

LCHF en prikkelbare darm

Diëtisten:

Anne Busschers en Regina Bunders

In samenwerking met **ellen**  winters
diëtisten **praktijk**



Wat zijn de pijlers van LCHF?

- Zo min mogelijk koolhydraten
- Energie halen uit vetten en eiwitrijke voedingsmiddelen, zoals melkproducten, vlees, vis, kip, kaas, noten, pitten en zaden



Klachten bij PDS

- Obstipatie
- Diarree
- Buikpijn
- Opgeblazen gevoel
- Gasvorming/ winderigheid
- Vermoeidheid
- Depressie



Welke invloed heeft LCHF op de darmen?

Binnen LCHF zijn een aantal voedingsmiddelen die extra aandacht vragen in relatie tot de darmen:

- zaden en pitten
- vezels
- melkproducten
- vetten

Vezels

- werken stimulerend voor een goede darmwerking
- helpen zowel bij obstipatie als bij diarree



Zaden en Pitten



Melkproducten



Vetten



Gluten



Advies

- Persoonlijk
- Koolhydraat beperkt (evt. FODMAP)
- Voldoende vezels en vocht
- Probiotica
- Pepermuntolie
- Ontspanning
- Beweging



