

FODMAP-beperkt dieet ervaring Jeroen Grinwis

In de zomer van 2013 was ik op vakantie in Zweden toen ik ernstig ziek werd, extreme buikpijn en ik liep helemaal leeg door de diaree. Na verschillende bezoeken aan doktoren in Zweden bleek ik een bacteriële infectie in mijn darmen te hebben gehad, mijn darmen zouden nog ongeveer 6 weken van slag zijn.

Echter na 6 weken bleek er nog weinig verbetering te zijn. Ik was ondertussen weer aan het werk gegaan. Fulltime werken zat er niet in, omdat ik veel last had van buikpijnen. Aangezien ik het niet vertrouwd ben ik weer bij de huisarts geweest die mij doorverwees naar dr. L.A. van der Waaij in het Martiniziekenhuis. Hij heeft nog een bloedtest en een ontlastingskweek laten doen, maar daaruit kwamen geen uitslagen die duiden op ernstige ziektes. Op basis van mijn klachten kwam hij tot de conclusie dat ik het Prikkelbaar Darm Syndroom (PDS) heb.

Hij verteld dat er op dat moment een proef gestart was met een nieuw dieet om mensen met PDS te helpen klachten te verminderen, het FODMaP dieet. Ik werd doorverwezen naar Janneke Stevens, Diëtist in het Martini Ziekenhuis.

Al snel kwam ik tot de ontdekking dat het dieet van grote invloed zou gaan zijn op mijn dagelijkse leven. De eerste 6 weken mocht ik heel veel producten niet eten. Dit om te kijken of door deze risico producten te meiden mijn klachten zouden afnemen. In die eerste 6 weken was ik voornamelijk bezig etiketten te lezen en creatief in de keuken te zijn, om zo gezond en afwisselend mogelijk te eten. Gedurende deze 6 weken heb ik ook 2 maal contact gehad met de diëtiste om de ervaringen tot dat moment te delen. Dit is erg prettig om te kijken of je alles op de juiste manier aanpakt en eventuele onduidelijkheden te verduidelijken. Ook kon ik vragen stellen via de e-mail of telefoon als ik ergens niet uit kwam.

Na de eerste 6 weken, bleek voor mij het dieet gewerkt te hebben. Ik had al binnen 2 weken mindere klachten en na 6 weken waren de klachten zo goed als helemaal weg. Vanaf dat moment begon de herintroductie fase. Ik heb er zelf voor gekozen dit op een zo rustig mogelijk tempo te doen, zodat ik goed kon bepalen of ik klachten kreeg van de specifieke producten. Ondertussen was het dieet voor mij een helemaal gewend. Ik heb in de eerste 6 weken mijn draai in het dieet gevonden en kon ik er perfect mee leven. Alleen uit eten gaan kon de eerste 6 weken niet en bleef daarna wel lastig, maar als ik van te voren bepaalde of ik ermee kon leven dat ik een paar dagen last had van mijn buik, dan kon dat gewoon. Ik moest dan wel wachten met herintroduceren totdat de klachten weer volledig weg waren, als ik ze al kreeg.

Eind februari 2014 was ik klaar met het testen van de producten die voor mij van toepassing waren. Uit mijn test is gekomen dat mijn darmen gevoelig zijn voor de productgroep Polyolen, ui en in beperkte mate knoflook (alleen bij grote hoeveelheden). Vanaf nu vermeid ik deze producten zo veel mogelijk en als ik ze toch eet is dat een wel overwogen beslissing om een aantal dagen last van mijn darmen te hebben.

Ik ben heel dankbaar dat ik dit dieet heb mogen volgen. Ik heb veel verhalen gehoord van mensen met PDS die jarenlang dagelijkse klachten hebben en ik kan tegenwoordig grotendeels klachtenvrij door het leven.