PDS coaching
Grip op maag-darmklachten

Voeding introduceren

2. Eten

Opbouwschema bij voedsel intoleranties

Als je nu voor een maand of drie maanden verdachte voedingsmiddelen hebt geëlimineerd en de klachten flink verminderd zijn, dan kun je deze voeding weer gaan introduceren. Heb je nog steeds veel klachten, dan raad ik je aan om nog niet met het opbouwschema te beginnen, totdat de klachten geminimaliseerd zijn. Zo ja, dan ben je klaar om te beginnen aan het opbouwschema. Telkens ga je testen in hoe verre je tegen een bepaald voedingsmiddel kunt; hoeveel je kunt verdragen van bijvoorbeeld yoghurt.

Alle bewerkte producten (pakjes, zakjes en kant- en klare producten) kun je het beste zoveel mogelijk uit de voeding houden, aangezien ze een negatieve werking op de gezondheid hebben. Door de voeding weer op te bouwen, kun je je voeding weer uitbreiden. Zo voorkom je een tekort op vitamines en mineralen, doordat je gevarieerd eet.

Werkwijze
Het is belangrijk om op een testdag niet uit eten te gaan en niet meer of minder koffie en alcohol te drinken dan dat je de afgelopen drie maanden hebt gedaan. Test één product per keer. Anders weet je niet welk voedingsmiddel je wel of niet kunt verdragen. Tijdens het laatste consult geef ik je aan welke voedingsmiddelen je één voor één kunt testen. Dit is per persoon verschillend. Ik maak hier een zo nauwkeurig mogelijke inschatting van. Hieronder zie je een voorbeeld van hoe je lactose (melkproducten) introduceert. Het introduceren van de andere producten gaat op dezelfde manier. Doe voor de herintroductie de ademhalingsoefening.
Zo voorkom je dat andere factoren (zoals onregelmatige ademhaling, stress, gevoelens en gedachtes) het proces kunnen verstoren. Je wilt het testen zo zuiver mogelijk doen, zodat je ook een juiste uitslag krijgt.

Herintroductie Lactose
Na drie klachtenvrije dagen start je op maandag met 1 eetlepel naturel volle yoghurt of kwark. Neem deze hoeveelheid in een keer.
Wanneer je die dag en de volgende dag geen klachten ervaart, dan neem je op woensdag 2 eetlepels yoghurt en op vrijdag een schaaltje. Zie het schema.
Wanneer je (PDS)klachten krijgt neem je twee dagen pauze tot de klachten zijn verdwenen en herhaal je de test op donderdag. Wanneer de tweede keer zonder klachten verloopt zal je de test opnieuw moeten doen. Dat kan in de week hierna of nadat je een ander product getest hebt. Noteer de klachten in het overzicht op de volgende pagina. Komen de klachten op twee verschillende dagen voor, dan stop dan met testen van de yoghurt of kwark.

START MAANDAG 1 eetlepel naturel volle yoghurt/kwark	**KLACHTEN →** Noteer klachten	→ TEST DONDERDAG OPNIEUW
↓ GEEN KLACHTEN		
DINSDAG Pauze	**KLACHTEN →** Noteer klachten	→ TEST DONDERDAG OPNIEUW
↓ GEEN KLACHTEN		
WOENSDAG 2 eetlepels naturel volle yoghurt/kwark	**KLACHTEN →** Noteer klachten	→ TEST VRIJDAG OPNIEUW
↓ GEEN KLACHTEN		
DONDERDAG Pauze	**KLACHTEN →** Noteer klachten	→ Voorlopig niet herintroduceren
↓ GEEN KLACHTEN		
VRIJDAG 1 schaaltje (150 ml naturel volle yoghurt/kwark)	**KLACHTEN →** Noteer klachten	→ Voorlopig niet herintroduceren
ZATERDAG Pauze	**KLACHTEN →** Noteer klachten	→ Voorlopig niet herintroduceren
ZONDAG Pauze	**KLACHTEN →** Noteer klachten	→ Voorlopig niet herintroduceren

Klachten na eten van naturel yoghurt of kwark

Als je klachten hebt na het eten van yoghurt of kwark, betekent het dat je zeer gevoelig bent voor lactose. Ik adviseer je om lactose voorlopig niet te herintroduceren.

Hieronder zie je een schema waarin je je klachten kunt bijhouden tijdens het introductieschema. Geef met het cijfer de ernst van de klachten aan op een schaal van 1 t/m 10. Hierbij staat 1 voor bijna geen last en 10 voor ondraaglijke klachten. Vul het overzicht ook in als je tijdens een dag pauze klachten hebt.

	MA	DI	WO	DO	VRIJ	ZA	ZO
Opgeblazen gevoel							
Winderigheid							
Misselijkheid							
Brijige, waterdunne ontlasting							
Verstopping							
Buikpijn/krampen							
Andere klachten, namelijk							

Geen klachten na het eten van yoghurt of kwark
Als je geen klachten hebt na het eten van yoghurt of kwark, dan kun je dit gewoon verdragen. Nadat je alle afgesproken voedingsmiddelen apart hebt getest, kun je yoghurt en kwark weer introduceren. Ik raad je wel aan om ook nog een keer te testen in hoe verre je tegen melk kunt. In melk zit veel meer lactose dan in yoghurt of kwark en komt in veel producten voor. Je kunt dezelfde stappen volgen als bij het testen van yoghurt en kwark.

Disclaimer

Het copyright © van de **Je darmen de baas** is vastgelegd door Janna Koopman van PDS coaching. Het is niet toegestaan om de inhoud van de pdf's, meditaties, visualisaties of werkboeken te verspreiden op een manier waarvan je met gezond verstand kunt inschatten dat dit niet is toegestaan. Het is toegestaan om korte tekstfragmenten, of oneliners te citeren op social media onder vermelding van #pdscoaching 'bron: Janna Koopman - PDS coaching.

Twijfel je om iets te delen, vraag dan eerst toestemming per email: info@pdscoaching.nl. Bij ongewenste verspreiding van verlies je de toegang tot de online omgeving en heeft dit juridische gevolgen.