

Dietă "Low-FODMAP" (săracă în carbohidrați)

**FODMAP = Fermentable Oligo-Di-Monosaccharides and Polyols
(Carbohidrați, Polioli și Mono-Di-Oligozaharide fermentabile)**

Principala indicație a dietei sărace în FODMAP este reprezentată de pacienții cu tulburări funcționale intestinale, inclusiv cu sindrom de intestin iritabil (colon iritabil). Astfel dieta bogată în alimente cu conținut bogat de FODMAP crește aportul de alimente care pot fermenta și care sunt osmotice (rețin apă) la nivelul intestinului subțire și colonului, determinând distensie intestinală și balonări, respectiv diaree sau constipație, sau alternanța de diaree / constipație. O dietă săracă în FODMAP poate reduce simptomele, fiind necesară reducerea consumului de alimente bogate în carbohidrați, fructoză, lactoză, fructani, galactani, etc.

De asemenea, dieta poate fi utilă celor cu simptomatologie similară, datorată altor afecțiuni digestive organice, cum ar fi bolile inflamatorii intestinale (colita ulcerativă și boala Crohn).

FODMAP din dietă sunt reprezentate de :

- Îndulcitorii care conțin carbohidrați (manitol, sorbitol, caise, cireșe, nectarine, piersici, prune, etc.)
- Fructoza (fructele, mierea, siropul de porumb bogat în fructoză = high fructose corn syrup)
- Lactoza (lactate)
- Fructani (grâu, usturoi, ceapă)
- Galactani (fasolea, linte, soia)

FODMAP sunt astfel reprezentate de glucide (zaharuri), care se găsesc în produsele alimentare. Pe de altă parte **nu** toți carbohidrații sunt FODMAP de luat în considerare. FODMAP sunt osmotice (rețin apa în tractul intestinal), **nu** pot fi digerate sau absorbite complet și pot fi fermentate de către bacteriile intestinale, când sunt consumate în exces. Astfel, dieta va limita unele alimente bogate în fibre (glucide complexe pe care organismul nu le poate digera, prezente în alimente cum ar fi: fructele, legumele, cerealele integrale, etc.).

Sfaturi pentru o dietă săracă în FODMAP, necesară pe o perioadă de minim 6 săptămâni:

1. Evitați alimentele preparate din fructe și legume cu conținut ridicat de FODMAP și siropuri concentrate în fructoză (miere).
2. Cumpărați cereale fără gluten, deoarece acestea nu conțin grâu, orz sau secară în ele.
3. Limitați cantitățile de lactate cu conținut de lactoză, fructele / legumele la o ceașcă pentru fiecare masă, mai ales dacă apar simptome după consumul acestor alimente.
4. Dacă apare constipația în timpul dietei introduceți treptat FODMAP cu conținut crescut de fibre, cum ar fi fulgii de ovăz. Deasemenea, se va consuma multă apă.
5. După terminarea dietei, se adaugă un aliment cu conținut ridicat în FODMAP, în cantități mici, pentru a identifica produsele alimentare care ar putea "declanșa" simptomatologia.

Recomandări de mese sărace în FODMAP și gustări

- omletă cu spanac, ardei gras și brânză
- orez cu carne de pui, roșii, spanac, salată verde, ardei, castraveți
- curcan feliat, salată verde, roșii, felie de brânză
- sandwich cu șuncă și cașcaval, cu pâine fără gluten
- carne de vită și tocană de legume (preparate cu bulion de casă și legume permise)
- terci de ovăz cu banane feliate, migdale și zahăr brun
- piure de fructe amestecat cu iaurt de vanilie și căpșuni (½ ceașcă)
- nuci, afine, sirop de arțar

Grupe de alimente	FODMAPs cu conținut scăzut PERMISE	FODMAPs cu conținut ridicat DE EVITAT
Ouă, carne, pește	carne de vită, pui, miel, curcan, ouă, pește	realizate cu siropuri concentrate în fructoză
Lactate	lapte fără lactoză, brânzeturi tari (parmezan), moi (telemea, mozzarella, iurt, feta, etc.)	lactate cu conținut mare de lactoză: lapte bătut, iurt, înghețată, lapte de vacă, oaie, capră, smântână
Alternative la carne și non-lactate	orez, soia, nuci, lapte de migdale, nucă de cocos, arahide, etc.	fasole, mazăre, linte, fistic, soia
Cereale	fără gluten (porumb, ovăz, orez, fulgi de ovăz, popcorn, tărațe de orez, biscuiți, covrigei)	preparate cu grâu, orz, seacă, când glutenul este ingredientul major
Fruitele	banane, afine, grapefruit, pepene galben, struguri, kiwi, lămâie, lime, mandarine, portocale, ananas, zmeură, căpșuni	mere, caise, mure, mango, nectarine, papaya, piersici, pere, prune, curmale, pepene verde fructe din conserve, fructe uscate, smochine
Legume	ardei gras, morcovi, castraveți, vinete, fasole verde, salată verde, păstârnac, dovleac, cartofi, ridichi, spanac, roșii, napi, castane, dovleci	ciuperci, mazăre dulce, asparagus, broccoli, varză, fasole uscată
Deserturi	preparate din alimente permise	pe bază de siropuri concentrate în fructoză, miere
Băuturi	sucuri de fructe și legume / piure-uri cu alimente permise (½ cană), cafea, ceai, zahăr	realizate cu siropuri concentrate în fructoză, vinurile alcoolizate îndulcitori artificiali (manitol, sorbitol, xilitol)
Condimente	sosuri pentru salată realizate din alimente permise, condimente și plante aromatice, bulion, , muștar, măslina, piper, sare, semințe (in, dovleac, susan, floarea-soarelui), oțet	usturoi, ceapă brună, praz, pastă de tomate,

Consumul moderat de FODMAP (se evită alimentele numai dacă aveți simptome)

Fruite	Legume	Nuci
< 3 cireșe ½ grapefruit (mediu) ½ rodie (mica) < 5 lychee ¼ avocado	< ½ ceașcă, cartofi dulci < ½ ceașcă mazăre verde < 3 sparanghel < ½ cană de broccoli < ½ ceașcă varză de bruxelles	< 10 alune < 10 migdale

Referințe

- <http://www.health.harvard.edu/diet-and-weight-loss/a-new-diet-to-manage-irritable-bowel-syndrome>, cited on 01/06/2016.
- <http://www.med.monash.edu/cecs/gastro/fodmap/>, cited on 01/06/2016.
- <http://fodmapliving.com/the-science/stanford-university-low-fodmap-diet/>, cited on 01/06/2016.
- <http://www.ibsdiets.org/fodmap-diet/fodmap-food-list/>, cited on 01/06/2016.
- Magge S, Lembo A. Low-FODMAP Diet for Treatment of Irritable Bowel Syndrome. Gastroenterology & Hepatology 2012; 8(11): 739-745.