



# FODMAP BOODSCHAPPENBOEK



***Meer dan 1100 FODMAP producten***



***Bespaar tijd met boodschappendoen***



***Nu met een gratis spelt special !***

## DISCLAIMER

Deze lijst dient als hulpmiddel bij het volgen van het FODMAP dieet. De lijst is geen dieetadvies, maar biedt uitkomst bij het doen van de dagelijkse boodschappen. De informatie in deze lijst is met zorg verzameld en gecontroleerd en wij hopen dat u er veel profijt van zal hebben.

De producten in deze lijst zijn bij normale porties vrij van, of erg laag in FODMAPs en geschikt voor het FODMAP arme dieet. Het is echter niet het geval dat alle producten in deze lijst onbeperkt en in grote hoeveelheden kunnen worden gegeten zonder klachten te ondervinden. Pure chocolade is bijvoorbeeld FODMAP arm bij 30 gram en zal door de meeste mensen met PDS worden verdragen. Echter een reep chocolade van 100 gram bevat veel FODMAPs en het eten van een hele reep kan dus wel voor klachten zorgen. Voor de aanbevolen hoeveelheden van specifieke producten verwijzen wij u naar de Monash University Low FODMAP diet App of naar de lijsten te verkrijgen via de site [www.fodmapfoodies.nl](http://www.fodmapfoodies.nl).

Op het moment van uitgeven mag u ervan uitgaan dat de informatie over de producten in de lijst correct is. In de loop van de tijd kunnen zich echter wijzigingen voordoen in de samenstelling en kan dit product dan eventueel wel FODMAPs bevatten. Het is daarom noodzakelijk altijd de ingrediëntendeclaratie, dit is een opsomming van bestanddelen in het product, op de verpakking te blijven lezen.

Zo nodig updaten wij de lijst. U krijgt automatisch de nieuwe geüpdatete lijst. Heeft u zelf een update of opmerking, graag doorgeven aan [info@fodmapfoodies.nl](mailto:info@fodmapfoodies.nl)

©fodmapfoodies.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

**Mirte Kaan & Sigrid vd Marel**

**Laatste update: februari 2015**

## Inhoudsopgave

Waar staan de letters FODMAP voor? .....	4
Welke ingrediënten moet ik vermijden?.....	5
Algemene adviezen .....	6
Waar zijn de producten te koop?.....	7
Lactase-enzymen.....	7
Aardappelen, fruit en groenten .....	9
Bakmiddelen, meel- en graanproducten.....	13
Bouillons, kruiden en specerijen.....	17
Brood, broodvervangers en ontbijtgranen.....	20
Broodbeleg .....	24
Chocola, koek en snoep.....	27
Dranken .....	32
Ijs.....	37
Noten, zaden en pitten.....	39
Pasta's, noedels en tortilla's.....	41
Suiker en suikervervangers.....	44
Vetten, oliën en sauzen.....	46
Vis.....	49
Vlees .....	51
Zoute snacks .....	53
Zuivel: kaas, melkdranken en vervangers, yoghurt .....	55
EXTRA: Spelt .....	59
Advies en begeleiding .....	63

## Waar staan de letters FODMAP voor?

Het FODMAP dieet is ontwikkeld in Australië, vandaar een Engelse betekenis. De letters staan voor: “Fermentable, Oligo-, Di-, Mono-saccharides And Polyols.”

Het FODMAP dieet is gebaseerd op het verminderen van vijf soorten korte keten koolhydraten (suikermoleculen) in je voeding. De letters FODMAP staan voor:

- Fermenteren (het vergisten van voeding door bacteriën in je darm)
- Oligosacchariden:
  - Fructanen, te vinden in o.a. granen
  - Galactanen, te vinden in o.a. groenten en peulvruchten
- Disacchariden: lactose, te vinden in zuivel van koe, geit en schaap
- Monosacchariden: overmaat fructose, in o.a. fruit, honing, ketchup
- En
- Polyolen: diverse suikeralcoholen zoals
  - Mannitol, te vinden in o.a. groenten
  - Sorbitol, te vinden in steenvruchten en gezoete producten

Tijdens het dieet laat je in de 1<sup>e</sup> fase (eliminatie) alle FODMAPs achterwege. Daarna worden alle FODMAPs één voor één per soort geherintroduceerd.

De boodschappenlijst is gebaseerd op de afwezigheid van FODMAPs zodat boodschappen doen tijdens het dieet makkelijker is en minder tijd kost. De lijst bevat dus voedingsmiddelen geschikt voor het FODMAP arme dieet.

Deze lijst is zo nauwkeurig mogelijk samengesteld. Omdat het onuitvoerbaar is om alle voedingsmiddelen die verkrijgbaar zijn te beoordelen of ze geschikt zijn voor het dieet, kan deze lijst (helaas) nooit volledig zijn. Producten zijn ook aan veranderingen onderhevig. Wij adviseren dan ook dat u altijd het etiket moet lezen ter controle!

## Welke ingrediënten moet ik vermijden?

Blijf altijd kijken naar de ingrediëntendeclaratie van aangeschafte producten. Een bepaalde broodsoort of limonade die geschikt lijkt voor het volgen van het FODMAP arme dieet kunnen nog steeds verborgen FODMAPs bevatten zoals honing, fructose of andere ingrediënten die hieronder genoemd zijn.

Alle genoemde producten in deze boodschappenlijst zijn VRIJ van genoemde ingrediënten.

Appelextract	Gerstemout	Miso
Appelvezel	Gerstemoutmeel	Oligofructose
Bloem	Glucose-fructose stroop	Polydextrose (E1200)
Bonenmeel	Glycerine	Sojabonen >8% (behalve in sojamelk naturel)
Cichorei	GOS	Sorbitol (E420)
Droge melkbestanddelen	High fructose corn siroop (HFCS)	Specerijen (niet gespecificeerd)
Erwtvezel	Honing	Tarwe
Erythritol (E968)	Inuline	Tarwemeel
Fructo-oligosacchariden (FOS)	Isomalt (E953)	Ui (ook –extract en –poeder)
Fructose	Kamut	Venkelzaad
Fructose-glucose stroop	Knoflook (ook -poeder en –puree)	Volkoren meel
Fructosestroop	Lactitol (E966)	Wei eiwit concentraat
Fruitsap concentraat	Lactulose	Weipoeder
Geconcentreerd vruchtensap niet toegestaan fruit	Lupine	Wei protein concentraat (WPC)
Gedroogde knoflook	Maisstroop	Witmeel
Gedroogde uien	Maltitol (E965)	Xylitol (E967)
Gedroogde vruchten	Mannitol (E421)	
Gerst	Melasse	
	Melkpoeder	

## Algemene adviezen

Voor (achtergrond) informatie en advies over het FODMAP dieet verwijzen we u graag naar [www.fodmapfoodies.nl](http://www.fodmapfoodies.nl). Om dit boodschappenboek te gebruiken zijn er echter wel een aantal algemene adviezen te geven. De producten in deze lijst zijn bij normale porties vrij van, of arm aan FODMAPs. Dit wil echter niet zeggen dat alle producten ook direct gezond zijn of onbeperkt kunnen worden genuttigd tijdens het dieet. Volg hierbij altijd uw persoonlijke tolerantie. Mocht u geen last ondervinden van bepaalde gewoonten of producten, dan is het niet nodig deze te veranderen of te laten staan. Het is altijd de bedoeling een zo gevarieerd mogelijk voedingspatroon te onderhouden, gebaseerd op jouw persoonlijke tolerantie.

1. **Groenten:** Verdeel de aanbevolen hoeveelheid groenten (min. 200 g) het liefst over verschillende maaltijden: lunch, tussendoor en diner.
2. **Fruit:** Neem niet meer dan 1 stuks fruit (150 g of 100 ml sap) per keer, eet fruit het liefst niet direct na de maaltijd maar liever voor de maaltijd of als tussendoortje.
3. **Brood en graanproducten:** Eet bij voorkeur niet meer dan 2 tot 3 sneetjes brood/ stuks broodvervangers per keer.
4. **Chocolade en cacao:** Neem niet meer dan 30 gram chocoladeproduct of 2 el (8 g) cacao per keer.
5. **Kokos:** Sommige vormen van kokos zijn in beperkte mate toegestaan, eet hier echter niet te veel van. Kies voor geraspte kokos, kokosmelk en kokosroom. Kies niet voor kokoswater en kokosmeel.
6. **Dessert:** Neem niet meer dan 150 ml en wacht het liefst minimaal een half uur na de hoofdmaaltijd met het nuttigen van het dessert.
7. **Zoet:** Neem niet te veel zoetheid, beperk tot maximaal één portie per maaltijd. Hoewel suiker gewoon is toegestaan binnen het FODMAP arme dieet, is te veel suiker niet goed voor de (darm)gezondheid.
8. **Vet:** Eet voldoende (onverzadigde) vetten, maar niet te veel. Vet is belangrijk voor de (darm)gezondheid. Een overdaad aan vet kan echter een trigger zijn voor symptomen.
9. **Pittig eten:** Chili en paprika bevatten weinig FODMAPs, maar wel *capsaïcine*. Beperk inname wanneer je gevoelig bent voor capsaïcine.
10. **Noten, zaden en pitten:** Eet niet te veel noten, zaden en pitten; maar schrap ze niet volledig uit je voedingspatroon. Ze zijn goed voor de gezondheid en belangrijk in een gezond voedingspatroon. Vermijd alleen pistache en cashewnoten volledig.
11. **Dranken:** Kies het liefst voor water en (niet te sterke) thee. Breng water eventueel op smaak met vers fruit en/of groene kruiden. Neem af en toe koffie of een klein glaasje vers vruchtensap van toegestaan fruit. Neem bij uitzondering limonade, sportdrink, frisdrank (het liefst zonder koolzuur) en alcohol.
12. **Alcohol:** (Te veel) alcohol is een trigger voor darmklachten. Beperk inname tot 1 glas per keer.
13. **Cafeïne:** (Te veel) cafeïne is een trigger voor darmklachten. Beperk inname, kijk naar jouw persoonlijke tolerantie.

## Waar zijn de producten te koop?

De meeste producten in deze boodschappenlijst zijn te koop bij de supermarkt. Daarnaast zijn veel producten te verkrijgen in natuurvoedingswinkels zoals Ekoplaza, Marqt, Estafette en de plaatselijke biologische winkel. Vergeet de markt en groenteboer niet voor vers fruit en groente.

Elke supermarkt en natuurvoedingswinkel heeft zijn eigen (huis)merken, daarom zal er altijd een selectie van de producten in deze lijst in de supermarkt zelf te vinden zijn. Kan je een product niet vinden? Koop het online! Zoek het product op in een zoekmachine en vaak zijn er verscheidene opties om producten, tegen een betaalbare prijs, online te kopen en thuis te laten bezorgen. De Albert Heijn en Ekoplaza hebben naast winkels ook een webshop waarbij je producten thuis kan laten bezorgen.

Enkele voorbeelden zijn [pit-pit.com](http://pit-pit.com), [biologischetoko.nl](http://biologischetoko.nl), [biovoordeel.nl](http://biovoordeel.nl), [foodiesshop.nl](http://foodiesshop.nl), [glutenvrijemarkt.com](http://glutenvrijemarkt.com), [glutenvrijewebshop.nl](http://glutenvrijewebshop.nl), [winkelglutenvrij.nl](http://winkelglutenvrij.nl) en voor speltproducten [speltfood.nl](http://speltfood.nl). Op [thefreefromshop.nl](http://thefreefromshop.nl) staat een aparte sectie geschikt voor FODMAP. Let op! Niet alle producten die hier staan zijn geschikt. Houd altijd deze boodschappenlijst aan om te kijken welke producten geschikt zijn.

## Lactase-enzymen

Naast het vermijden van bepaalde producten en ingrediënten, kunnen ook lactase enzymen worden gebruikt, bijvoorbeeld van het merk *Disolact*. Deze lactase enzymen zijn alleen werkzaam op de FODMAP lactose, maar kunnen (uit)eten makkelijker maken omdat je om één punt minder hoeft te denken. Wanneer je een product consumeert met melk, melkpoeder, room of een ander zuivelproduct met lactose kan je in dit geval een lactase enzym gebruiken. Dit enzym breekt de aanwezige lactose af waardoor je geen klachten krijgt bij het consumeren van lactose.

Naast *Disolact* zijn er meer soorten lactase enzymen op de markt, veelal online te verkrijgen en bij de betere natuur of gezondheidswinkel. Let op eventuele toevoegingen.

Laag  
FODMAP  
Boodschappenlijst  
PREVIEW



# Aardappelen, fruit en groenten



## Boodschappenlijst FODMAP dieet

### Aardappelen, gekoeld

Aardappel krieltjes, naturel	Alle merken
Aardappel schijfjes en partjes, naturel	Alle merken
AH Excellent Pommes Primeur	AH Excellent
AH Opperdoezer ronde aardappelen	Albert Heijn
AH Verse Vlaamse friet	Albert Heijn
Bakaardappeltjes	Albert Heijn
Stamppot aardappelen	Albert Heijn
Verse friet	Albert Heijn

### Aardappelproducten diepvries

Aardappeldobbelsteentjes	Aviko
Aardappelpartjes	Aviko
Aardappelpartjes, voorgebakken	Jumbo
Aardappelschijfjes	Aviko
Aardappelschijfjes, voorgebakken	Jumbo
Franse Frites	Aviko
Friet van 't huis, Vlaamse friet / Oma's smulfriet / Ouderwets lekker	Aviko
Minifrites, voorgebakken	Jumbo
Ovenfrites, voorgebakken	Jumbo
Patat frites, voorgebakken	Jumbo
Pommes Frites	Aviko
Ribbelfrites, voorgebakken	Jumbo
Rosti original	Aviko

### Aardappelproducten, gedroogd

Aardappel puree, naturel	Maggi
--------------------------	-------

**KOOP HET VOLLEDIGE BOEK IN ONZE SHOP:**

**[www.fodmapfoodies.nl/shop/fodmap-boodschappenboek/](http://www.fodmapfoodies.nl/shop/fodmap-boodschappenboek/)**