

Voeding bij endometriose

Hoe kan voeding bijdragen aan het verminderen van de buikklachten bij endometriose?

Een dieet kan endometriose niet genezen, maar kan wel leiden tot vermindering van klachten en hierdoor verbetering geven op de kwaliteit van leven. Goede voeding is ondersteunend aan de verdere behandeling (medicatie en/of operatie). Dieetbehandeling bij endometriose is maatwerk. Afhankelijk van de klachten en haalbaarheid, kunnen andere keuzes in de dieetbehandeling gemaakt worden. Het kan zo ook belangrijk zijn om eerst uw voedingspatroon te optimaliseren. Bijvoorbeeld door eerst een regelmatig eetpatroon aan te wennen, geen of minder kant-en-klare maaltijden meer gebruiken en/of het beperken van koolzuurhoudende dranken en alcohol. Ook kan nuttig om te kijken naar andere voedings- en leefstijlgewoonten zoals voldoende beweging, slaap en ontspanning.

FODMaP-beperkt dieet

Darmklachten bij endometriose zijn vergelijkbaar met de darmklachten bij prikkelbaar darmsyndroom (PDS). Voor het prikkelbaar darmsyndroom is het FODMaP-beperkt dieet ontwikkeld in Australië. Uit onderzoek blijkt dat 70-87% van de patiënten duidelijke vermindering van darmklachten heeft bij het volgen van dit dieet. De diëtisten van Focus diëtistendiëtistenpraktijk zetten het FODMaP-beperkt dieet vaak in bij de behandeling van patiënten met endometriose. Het FODMaP-beperkt dieet is min of meer een zoektocht naar de voedingsmiddelen welke klachten veroorzaken. Deze worden weggelaten en ook weer geïntroduceerd.

Wat zijn FODMaPs?

FODMaPs zijn korte keten koolhydraten die slecht of niet opgenomen worden in de darmen en geven vaak een sterke prikkeling in de darm. Door producten met veel FODMaPs in de voeding te beperken, komen er minder van deze korte keten koolhydraten in de dikke darm en zal de darm minder geprikkeld worden. Niet iedereen is even gevoelig, in de praktijk geven geringe hoeveelheden FODMaPs geen klachten.

Waar staat de afkorting FODMaP voor?

- F** Fermenteerbare
- O** Oligosachariden (fructanen 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.

Methode

Het FODMaP-beperkt dieet bestaat uit een **eliminatiefase** van 6-8 weken, waarin verschillende voedingsmiddelen vermeden moeten worden. In grote lijnen komt dit neer op:

- Geen producten met lactose (melksuiker)
- Geen tarwe (producten), maar wel spelt
- Geen ui en knoflook
- Vermijden van FODMaP-rijke groente- en fruitsoorten

Als hiermee de klachten met minstens 2 punten op een schaal van 10 dalen, dan is het dieet effectief. Als er geen of weinig klachtenvermindering wordt ervaren, kan er gestopt worden met het dieet.

In de **tweede fase** blijft u het dieet strikt volgen, terwijl u één voor één de verschillende FODMaPs herintroduceert. Zo leert u herkennen welke voeding de klachten veroorzaakt. Deze fase duurt minstens 5 weken. In de **derde en laatste fase** voegt u de voedingsmiddelen met de FODMaPs die u wel kunt verdragen weer toe, waardoor het dieet makkelijker wordt. Ook kunt u testen of u kleinere hoeveelheden van de probleemproducten wel verdraagt.

Kunt u het zelf of heeft u hulp nodig?

Het is belangrijk dat de testfase zeer zorgvuldig gedaan wordt en dat regelmatig klachten gemeten worden, zodat u na afloop kunt beoordelen of het dieet bij u werkzaam is. Een diëtist kan u hierin begeleiden. Een gezond voedingspatroon hebben is en blijft maatwerk. Bij een eliminatiedieet is het belangrijk dat een eenzijdig en onvolwaardig voedingspatroon voorkomen wordt.

Is de behandeling effectief?

Om beter inzicht te krijgen in de ernst van uw klachten zijn er klachtenscores ontwikkeld. Dat zijn formulieren waarop u zelf invult hoe het met u gaat. Zo kunt u zien of de behandeling effectief is voor u.

Wat zijn de kosten?

Dieetadvisering wordt voor drie behandeluren per jaar vergoed vanuit de basisverzekering van alle zorgverzekeraars. De vergoeding vanuit de basisverzekering behoort tot het eigen risico. Mogelijk heeft u nog extra behandeluur in de aanvullende verzekering. Raadpleeg hiervoor uw zorgverzekeringpolis. Focus diëtistenpraktijk heeft contracten met alle zorgverzekeraars. U kunt de consulten ook zelf betalen. Voor meer informatie over de kosten/tarieven, zie <https://www.focus-dietistenpraktijk.nl/kosten/tarieven/>

Annuleren van een afspraak

De assistente is dagelijks een aantal uren aanwezig. We zijn bereikbaar via mail info@focus-dietistenpraktijk.nl, of per telefoon 015-213 14 20. Spreek gerust een voicemailbericht in. We streven ernaar u binnen 24 uur terug te bellen. Annuleringen dienen minimaal 24 uur voorafgaand aan de afspraak te worden gedaan. Annuleren voor een afspraak op maandag dient voor het weekend te gebeuren. Indien u dit nalaat kunnen er kosten in rekening worden gebracht. No show tarieven worden niet vergoed door uw zorgverzekeraar.

Diëtist bij de Nederlandse Endometriose Kliniek

Focus diëtistenpraktijk is verbonden aan de NEK en onze behandelend diëtist maakt deel uit van uw behandelteam. Dat houdt in dat er zo nodig overleg plaatsvindt met de andere specialisten die u behandelen. Wij vragen u uw medische brief van uw laatste consult bij uw gynaecoloog te downloaden via <https://reinierdegraaf.nl/mijn-reinier-de-graaf>, en bij het intakegesprek mee te nemen. Op deze manier krijgt u de meest optimale behandeling.

We hopen u te mogen verwelkomen op onze praktijk!

Nederlandse
Vereniging van **Diëtisten**



FOCUS
diëtistenpraktijk