

## Evaluatieformulier Herinroductiefase FODMaP BEPERKT DIEET

Om na te gaan voor welke FODMaPs u gevoelig bent, testte u de verschillende FODMaPs afgelopen weken door ze één voor één te herintroduceren. Wilt u de resultaten op dit formulier melden en de vragen beantwoorden? Graag de lijst een dag voor het consult invullen en meenemen.

De ingevulde vragenlijst zal vertrouwelijk behandeld worden en zal door uw arts en diëtist gebruikt worden om de ervaringen met het FODMaP beperkte dieet te evalueren.

<i>Wilt u eerst onderstaande gegevens invullen?</i>	
Naam:	
Gewicht:	
Datum :	

<i>Wanneer bent u gestart met de herinroductie?</i>
<i>Wanneer u niet bent begonnen met herintroduceren wilt u hieronder de reden aangeven?</i>
<i>Hoever bent u met het testen?</i>
<i>Wilt u onder hieronder aangeven wat u getest heeft?</i>

Omcirkel het cijfer bij het antwoord.	Helemaal niet	minder dan de helft van de tijd < 49%	helft van de tijd 50%	meest van de tijd 75%	(bijna) helemaal 90-100%
<i>Voor hoeveel % van de tijd heeft u tijdens de testperiode het FODMaP beperkte dieet gevolgd?</i>	1	2	3	4	5
<i>Opmerkingen:</i>					

Geef in onderstaande lijst bij de door u geteste FODMaP aan, of u klachten kreeg en zo ja in wat voor mate. Hierbij staat 1 voor bijna geen last en 10 voor ondraaglijke klachten.

FODMaP	Geen klachten	Opgeblazen gevoel	Winderigheid	Misselijkheid	Diarree	Verstopping	Buikpijnkrampen
Lactose							
Fructose							
Polyolen							
Fructanen							
Galactanen							

*Hoe beoordeelt u onderstaande onderwerpen met een cijfer?*

Omcirkel het cijfer bij het antwoord.

	geen moeite	weinig moeite	moeite	veel moeite	heel veel moeite
<i>Het testen van de FODMaPs kostte mij:</i>	1	2	3	4	5
<i>Met de instructies in het werkboek had ik:</i>	1	2	3	4	5

Opmerkingen:

*Wat is uw conclusie over uw gevoeligheid voor de verschillende FODMaPs na het testen van de producten in het werkboek?*

*Als u terugkijkt op het volgen van het dieet en de herintroductie van de FODMaPs in de afgelopen maanden wat kunt u dan zeggen over uw klachten voor het starten van het dieet en nu?*

*In hoeverre gaat u door met het dieet?*

*Zou u dit dieet aanraden aan iemand met PDS en vergelijkbare klachten als u ?*

Tenslotte:

*Wanneer u suggesties, opmerkingen heeft over de begeleiding, het informatiemateriaal wilt u die hieronder vermelden?*