



Contacteer me

☎ 0478 12 72 08

✉ hannekegrabe@tpecsinttruiden.be

🌐 www.tpecsinttruiden.be



HANNEKE GRÄBE DIËTISTE

“ Als diëtiste ben ik gefascineerd door het verband tussen voeding en gezondheid. Mijn visie is om individuen en gezinnen in staat te stellen voedingsbeslissingen te nemen die niet alleen helpen bij het beheersen van ziekten, maar ook het welzijn op lange termijn bevorderen. Daarnaast wil ik ook een gevoel van liefde voor voeding bijbrengen bij iedereen met wie ik werk. ”



Onze locatie

Agnetenhof 6,
3800 Sint-Truiden

PRIKKELBARE DARM SYNDROOM

Het FODMAP dieet kan je klachten verlichten

Hanneke Grabe - Diëtiste

Prikkelbare darm?

Het prikkelbare darmsyndroom is geen ziekte op zich. Het is een geheel van klachten (een syndroom) die verband houden met een verstoorde darmwerking.



Kenmerken:

- Buikpijn
- Verstoorde stoelgangspatroon (diarree, constipatie of afwisselend)
- Krampen
- Winderigheid
- Misselijkheid
- Vermoeidheid

FODMAP

Herken je jezelf in de klachten? Dan is het FODMAP dieet iets voor jou.

Hoe werkt het?

1. De eerste paar weken gaat de diëtiste samen met jou de mogelijke probleemproducten ("triggers") schrappen.
2. Daarna volgt een fase waarin de producten één voor één weer aan de dagelijkse voeding worden toegevoegd. Zodoende kan je goed ondervinden welke voeding er specifiek voor problemen zorgt.
3. Achteraf werkt de diëtiste een aangepast eetpatroon voor u uit.

Het FODMAP dieet is niet bedoeld als een levenslang dieet! Het is een tijdelijk dieet dat effectief kan worden gebruikt om voedseltriggers te identificeren en symptomen te verlichten.

