



**fodmappers**  
concept

**Informatiepakket**  
**voor horeca ondernemers**

# welkom

**Beste lezer,**

Wat leuk dat je geïnteresseerd bent in het Fodmappers Concept! Dit laat zien dat ook jij je in wil zetten voor een omgeving waarin iedereen buikpijnvrij (uit) eten kan.

Het Fodmappers Concept is een idee dat in 2020 steeds verder vorm heeft gekregen en nog dagelijks krijgt. Inmiddels wordt er steeds meer tijd en aandacht besteed aan marketing en communicatie, met als hoogtepunt de livegang van de website over een paar weken. Op dit platform worden restaurants en Fodmappers met elkaar verbonden.

Onze missie is om mensen met chronische darmklachten en -ziekten weer veilig en vertrouwd uit eten te laten gaan. Ook wanneer zij het Fodmap Dieet daarvoor volgen. Met de aanvraag van dit informatiepakket heb jij in jouw aandeel al een eerste stap gezet. In het pakket vind je meer info over het dieet, de producten waarmee je jouw gerechten kunt bereiden en het (gratis) partnership met het Fodmappers Concept.

**Bij vragen kun je altijd contact opnemen.**

**We assisteren graag!**

**Met vriendelijke groet,**

**Melinda Thomas**

**Initiatiefnemer Fodmappers Concept**

info@fodmappersconcept.nl  
www.fodmappersconcept.nl

Facebook | Instagram |  
LinkedIn

@FodmappersConcept

## Het Fodmap Dieet

Maar liefst 1 op de 4 Nederlanders ervaart chronische darmklachten. Een groot aantal van hen is gediagnosticeerd met de Ziekte van Crohn, Colitis Ulcerosa of het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS). Vooral bij die laatste aandoening is het Fodmap Dieet bewezen effectief. In 70% van alle gevallen helpt het dieet met het verlichten van klachten.

Het Fodmap Dieet draait om zes soorten koolhydraten, elke letter in FODMAP staat voor één. Het zijn koolhydraten die slecht of niet opgenomen worden in de dunne darm en in de dikke darm terecht komen. In de dikke darm gaan bacteriën deze koolhydraten fermenteren (opeten). Dit kan gasvorming, obstipatie - of juist diarree - en andere nare klachten veroorzaken. Deze koolhydraten zitten onder andere in bepaalde fruitsoorten, groente of melkproducten.

Je ontdekt of het dieet voor je werkt door deze koolhydraten zes weken lang niet te eten, dat heet de eliminatiefase. Ben je op dat moment buikpijnvrij, dan voeg je stap voor stap elk koolhydraat weer toe in de herintroductiefase. Zo ontdek je van welke soort je pijn krijgt en welke niet. Daarnaast leer je hoeveel je van deze koolhydraten tolereert op een dag.

Na de herintroductie is het dieet dus voor iedereen anders. Dit maakt het enerzijds lastig te begrijpen en anderzijds moeilijk om iedereen die het Fodmap Dieet volgt op dezelfde manier te behandelen.

## Het technische verhaal

Voeding bestaat uit koolhydraten, vetten en eiwitten. Dit zijn voornamelijk energiebronnen en bouwstoffen voor het lichaam. Daarnaast zitten in voeding ook vitaminen, mineralen, spoorelementen en vezels, de micronutriënten. Als je allergisch bent voor een bepaald voedingsmiddel, reageert je immuunsysteem op bepaalde stofjes in dat voedingsmiddel. Deze stofjes worden allergenen genoemd. Deze allergenen zijn de eiwitten in je voeding. Denk aan de volgende allergieën: koemelk, tarwe, soja, pinda en vis. Als je lichaam overgevoelig reageert op koolhydraten, dan reageert je immuunsysteem niet, we noemen dat een niet-allergische voedselovergevoeligheid ofwel intolerantie.

Zoals we al uitlegden: FODMAP is een afkorting voor een verzameling van specifieke korteketenkoolhydraten. FODMAP staat voor Fermenteerbare Oligosachariden, Disachariden, Monosachariden & Polyolen.

**Oligosachariden** zijn koolhydraten van 3 tot 10 moleculen aan elkaar, zoals in spruiten, tarwe, gerst, bieten, ui en knoflook.

**Disachariden** zijn een dubbele suiker. Bekend is bijvoorbeeld lactose oftewel melksuiker, zoals in melk en yoghurt.

**Monosachariden** zijn een overmaat aan fructose oftewel fruitsuiker, zoals in kersen, appel, agavesiroop en honing.

**Polyolen** zijn suikeralcoholen en kunstmatige zoetstoffen, zoals van nature in avocado, broccoli en bloemkool.

De gewone suiker bestaat uit twee moleculen: één molecuul fructose en één molecuul glucose. Dit zorgt niet voor klachten.

## Veilige producten

Bij het Fodmappers Concept kijken we graag naar wat nog wél kan tijdens het Fodmap Dieet. Omdat het dieet aan testfasen onderhevig is, benadrukken we alleen de zogenoemde 'groene' producten. Dit zijn producten die voor iedereen en in elke fase veilig zijn. Wel zo gemakkelijk!

### Granen en graanvervangers:

- Aardappel
- Boekweit
- Haver(mout)
- Mais
- Polenta
- Quinoa
- Rijst
- Gierst
- Quinoa
- Sorghum
- Tapioca
- Gezeefd speltmeel/spelbloem

Let op met spelt! [Dit blog](#) legt heel goed uit hoe spelt verschillend bewerkt wordt.

### Noten, zaden en pitten:

- Kastanjes
- Macadamianoten
- Pinda's

### Rijst:

- Alle soorten rijst b.v. Basmati, Pandan, Risotto rijst, Witte rijst of Zilvervlies rijst

### Pasta:

- Pasta glutenvrij
- Pasta van puur spelt
- Mihoen
- Gnocchi glutenvrij

### Overig:

- Tortilla's 100% maïs
- Glutenvrije pizzabodem
- Aardappelen

# veilige producten

## **Groente:**

- Alfalfa
- Andijvie
- Aubergine
- Boerenkool
- Chili peper
- Chinese broccoli
- Choisam
- Gember
- Groene deel van bosui, lente-ui en prei
- Hokkaido pompoen
- Kappertjes
- Knolselderij
- Komkommer
- Nori
- Olijven
- Pastinaak
- Radijs
- Rode paprika
- Sla
- Snijbiet
- Taugé
- Tomaat
- Wortel

## **Fruit:**

- Aardbei
- Ananas
- (Bak)banaan
- Cactusvijg
- Clementine
- Citroen
- Cranberry's
- Druiven
- Kiwi
- Limoen
- Mandarijn
- Mineola
- Papaya
- Rabarber
- Sinaasappel
- Stervrucht
- Vossenbes
- Wilde bosbes

## **Zuivel:**

- Lactosevrije dierlijke zuivel
- Plantaardige zuivel
- Amandelmelk
- Rijstmelk
- Hennepmelk
- Sojazuivel van soja-eiwit (niet van soja-bonen!)
- Gerijpte kazen
- Schimmelkazen
- Harde kazen

# veilige producten

## **Vlees en vis:**

Alle soorten (onbewerkt en ongekruid) gevogelte, vis, vlees, schaal- en schelpdieren en wild

## **Peulvruchten en vleesvervangers:**

- Ei
- Quorn
- Seitan
- Tofu

## **Zoet middelen:**

- Ahornsiroop (maple syrup)
- Aspartaam
- Glucose
- Glycerine
- Golden syrup
- Keukenstroop
- Oerzoet
- Palmsuiker
- Rijststroop
- Stevia
- Sacharine
- Sucrose
- Rietsuiker

## **Sauzen en spreads:**

- Azijn
- Garnalenpasta
- Jam van geschikt fruit
- Ketjap
- Knoflookolie (zonder stukjes)
- Mayonaise (zonder inuline)
- Marmite
- Mosterd
- Soja-saus
- Tamari
- Vegemite
- Vissaus
- Zoetzure saus

## **Kruiden:**

Alles **behalve** knoflookpoeder, uipoeder en grote hoeveelheden kaneel

# veilige producten

## **Dranken:**

- Espresso
- Koffie
- Thee (groen, pepermunt, wit)
- Slappe thee (chai, paardenbloem, zwart)
- Cranberrysap
- Vers groentesap van toegestane soorten
- Water
- Crystal clear

## **Alcoholische dranken:**

- Glutenvrij bier
- Droge witte en rode wijn
- Sterke drank (behalve rum)

## **Overige:**

- Bakpoeder
- Baksoda
- Citroengras
- Gelatine
- Gistextract
- Kruiden
- Pandan
- Peper
- Psyllium
- Vanille
- Xanthaangom
- Zout

Let op: alcohol kan klachten wel triggeren!



**Disclaimer:** deze lijst is aan veranderingen onderhevig. Steeds meer producten worden door de **Monash University** getest. Om altijd up to date te blijven raden we aan hun app te downloaden. Hier vind je altijd de meest recente informatie.



info@fodmappersconcept.nl  
www.fodmappersconcept.nl

Facebook | Instagram |  
LinkedIn  
@FodmappersConcept



# partner worden

## Partner worden

Zoals je op voorgaande pagina's hebt gelezen, zijn er nog legio mogelijkheden over om lekker te koken tijdens het Fodmap Dieet! Tel daarbij op dat je hiermee een grote groep mensen kunt bereiken én helpen en de succesformule is compleet. Het hoeft allemaal niet zo ingewikkeld te zijn.

Ben jij bereid om jouw menukaart eens onder de loep te nemen? En om fodmapvrije opties aan te bieden? Wellicht zijn er nu al wel gerechten op jouw kaart die geschikt zijn!

In alle gevallen: wij willen dan graag met je in contact komen. Het Fodmappers Concept wil namelijk een stabiel netwerk van Fodmap Restaurants bouwen. Op ons (soon to be live) platform krijgen alle restaurants een vermelding. We plaatsen een mooie foto van jouw horeca gelegenheid, een unieke slogan waarom men bij jou moeten komen eten én een directe verwijzing naar jouw eigen website. Hier kunnen bezoekers contact opnemen en reserveren. Wij vermelden er altijd bij dat vooraf gebeld moet worden, zodat jij jouw keuken op de komst van Fodmappers kunt voorbereiden. Het enige wat jij hoeft te doen, is het Fodmappers Concept vermelden op jouw website.

Na deze uitleg en ontvangst van dit pakket nog steeds enthousiast? Laten we dan eens nader kennis maken. We plannen een (digitale) kop koffie en wie weet ben jij (naast Bistro de Olliemölle, Hotel Villa Ruimzicht en alle vestigingen van LEV Foodbar) wel de volgende partner van het Fodmappers Concept!

info@fodmappersconcept.nl  
www.fodmappersconcept.nl

Facebook | Instagram |  
LinkedIn  
@FodmappersConcept



**fodmappers**  
concept