

FODMAP

Fermentujące oligo-, dwu- i monosacharydy i poliole dieta dla pacjentów z IBS (zespół jelita nadwrażliwego)

Podstawą diety jest ograniczenie w diecie fruktanów (oligosacharydy i polisacharadydy zawierające fruktozę), laktozy, galaktozy, fruktozy i polioli. Organizm człowieka ma ograniczoną możliwość rozkładania tych związków, a ich spożycie w krajach rozwiniętych systematycznie wzrasta. Około 24 % pacjentów z IBS jest wrażliwych na fruktany.

Poprawa u pacjentów z IBS występuje po ok 6 tygodniach stosowania diety. Jeśli po 8 tygodniach stosowania diety nie ma poprawy dietę należy przerwać. Jeśli jest poprawa to po pierwszym okresie 6-8 tygodni stosowania diety, można stopniowo wprowadzać produkty o większej zawartości FODMAP aż do ustalenia osobniczej tolerancji na poszczególne produkty

Kategoria węglowodanów	Duża zawartość w produktach
fruktoza	Owoce: jabłka, wiśnie, winogrona, gruszki, arbuzy, dojrzałe banany i suszone owoce. Warzywa: szparagi, pomidorowe przetwory. Słodziki, miody, syrop z agawy i wszystkie produkty z syropem fruktozowym.
laktoza	mleko lub jego przetwory takie jak sery czy komercyjne jogurty. Lepiej tolerowana jest śmietanka czy masło, ze względu na niską zawartość laktozy.
galaktoza	warzywa strączkowe
fruktany	Warzywa: kapusta, czosnek, por, przetwory pomidorowe, brokuły, brukselka, zielony groszek, cebula.
poliole	Słodziki: sorbitol, ksylitol, manitol, isomalt. Owoce: awokado, brzoskwinie, wiśnie, porzeczki, śliwki, gruszki, arbuz Warzywa: kalafior, seler. Grzyby.

Kategoria	Wysoka zawartość FODMAP Tych produktów unikamy	Niska zawartość FODMAP Te produkty są dozwolone
owoce	Jabłka, śliwki, wiśnie, gruszki, brzoskwinie, morele, nektaryny, mango, arbuz, grejpfruty, winogrona, awokado, daktyle, jeżyny, porzeczki, owoce suszone, rodzynki, owoce z puszki w syropie	Pomarańcze, żurawina, truskawki, cytryny, limonki, banany, mandarynki, melony, jagody, borówki, maliny, porzeczki, kiwi, ananas, papaja, rabarbar,
warzywa	Suszona fasola, groch, soczewica, soja, mleko sojowe, izolat białka sojowego, cebula, szalotka, czosnek, kapusta, brokuły, karczochy, kalafior, kukurydza, groszek, szparagi, rośliny strączkowe, groszek cukrowy, buraki, kapusta, seler, por	Groszek, seler, marchew, pasternak, pietruszka, ziemniaki, słodkie ziemniaki, dynia, pomidor, brukselka, szpinak, sałata, papryka zielona, zielona fasola, rzepa, ogórek, cukinia, kabaczek, bakłażan, ciecierzycza, papryka, fasolka szparagowa, kapusta pekińska, seler łądoga, szczypiorek cienki, dymka zielone części, świeże zioła, kietki fasoli, lucerny, soi, koper włoski, imbir, jarmuż, liście pora, oliwki,
nabiał	Sery miękkie, serek wiejski, brie, ser topiony, mleko krowie, owcze, kozie, śmietana, jogurt, maślanka, lody, produkty sojowe, mleczko kokosowe, pudding, margaryna	Twarde sery, w tym cheddar, brie, feta, mozzarella, camembert, szwajcarski, parmezan, mleko bezlaktozowe, mleko owsiane, mleko ryżowe, jogurty bez laktozy, sery żółte, mleko migdałowe, masło, jaja, tofu
mięso i ryby	Marynowane i przetworzone mięsa	Każde nieprzetworzone mięso: kurczak, indyk, wołowina, wieprzowina, baranina, ryby: łosoś, dorsz, łupacz, pstrąg, tuńczyk w puszcze, owoce morza: krab, homar, krewetki, omułki, ostrygi,
produkty zbożowe, ziarna, orzechy	Pszenica (chleb, płatki pszenne, bułki, makarony, kuskus, ciastka, bułka tarta), jęczmień, żyto, otręby, orzechy nerkowca, pistacje,	Pieczyno i produkty z mąki owsianej, gryczanej, ryżowej, kukurydzianej, ziemniaczanej, bezglutenowe, kasza gryczana, ryż biały i brązowy, płatki owsiane, migdały, kokos, orzeszki ziemne, chipsy ziemniaczane, małe ilości ziarna sezamu i słonecznika, orzechów włoskich
różne	grzyby, miód; ksylitol, sorbitol, fruktoza i syrop fruktozowy, syrop z agawy, gumy do żucia, piwo, wino więcej niż 1 jednostka), rum, napoje bezcukrowe np. dietetyczna cola, inulina (jako suplement lub dodatek do żywności)	cukier, herbata, kawa (nie więcej niż 1 filiżanka), syrop klonowy, marmolada, dżem truskawkowy, masło orzechowe, tofu, alkohole: gin, whiskey, wódka, woda