

EEN BEPERKT FODMAP-DIEET LEIDT TOT AANZIENLIJKE VERMI NIDERING VAN GI-SYMPTOMEN⁷⁻¹⁰

BEWIJS

Interventionele studie⁷

Methode:

Patiënten kregen een dieet aanbevolen met lage FODMAP of standaard voedingsadvies en beantwoordden vervolgens een vervolgvragenlijst.

Resultaten:

- › 86 % van de patiënten met PDS die een laag FODMAP-voedingsadvies kregen, rapporteerden een betere algemene symptoomrespons vergeleken met 41 % van de patiënten met het standaard voedingsadvies.

Klinische studie 1⁸

Methode:

Patiënten gerandomiseerd in ofwel standaard dieetbehandeling voor PDS en diarree of een laag FODMAP-dieet gedurende vier weken

Resultaten:

- › 52 % van de lage FODMAP-groep meldde verlichting van symptomen in vergelijking met 41 % van de standaardgroep

Klinische studie 2⁹

Methode:

Patiënten met PDS volgden een traditioneel Australisch dieet of een laag FODMAP-dieet

Resultaten:

- › 70 % van de mensen met PDS die een laag FODMAP-dieet volgden, meldden dat de symptomen met meer dan 50 % waren verminderd
- › Patiënten in alle vier subtypes van PDS rapporteerden verbeteringen in het lage FODMAP-dieet

Klinische studieherziening¹⁰

Methode:

Herziening van zes hoogwaardige gerandomiseerde gecontroleerde studies en 16 niet-gerandomiseerde interventies

Resultaten:

- › Na een laag FODMAP-dieet verminderde de ernst van de GI-symptomen of buikpijn, opgeblazen gevoel en de algehele symptomen aanzienlijk

7. Staudacher HM, Whelan K, Irving PM, Lomer MCE. *Comparison of symptom response following advice for a diet low in fermentable carbohydrates (FODMAPs) versus standard dietary advice in patients with irritable bowel syndrome.* Journal of Human Nutrition and Dietetics. 2011;24(5):487-495.
8. Eswaran SL, et al. *A randomized controlled trial comparing the low FODMAP diet vs. modified NICE guidelines in US adults with IBS-D.* Am. J. Gastroenterol. 2016;111(12):1824-1832.
9. Halmos EP, et al. *A diet low in FODMAPs reduces symptoms of irritable bowel syndrome.* Gastroenterol. 2014;146(1):67-75.e5.
10. Marsh A, et al. *Does a diet low in FODMAPs reduce symptoms associated with functional gastrointestinal disorders? A comprehensive systematic review and meta-analysis.* Eur. J. Nutr. 2015;55(3):897-906.