ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE low FODMAP

FODMAP to określenie grupy fermentujących węglowodanów, których organizm nie jest w stanie rozłożyć i wchłonąć w jelicie cienkim, są naturalnym składnikiem żywności, mogą też być dodawane w czasie jej przemysłowej produkcji.

Do sacharydów z grupy FODMAP można zaliczyć:

- **fruktozę** (występuje w miodzie, syropie z agawy, syropie fruktozowym i glukozowofruktozowym, owocach świeżych i suszonych, sokach owocowych, ketchupie)
- **laktozę** (występuje w mleku i produktach mlecznych; ilość laktozy w produkcie zależy od procesu jego wytwarzania)
- **fruktany lub galaktany** (są obecne w wielu produktach, a zwłaszcza w zbożach – np. pszenicy, jęczmieniu, życie – oraz w czosnku, cebuli, warzywach kapustnych, niektórych orzechach czy nasionach roślin strączkowych)
- **poliole** (np. ksylitol i sorbitol, są wykorzystywane jako substancje słodzące, zamiennik cukru; są również dodawane do różnych przetworzonych produktów).

U większości osób produkty bogate w FODMAP nie powodują dolegliwości. O osób mających choroby układu pokarmowego, np. IBS czy nieswoistą chorobę zapalaną jelit (wrzodziejące zapalanie jelita grubego, chorobę Leśniewskiego Crohna), produkty te mogą nasilać dolegliwości. Spożycie posiłku ze składników o wysokiej zawartości FODMAP może wywołać:

- wzdęcia
- gazy
- dyskomfort
- uczucie przelewania
- bóle brzucha
- zaparcia lub biegunkę.

Dieta low-FODMAP może mieć zastosowanie także w przypadku SIBO (zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego).

Dieta low FODMAP to dieta eliminacyjna (wyklucza się lub znacznie ogranicza m.in. produkty mleczne, zbożowe, warzywa i owoce), która niewłaściwie skomponowana, może przyczynić się do wystąpienia niedoborów wapnia, błonnika, żelaza, witamin B, D czy naturalnych przeciwutleniaczy. Dlatego dietę tą powinno prowadzić się pod opieką dietetyka.

Dieta może być skutecznym sposobem zmniejszenia dolegliwości ze strony układu pokarmowego, jednakże nie u wszystkich może ona przynieść oczekiwany efekt. Dlatego jeśli po 6 tygodniach stosowania diety, nie obserwuje się zmniejszenia dolegliwości, nie jest rekomendowana jej kontynuacja.

Dodatkowo dieta powinna :

- być lekkostrawna,
- ograniczać spożycie błonnika pokarmowego, który jest jedną z niezbędnych substancji odżywczych bakterii jelitowych,
- zawierać tłuszcz pochodzący ze źródeł łatwostrawnych.

Posiłki powinno się spożywać w regularnych odstępach czasowych.

Wykaz produktów zalecanych i niezalecanych w diecie low FODMAP

	WSKAZANE	NIEWSKAZANE
OWOCE	Truskawki, banany, maliny, kiwi, melon, grapefruit, winogrona, pomarańcze, mandarynki, borówki, cytryny, ananas, rabarbar	Gruszki, jabłka, arbuz, nektarynki, śliwki, brzoskwinie, czereśnie, wiśnie morele, awokado, jeżyny, granat, mango, kaki, owoce suszone, arbuz
WARZYWA	Papryka, marchew, cukinia, pomidor, sałata, rukola, kukurydza, ogórki, rzodkiewka, szpinak, fasola szparagowa, ziemniaki, seler	Szparagi, buraki, kalafior, groch, fasola, cebula, por, brukselka, kapusta, czosnek, karczochy, grzyby
PRODUKTY ZBOŻOWE	Ryż, kasza gryczana, kasza jaglana, mąka owsiana, kukurydziana, płatki owsiane, kukurydziane, makaron kukurydziany, ryżowy, skrobia ziemniaczana, pieczywo bezglutenowe	Pszenica, żyto, kasza kuskus, makaron pszenny
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	Mleko bez laktozy, sery twarde, jogurty, kefiry i sery bez laktozy, mleko roślinne/ kokosowe, ser camembert, mozzarella, cheddar, feta, brie	Mleko krowie/ kozie, jogurty, kefiry, maślanki, sery biały, twaróg, śmietana, budyń, bita śmietana, mascarpone
MIĘSO I RYBY	Świeże ryby, chude mięso	Przetworzone mięso, wędzone ryby
ŹRÓDŁA BIAŁKA	Jajka, twarde tofu	Rośliny strączkowe, owoce morza
TŁUSZCZE	Margaryna, masło, oleje roślinne	
ORZECHY	Orzechy włoskie, migdały, orzeszki ziemne, pestki dyni, nasiona słonecznika, siemie lniane, chia	Orzechy nerkowca, pistacje
DODATKI	Cukier kryształ, syrop klonowy, imbir, kakao naturalne, majonez, musztarda, sos sojowy, gorzka czekolada	Syrop z agawy, miód, syrop glukozowo-fruktozowy, słodziki (ksylitol, sorbitol, mannitol, maltitol)