

FODMAP-ДИЕТА

Что значит FODMAP:

F – Fermentable (ферментируемые);

O – Oligo- (Олигосахариды);

D – Di- (Дисахариды);

M – Mono- (Моносахариды);

A – (and) И;

P – Polyol (Полиполы).

Для кого подходит диета:

Диета с низким содержанием FODMAP подходит для пациентов, у которых имеются расстройство пищевого поведения (чаще всего: диарея/запор/тошнота, а также Синдром раздраженного кишечника).

Суть диеты:

Исключение продуктов с высоким содержанием FODMAP, а затем постепенное возвращение их в рацион.

Главное - следить за реакцией организма на продукты, которые вы вводите обратно в рацион. Если какие-либо продукты плохо усваиваются - удаляйте их на длительный период времени.

Среднее время, которое пациенты проводят на диете с низким содержанием FODMAP составляет 1-2 месяца.

После этого продукты снова вводят в рацион (процесс введения таких продуктов очень индивидуален).

Какой будет результат:

Минимизируются симптомы расстройства пищевого поведения (боль в животе, вздутие, чрезмерное газообразование, рвота, тошнота, диарея и запоры).

Общие рекомендации:

- ✓ Для начала исключайте, а затем вновь вводите продукты, которые содержат только один FODMAP компонент (только фруктозу, к примеру).
- ✓ Обязательно продолжайте диету с низким содержанием FODMAP при повторном введении каких-либо продуктов.
- ✓ Вводите продукты постепенно (съедайте половину вновь вводимого продукта, а не целый).
- ✓ Самое главное: ведите дневник, записывайте реакцию организма на те или иные продукты.

Таблица продуктов

Продукты	Низкое содержание FODMAP	Высокое содержание FODMAP	Среднее содержание FODMAP (в небольших количествах)
Овощи Вареные овощи переносятся лучше. Овощи лучше выбирать свежие, а не в виде соуса. Размер порции - ½ чашки. Зелень - чашка.	Цуккини Кабачки Томаты Сладкий перец Огурцы Картофель Пастернак Капуста белокочанная / краснокочанная (до 1 стакана на приём) Морковь Тыква Батат Редька Редиска Руккола Шпинат Листья салата Имбирь Оливки	Артишок Цветная капуста Грибы Все виды лука Чеснок Квашенная капуста Сельдерей Баклажан Фенхель (луковица)	Спаржа (допустимо 3 стебля) Свёкла (допустимо 4 ломтика) Брюссельская капуста (½ стакана) Брокколи (½ стакана) Корень сельдерея (½ стакана) Кукурузный початок (½ початка) Стручковая фасоль (½ стакана) Репа (½ стакана) Брюква (½ стакана) Пекинская капуста
Фрукты/ягоды Толерантность может зависеть от количества фруктов, которые Вы едите за один раз. Ограничивайте фрукты до ½ чашки (250 мл) за один приём. Интервал между фруктами - от 3 до 5 часов. Избегайте большое количество фруктов! Свежие или замороженные фрукты переносятся лучше, чем консервированные (нельзя на голодный желудок)	Спелые бананы Кокос Киви Лимоны Мандарины Апельсины Маракуйя Ананас Карамбола Клубника Малина Черника Виноград Голубика Брусника	Все сухофрукты Все фруктовые соки Консервированные фрукты Яблоки Нектарины Абрикосы Персики Груша Инжир Манго Сливы Хурма Арбуз Ежевика Черешня Вишня Черная смородина	Авокадо (допустимо ⅛ авокадо) Вишня Грейпфрут (½ допустимо) Клюква Облепиха

Таблица продуктов

Злаки/крахмал Избегайте смеси из злаков, а также мучные смеси для выпечки	Все зерна без глютена: Гречка Киноа (красная/белая/черная) Рисовые / кукурузные хлебцы Просо (пшено) Белый картофель Крахмал тапиоки Мука из теффа	Пшеница Рожь Овсянка Ячмень Манка Кускус Булгур Цикорий Инулин	Кукуруза Амарант Рис
Орехи и семечки Выбирайте сырые или жареные, без приправ, орехи и семечки. Ограничьте размер порции до 10-15 орехов или 1-2 столовые ложки ореховой пасты в день	Миндаль Грецкие орехи Бразильский орех Фундук Макадамия Пекан (у нас в магазинах только обработанный сиропом, не рекомендую) Кедровые орехи Тыквенные семечки Семена чиа Семена подсолнечника Семена кунжута Семена мака	Фисташки Кешью Арахис	
Приправы	Большинство специй и трав Уксус (кроме бальзамического) Масло с чесноком / луком (но НЕ лук и чеснок) Корица	Чесночная соль / порошок Мед Меласса Луковая соль / порошок Кэроб Псиллиум	Какао порошок - 1,5 ст л Хумус - 2 ст л
Жир и масло	Сливочное масло (лучше гхи) Все нерафинированные растительные масла Жарить: нерафинированное кокосовое, масло гхи, масло авокадо	Рафинированные масла	Кокосовое молоко (½ стакана)

Таблица продуктов

Белок Цельные источники белка. Не используйте колбасы, сосиски, консервированное мясо/рыбу и т.д.	Все виды мяса Все виды птицы Все виды рыбы Все виды морепродуктов Все виды субпродуктов Все виды яиц	Все бобовые	Нут (½ стакана) Чечевица (½ стакана)
Молочные продукты и растительное молоко Растительное молоко лучше готовить самим, или брать молоко с чистым составом	Миндальное молоко Конопляное молоко Рисовое молоко Кокосовое молоко	Молочные продукты (коровьи, козьи, итд), так как везде лактоза	Сыры с низким содержанием лактозы (30 гр) Козий сыр (30 гр)
Подсластители	Стевия	Любой с высоким содержанием фруктозы (сироп топинамбура, финиковый сироп) Кукурузный сироп Агава Мед Сорбитол Маннитол Меласса Ксилит (жевательная резинка без сахара, капли от кашля, и некоторые лекарства) Цикорий	Сорбет (½ стакана) Сахар (1 ст л) Шоколад горький (2 дольки)
Напитки Кофе - в умеренных количествах	Кофе Кокосовая вода (½ стакана) Зеленый чай Белый чай Травяные чаи НЕ крепкие Матча Овощные соки из разрешенных овощей Сухое вино/сидр (в ремиссии!!!!)	Любые, в которых добавлены сиропы - кукурузный сироп, глюкозный сироп Алкоголь	Черный чай