

Het FODMAP-ARM DIEET

Glutenvrij vs. FODMAP



Coeliakie

- Levenslang glutenvrij dieet.
- Auto-immuunziekte, reageert op gluten.
- Eiwitten in granen die de darm beschadigen.



FODMAP

- Tijdelijk medisch dieet
- Doel is verminderen klachten bij prikkelbaar darmsyndroom
- Specifieke koolhydraten in voeding die slecht worden verwerkt in de darm

NCGS

Overgevoelig voor gluten
Glutenarm is vaak voldoende
Vaststellen door eliminatie / provocatie
Er zijn geen testen voor beschikbaar
Wetenschappelijk bewijs is nog minimaal



Waar zitten gluten in?

- Tarwe, rogge, gerst, kamut en spelt (en producten hiervan gemaakt)

De verwarring?

- Gluten komen vaak voor in producten die rijk zijn aan FODMAPS
- Niet alle glutenvrije producten zijn FODMAP arm

Wat zijn FODMAPS?



Fermenteerbare



Oligosachariden



Disachariden



Monosachariden



Polyolen

Voor meer informatie bezoek onze
website: www.fodmap-dieet.nl