

ul. Zygmunta Starego 1/1
41-902 Bytom
tel.: 32-281-62-54
www.gastrologia-silesia.pl
gastrologia.silesia@gmail.com

DIETA FODMAPS

Badania wykazały, że węglowodany łatwo fermentujące, słabo wchłaniane i o wysokim ciśnieniu osmotycznym, do których zalicza się fruktozę, laktozę, fruktany oraz alkohole polihydroksylowe (do grupy tej zalicza się sztuczne środki słodzące, takie jak sorbitol, mannitol, maltitol, ksylitol), mogą nasilać objawy bólowe w (IBS). Uznaje się więc, że **dieta o małej zawartości FODMAP jest skuteczną formą leczenia dietetycznego tej choroby.**

Nie jest to dieta, którą należy stosować do końca życia. Składa się ona z dwóch etapów. **W pierwszej fazie** eliminuje się na 6–8 tygodni produkty zawierające duże ilości FODMAP. Po tym czasie w miarę ustępowania objawów przechodzi się do **etapu drugiego**, w którym dietę należy stopniowo rozszerzać (biorąc pod uwagę indywidualną tolerancję) o produkty zawierające więcej FODMAP.

	NIEZALECANE	DOZWOLONE
WARZYWA	cebula, szparagi, karczochy, brokuły, kalafior, patisony, brukselka, soczewica, groszek zielony, pory, buraki ćwikłowe, kapusta, grzyby, koper włoski, czosnek	marchew, pomidory, ogórki, papryka o wydłużonych strąkach, kapusta chińska, kiełki bambusa, seler, kukurydza, bakłażan, sałata, dynia, kabaczek, słodkie ziemniaki, szczypior
OWOCE	jabłko, gruszka, mango, gruszka chińska, arbuz, nektarynka, brzoskwinie, morele, śliwki, owoce suszone, owoce z puszki	banany, winogrona, kiwi, mandarynki, pomarańcze, ananasy, grejpfruty, cytryny, jagody, truskawki
PRODUKTY MLECZNE	twaróg, delikatne sery (mascarpone, ricotta), mleko skondensowane, jogurty, maślanka, mleko (krowie, owcze, kozie), kwaśna śmietana, bita śmietana, mleko sojowe	ser (szwajcarski, cheddar, parmezan, mozzarella), ser brie, ser camembert, mleko migdałowe, mleko ryżowe, masło, masło orzechowe, margaryna
BIĄŁKA	nasiona roślin strączkowych: soczewica, ciecierzycza, fasola, soja	mięso, ryby, drób, jaja, tofu
PRODUKTY ZBOŻOWE	żyto, produkty pszenne, pieczywo pszenne, płatki śniadaniowe pszenne z suszonymi owocami, makaron pszenny	pieczywo bezglutenowe, mąka orkiszowa, chleb orkiszowy na zakwasie, płatki ryżowe, mąka owsiana, płatki owsiane, makaron bezglutenowy, ryż, komosa ryżowa
ORZECHY, NASIONA	orzechy nerkowca, pistacje	orzechy włoskie, migdały, orzeszki ziemne, orzechy pekan, orzeszki piniowe, orzechy makadamia, ziarna sezamu, pestki dyni, nasiona słonecznika (wszystkie powyższe w ilości 1 małej garści)
INNE	syrop z agawy, miód, syrop glukozowo-fruktozowy (high fructose corn syrup – HFCS), słodziki (sorbitol, mannitol, maltitol, ksylitol)	cukier kryształ, syrop klonowy, aspartam, stewia