

# FOOD PHENOTYPE 1

## Dysregulation

GUT-MICROBIOME SUPPORT

GUT-BRAIN AXIS SUPPORT

### GUTFLORA SUPPORT

EMBRACE	AVOID
Fruitpectine	Alcohol
Peterselie	Koolzuurhoudende dranken
Plantaardige yoghurt	
Plantaardige karnemelk	
Spinazie	

### GUT-BRAIN AXIS SUPPORT

EMBRACE
Banaan
Bruine rijst
Erwten
Druiven
Fijngehakte noten en zaden (apart eten – nooit in combinatie met andere voeding)
Gefermenteerde voedingsmiddelen
Greens (algen, kale, broccoli,...) shake

Kikkererwten

Pinda's

Scharreleieren

Schelpdieren zoals mosselen, kokkels en oesters

Sinaasappel

Vette vis

## VLEES

EMBRACE	AVOID
Alle vetarme bereidingen	Gefrituurd

## VIS, ZEEVRUCHTEN EN SCHAALDIEREN

EMBRACE	AVOID
Alle vetarme bereidingen	Gefrituurd

## GROENTEN

EMBRACE	AVOID
Aardappel	Aardpeer
Alfalfa	Artisjok
Aubergine (beperkt)	Asperge
Avocado (max. 1/8)	Biet
Bamboescheuten	Bloemkool
Bok Choy, paksoi (beperkt)	Bonen
Broccoli (bereid)	Broccoli rauw
Butternut pompoen (30 g)	Champignons
Chinese kool (beperkt)	Knoflook
Choy sum	Rauwe linzen
Courgette (beperkt)	Maïs

Daikon, wit (witte rammenas)

Ijsbergsla

Kale/boerenkool

Kool (beperkt)

Kerstomaatjes (handje)

Knolselder (beperkt)

Komkommer

Kropsla

Linzen uit blik (beperkt)

Lollo rosso sla

Maniok/cassave (beperkt)

Oesterzwammen (half doosje)

Olijven (zonder knoflook/ui)

Pastinaak

Pompoen

Prei (enkel donkergroene toppen)

Prinsessenbonen (sperziebonen/groene  
tuinbonen) (beperkt)

Radicchio sla (beperkt)

Radijsjes

Rode kool (beperkt)

Rucola

Sojascheuten

Spinazie (beperkt)

Tomaat

Tomaat, roma (beperkt)

Paddenstoelen (behalve oesterzwam)

Peultjes

Prei (witte deel)

Rode biet

Savooikool

Selder, wit of groen

Sjalot (en alle andere varianten van ui)

Spruitjes

Taro

Ui (Ajuin)

Yucca

Zongedroogde tomaat

Zuurkool

Wortel	
Zoete aardappel (beperkt)	

## KRUIDEN/SPECERIJEN

EMBRACE	AVOID
Peper, zout	Ui
Vers of gedroogd: Bieslook, chili, gember, basilicum, tijm, koriander, oregano, rozemarijn, marjolein, munt, kurkuma, citroengras, peterselie, salie, paprikapoeder, cayennepeper, laurier, mosterdzaad, jeneverbes, nootmuskaat, kardemom, asafoetida, kruidnagel, korianderzaad, komijn, venkelzaad, fenegriek, mosterdzaad, saffraan, anijs, kafferlimoenblaadjes	Knoflook
Donkergroene toppen van lente-uitjes of bosuien	Witte deel of zeer lichtgroene deel van lenteuitjes of bosuien (pijpajuin/schalullen)
Vanille	Kruidenmengelingen met ui, knoflook, tarwebloem, of andere verboden toevoegingen
Kaneel	

## FRUIT

EMBRACE	AVOID
Aardbeien	Abrikoos
Ananas	Appel (of appelvezels)
Banaan (geelgroen, beperkt)	Aalbessen (rode bessen)
Bosbessen (blauwe bessen)	Braambessen
Charentais-meloen (cavaillon) (geen watermeloen)	Dadels
Citroen	Guave
Clementijn	Kaki
Druiven	Kersen, krieken
Framboos	Lychees

Galiemeloen (geen watermeloen)	Mango
Honingmeloen	Nashipeer
Kiwi (groen of geel)	Nectarine
Kokosnoot	Peer
Limoen	Perzik
Mandarijn	Pruim
Sinaasappel	Vijgen
	Watermeloen

### NOTEN EN ZADEN

EMBRACE	AVOID
Para-/Brasilnoten	Cashewnoten
Hazelnoten (beperkt)	Pistachenoten
Walnoten	Psyllium
Pecannoten	
Macadamianoten	
Amandelen (beperkt)	
Kastanjes (max. 15 à 20)	
Maanzaad	
Sesamzaad	
Pompoenpitten	
Zonnebloempitten	
Pijnboompitten	
Lijnzaad (beperkt)	

## ZUIVELPRODUCTEN

EMBRACE	AVOID
Eieren	Melk
Lactosevrije vervangproducten (zie hieronder)	Melkproducten (behalve lactosevrije kaas, zie linkerkolom)
Amandelmelk	Yoghurt, karnemelk, roomijs, room, kaas, plattekaas/kwark, pudding, flan, slagroom, koekjes en gebak waar melk in zit, chocomelk, Fristi, ...
Sojamelk uit sojaproteïne	Wei, weipoeder, melkpoeder
Rijstmelk	Lactose
Hazelnootmelk (beperkt)	Sojamelk uit sojabonen
Lactosevrije room	
Lactosevrij ijs/yoghurt/kwark... met de juiste zoetstoffen (zie lijst zoetstoffen)	
<p>Lactosevrije kaas: Kaas is lactosevrij als er in de voedingswaardetabel van de verpakking 0g suikers staat of &lt;0,5g (lactose is een suiker). Kaas is ook lactosevrij als het expliciet vermeld staat op de verpakking. De meeste harde oude kazen zijn veilig.</p>	
<p>Bv.: Emmental, gouda, cheddar, feta, parmezaan, grana padano, pecorino, Oud Brugge, Oud Amsterdam, gorgonzola, provolone, camembert, de meeste briesoorten, bepaalde geitenkazen</p>	
Pas op: kaas bevat meestal veel vet en kan hierdoor in grote hoeveelheden voor problemen zorgen	
Lactase (melkzuur)	

## AARDAPPELBEREIDINGEN, RIJST, BROOD, ... (KOOLHYDRATEN)

EMBRACE	AVOID
Aardappel	Voorverpakte aardappelbereidingen met additieven
Frietjes (zonder foute toevoegingen bv. Lutosa Belgische frieten of McCain Frieten Op z'n Belgisch) of zelfgemaakte frietjes	Frietjes met additieven

Rijst	Kroketten
Rijstnoedels	Tarwe, producten uit tarwe of tarwebloem (bv. brood, pasta, pizzadeeg, koekjes, bladerdeeg, kruimeldeeg, ...)
Glutenvrije pasta uit maïs- of rijstbloem	Pasta (uit tarwebloem)
Puree zonder melk/room	Puree (standaard bereiding)
Quinoa	Gerst, rogge, afgeleide producten uit deze graansoorten
Glutenvrij brood zonder zoetstoffen	Brood, pistolets, sandwiches enz.
Polenta	Tarwebloem
Havermout, haver	Bonenmeel
Boekweit en afgeleide producten	Grammeel
Gierst en afgeleide producten	
Maisbloem, maïszetmeel	
Rijstbloem	
Glutenvrije bloem zonder toevoegingen	

## ZOETSTOFFEN

EMBRACE	AVOID
Honing	Fructose (geraffineerd)
Glucose, glucosesiroop	Maltitol
Ahornsiroop/esdoornsiroop/maple syrup	Sorbitol
Rijstsiroop	Xylitol
Dextrose	Erythritol
Stevia	Mannitol
Palmsuiker	Alle andere zoetstoffen op "-ol"
Rijstmoutsiroop	Melasse

## DRANKEN

EMBRACE	AVOID
Water	Sterke zwarte thee >1 grote kop
Slappe zwarte thee	Chai thee
Witte thee	Oolong thee
Groene thee	Kamillethee
Rooibosthee	Venkelthee
Koffie	Melk, dranken op basis van melk
Melkvervangers (zie lijst zuivel)	Karnemelk
Vers fruitsap van de juiste vruchten (zie lijst fruit) (beperkt)	Fruitsap uit concentraat, of van de verkeerde fruitsoorten (bv. appelsap)
Droge witte wijn (bv. Chardonnay)	Drinkyoghurt
Rode wijn	Dessertwijnen
Schuimwijn	Porto
Bier	Cider
Wodka	Rum
Gin	Tequila
Whisky	Cachaça
Jenever	Romige jenever
Tomatensap (1 glas)	Likeuren, zoete of fruitige dranken
Slappe kruiden thee (1 kopje)	
Pepermuntthee	

## AARDAPPELBEREIDINGEN, RIJST, BROOD, ... (KOOLHYDRATEN)

EMBRACE	AVOID
Plant aardige olie, alle soorten (olijf, maïs, koolzaad, arachide, zonnebloem, kokos ...)	Sauzen met foute of onbekende ingrediënten (zoals kunstmatige kleurstoffen, conserveermiddelen, smaakversterkers of andere synthetische toevoegingen)



## Boter

Azijn, wijnazijn, appelazijn, moutazijn, rijstwijnazijn (alles 2 eetlepels)

Gedroogde banaan (beperkt – 20)

Bouillonblokjes zonder FODMAP ingrediënten (bv. Knorr kip – niet Finesse) of zelfgemaakte bouillon van veilige groenten en kruiden

Cacaopoeder (2 grote eetlepels)

Azijn, balsamico (1 eetlepel)

Sojasaus

Zeewier nori

Zeewier wakame (2 eetlepels)

Misopasta

Sambal oelek – zonder FODMAP ingrediënten bv. merk Suzi Wan

Kappertjes

Tomaten in blik (92 g)

Tomatenpuree (2 eetlepels)

Mosterd (zonder ui/knoflook of onbekende specerijen)

Wasabi

Amandelpasta (1 eetlepel)

Vegemite (1 eetlepel)

Tamarindepasta (½ eetlepel)

Worcestersaus (dit bevat ajuin, maar die is verwerkt op een manier die geen symptomen veroorzaakt) (2 eetlepels)

Mayonaise (2 eetlepels)

Edelgist (1 eetlepel)

Vanille essence

## Hummus

Pesto

Gedroogd fruit (behalve banaan – zie links)

Bouillonblokjes (bevat meestal ui, prei, enz.)

Carobepoeder, carob

Agar agar

Gelatine

Zwarte chocolade zonder melk/wei/...,  
zonder zoetstoffen