn et al. Gastroenterol. 2015; Updated NICE guidance, Hookway et al. BMJ. 2015.; Eswaran et al. Am J. Gatroenterol 2016.

FODMAP- BEPERKTE voeding

- Geruststellen en uitleg geven over FODMAPs
- FODMAPs verminderen
  - Ken je patiënt: Hoeveel FODMAPs? Invloed op QOL? Motivatie?
  - Proberen beneden de symptoomgrens te blijven, maar FODMAPs ook niet weglaten vanwege de gunstige effecten
  - Kennis vergroten: laag-beperkt-hoog FODMAP
  - FODMAPs niet alleen in granen, maar ook overige producten
- Goede/ slechte dagen:
  - klachten worden multifactorieel bepaald (stress/hormonen/angst/depressie)
  - Op betere dagen meer ruimte voor FODMAPs
  - Low FODMAP gerecht kiezen op dagen dat er afspraken zijn buitenshuis/ sport e.a.; op dagen binnenshuis variëren

FODMAP-BEPERKTE VOEDING als tussenstap

Fodmapfoodies.nl/ gratis downloads

Download nu gratis eFlyer met overzicht FODMAP's

Overweeg “Ander” Brood

- Tarwebrood (met een langere tijd van gisting)
- Speltbrood
- Zuurdesembrood
- Havermoutbrood
- Glutenvrijbrood

- Trail and Error: broodsoort proberen en 2 weken later evalueren

- Practice based adviseren wij meestal niet het brood met de meeste pitten en zaden.

Take-home messages:

De dieetbegeleiding bij PDS is maatwerk

- Ken je patiënt
- Geruststellen en educatie
- FODMAPs beperken indien nodig
- FODMAPs herintroduceren tot aan de symptoomgrens
- PDS klachten worden multifactorieel bepaald

Leren Balanceren