

Casus: vrouw met PDS en het FODMAP-beperkte dieet

Een 23-jarige vrouw wordt door de MDL-arts verwezen naar de diëtist van de FODMAP-poli voor behandeling van het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS). Mevrouw is afgestudeerd op HBO-niveau. Ze werkt in een opvanghuis voor vrouwen. Daarnaast werkt ze in het restaurant van haar schoonmoeder waar haar vriend kok is. Ook helpt ze broodjes te verkopen bij evenementen als motorraces en paardenmarkten.

Voorgeschiedenis

Sinds de kindertijd is zij bekend bij kinderarts en MDL-arts vanwege astma, buikpijnklaften t.g.v. blastocystis hominis, obstipatieklachten en functionele dyspepsie. In 2013 werd na uitgebreide evaluatie van de aanhoudende buikklachten PDS vastgesteld.

Diëtistische diagnose

Een 23-jarige vrouw heeft sinds twee jaar perioden met heftige buikpijn, opgeblazen gevoel en winderigheid predominant. Obstipatieklachten wisselen af met plotselinge aandrang van dunne tot brijige ontlasting. De klachten belemmeren haar soms te werken en uit te gaan. De voedingsanamnese laat een gezonde, gevarieerde voeding zien. Drukte in het restaurant en tijdens de evenementen leidt tot een onregelmatig eetpatroon. De klachten verergeren dan. BMI 22,6.

Behandeldoelen

Vermindering van klachten (minimaal 2 punten lagere VAS-score). Inzicht in de mate van gevoeligheid voor de verschillende FODMAPs

Dieetbehandeling

Het eerste consult begint met een korte uitleg over de werking van het FODMAP-beperkte dieet en wat mevrouw van de behandeling kan verwachten. Ze zal het dieet zes tot acht weken strikt moeten volgen om te kunnen beoordelen of het werkt. Bij ongeveer 75 procent van de patiënten treedt klachtenvermindering op. Belangrijk is het om een beginmeting te hebben van de frequentie en de ernst van haar klachten. Hiervoor vult mevrouw een klachtenscoreformulier in.

Vervolgens worden de richtlijnen voor het dieet besproken. Haar eetdagboek dient daarbij als leidraad. Hieruit blijkt dat ze graag brood eet. Mevrouw vindt het vermijden van tarwe dan ook moeilijk. Verpakkingen en etiketten van o.a. lactosevrije en glutenvrije producten dienen als ondersteuning bij de uitleg. Voor thuis is er schriftelijke informatie en onze website www.fodmapdieet.nl.

FODMAP staat voor:

- F Fermenteerbare
- O Oligosachariden (fructaan en galacto-oligosachariden). Deze komen voor in peulvruchten en tarwe.
- D Disachariden (lactose). Deze komen voor in melkproducten.
- M Monosachariden (fructose). Deze komen voor in fruit en groenten.
- A and.
- P Polyolen (suiker alcoholen). Deze komen voor in zoetstoffen, fruit en groenten.

In de telefonische consulten die volgen vertelt mevrouw, dat haar vriend elke dag een FODMAP-arme maaltijd voor haar kookt die ze vlak voor openingstijd van het restaurant eet. Deze regelmaat bevalt goed. Haar klachten verminderen. Ze vindt het glutenvrije brood niet lekker, waardoor ze minder is gaan eten en een kilo is afgevallen. Het misverstand dat ze geen gluten mag eten wordt uit de weg geholpen. Spelt is een goed alternatief. Tips gegeven om verder afvallen tegen te gaan.

Bij de evaluatie in de zesde week blijkt de VAS-score 2 tot 3 punten lager. Conclusie: het dieet werkt. Nu volgt de herintroductiefase. De vijf verschillende FODMAPs worden één voor één geherintroduceerd; één FODMAP per week. In een werkboek noteert mevrouw elke dag welke klachten ze krijgt. Uiteindelijk blijkt uit de test met tarwebrood dat ze gevoelig

is voor fructanen. Dat niet alleen tarwe klachten geeft, ervaart mevrouw na het eten van spruitjes. Spruitjes bevatten ook fructanen, evenals koolsoorten, ui en knoflook. Door de fructanentest te herhalen met veel kleinere hoeveelheden bepaalt mevrouw hoeveel ze kan eten zonder klachten. Mevrouw is blij dat haar klachten vrijwel zijn verdwenen en dat ze weet wat de oorzaak is. Ze zal af en toe een croissantje eten en de klachten op de koop toenemen.

Janneke Stevens, diëtist maag-darm-leverziekten, Martini-ziekenhuis te Groningen

Zie voor meer informatie www.fodmapdieet.nl.

Hier kunt u gratis verschillende brochures en een klachtenscoreformulier voor uw cliënten downloaden.

