

DIETA FODMAP

FODMAP to skrót od angielskiego terminu Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols, czyli „fermentujące oligo- di- i monosacharydy oraz poliole”. Określa grupę fermentujących węglowodanów, których organizm nie jest w stanie rozłożyć i wchłonąć w jelicie cienkim.

FODMAP 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 glukozofruktozowym, owocach świeżych i suszonych, sokach owocowych, ketchupie)
- laktozę (występuje w mleku i produktach mlecznych; ilość laktozy w produkcie zależy od procesu jego wytwarzania, niektóre produkty mleczne zawierają jej bardzo mało)
- 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).

ZASADY DIETY

I etap – ograniczenie produktów zawierających FODMAP

✓ trwa 2-6 tygodni, polega na wyeliminowaniu z jadłospisu produktów o wysokiej zawartości FODMAP, a zastąpieniu ich produktami o niskiej zawartości FODMAP np. jeśli jesz na śniadanie tosty pszenne z miodem, możesz zamienić je na tosty orkiszowe z dżemem.

II etap – ponowne wprowadzenie produktów zawierających FODMAP

✓ trwa od 8-12 tygodni, polega na stopniowym włączaniu produktów bogatych w FODMAP (najlepiej włączać 1 produkt co 3 dni – monitorować objawy zapisując w dzienniczku swoje samopoczucie, dobrze jest również zapisywać jednocześnie poziom swojego stresu)

III etap – personalizacja diety

✓ celem tego etapu jest stworzenie indywidualnej diety, która będzie mogła być stosowana przez dłuższy czas z jak najmniejszą ilością ograniczeń. W tym celu wprowadza się do diety wszystkie

DIETA FODMAP – ZALECENIA ŻYWIENIOWE

produkty, które zostały wcześniej zidentyfikowane jako te, które nie powodują dolegliwości. Produkty, które powodowały dolegliwości można próbować włączać ponownie w niewielkich ilościach, aby sprawdzić czy tolerancja na te produkty nie zmieniła się.



PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE



GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE (o niskiej zawartości FODMAP)	NIEZALECANE (o wysokiej zawartości FODMAP)
PRODUKTY ZBOŻOWE	produkty gryczane, jaglane, owsiane, komosa ryżowa, tapioka, ryż, skrobia ziemniaczana, w niewielkiej ilości dozwolony jest chleb orkiszowy na zakwasie	produkty z pszenicy – pieczywo, makaron, kasze (np. manna, kuskus), ciasta i ciastka, produkty z żyta i jęczmienia (jedzone w dużych ilościach)
WARZYWA	ziemniaki, fasolka szparagowa, papryka, kapusta (poza włoską), brokuły, seler korzeniowy, seler naciowy (mała porcja), cykoria, marchewka, pasternak, sałata, rukola, jarmuż, botwinka, por (zielona część), dymka (zielona część), szczypiorek, rzodkiewka, szpinak, cukinia (mała porcja), pomidor, rzepa, koper włoski, bakłażan, dynia (niewielka porcja)	cebula, szalotka, czosnek, groszek (także cukrowy), por (białe części), kapusta włoska, brukselka, karczochy, topinambur, burak ćwikłowy, maniok, kalafior, szparagi
OWOCE	maliny, truskawki, melon, mandarynka, pomarańcza, winogrona, kiwi, cytryna, limonka, marakuja, ananas, rabarbar, banan (najlepiej niedojrzały)	arbuz, awokado, brzoskwinie, figi, daktyle, gruszki, jabłka, nektarynki, morele, owoce suszone, śliwki, wiśnie, czereśnie, mango, grejpfrut, jeżyny, granat
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	bez laktozy: mleko, jogurt, kefir, twaróg, serek wiejski, feta, mozzarella	mleko (krowie, kozie, owcze), mleko zagęszczone, jogurt, maślanka, kefir, gotowe serki kanapkowe, sery typu mascarpone, sery podpuszczkowe dojrzewające: sery żółte, sery szwajcarskie, cheddar, parmezan twaróg, śmietana, lody, kremy, desery na bazie mleka i produktów mlecznych
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE, RYBY, JAJA	wszystkie naturalne (jak najmniej nieprzetworzone) są dobrze tolerowane	
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	ciecierzyca z puszki (niewielkie ilości), soczewica gotowana	groch, soczewica, fasola, soja
ORZECHY, PESTKI, NASIONA	orzechy włoskie, laskowe (niewielka porcja), pekan, brazylijskie, ziemne, piniowe, makadamia, słonecznik, pestki dyni, sezam, nasiona chia, siemię lniane, mak, masło orzechowe	pistacjowe, nerkowca, migdały
TŁUSZCZE	wszystkie oleje, oliwa z oliwek, masło	
PRZYPRAWY	wszystkie (z wyjątkiem mieszanek zawierających czosnek i cebulę)	czosnek w proszku, cebula w proszku, ketchup, gotowe pesto

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

I ETAP DIETY FODMAP

ŚNIADANIE

Omlet z pomidorami koktajlowymi i szpinakiem

<p><i>jaja kurze 2 sztuki, 100 g</i> <i>mleko bez laktozy 2 łyżki, 30 ml</i> <i>pomidorki koktajlowe 3 sztuki, 60 g</i> <i>szpinak 2/3 garści, 15 g</i> <i>pieczywo gryczane 3 małe kromki, 80 g</i> <i>oliwa z oliwek 1 łyżka, 10 ml</i></p>	<p>Jaja roztrzep z mlekiem i ziołami. Na oliwie dodaj masę jajeczną i usmaż omleta. Ułóż na nim liście szpinaku i połówki pomidorków koktajlowych. Zjedz z pieczywem.</p>
--	--

II ŚNIADANIE

Jogurt z borówkami

<p><i>jogurt naturalny bez laktozy 7 1/2 łyżki, 150 g</i> <i>borówki amerykańskie 2 garście, 100 g</i> <i>płatki owsiane 1 łyżka, 10 g</i></p>	<p>Jogurt wymieszaj z owocami i płatkami.</p>
--	---

OBIAD

Pierś z kurczaka w ziołach z kaszą gryczaną

<p><i>kasza gryczana, niepalona sucha 1/2 szklanki, 90 g</i> <i>filet z piersi kurczaka, bez skóry 2/3 sztuki, 140 g</i> <i>olej rzepakowy 1 łyżka, 10 ml</i> <i>kurkuma, w proszku do smaku, 1 g</i> <i>papryka słodka, w proszku do smaku, 1 g</i> <i>tymianek suszony do smaku, 1 g</i> <i>jogurt naturalny bez laktozy 3 łyżki, 60 g</i> <i>papryka czerwona 2/3 sztuki, 140 g</i> <i>ogórek zielony 1/2 sztuki, 90 g</i> <i>rukola 3 garście, 60 g</i> <i>nasiona słonecznika 1 łyżka, 10 g</i> <i>sok z cytryny 1 2/3 łyżki, 10 ml</i></p>	<p>Przyprawy wymieszaj z olejem, dodaj mięso do marynaty na 15-20 minut. Upiecz mięso w piekarniku około 15-20 minut w 200 stopniach. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Posiekaj paprykę, pokrój drobno ogórka. Wymieszaj warzywa (paprykę, ogórka, rukolę) z jogurtem, sokiem z cytryny. Na koniec posyp nasionami słonecznika.</p>
---	---

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny z truskawkami, orzechami i płatkami owsianymi

<p><i>jogurt naturalny bez laktozy 10 łyżek, 200 g truskawki 1 garść, 70 g orzechy włoskie 1 łyżka, 10 g płatki owsiane 1 łyżka, 10 g cynamon, w proszku 1/2 łyżeczki, 2 g</i></p>	<p>Jabłko pokrój w kosteczkę i dodaj do jogurtu. Posyp płatkami owsianymi, orzechami i dopraw cynamonem.</p>
--	--

KOLACJA

Kanapki z serkiem wiejskim i pomidorem

<p><i>pieczywo gryczane 2 kromki, 70 g pomidor 1 sztuka, 170 g rukola 1/2 garści, 10 g serek wiejski light 1 opakowanie duże, 200 g oliwa z oliwek 1/2 łyżki, 5 ml</i></p>	<p>Na kanapkach umieść serek wiejski, dodaj plastry pomidora, posyp rukolą i skrop oliwą z oliwek.</p>
--	--

PIŚMIENNICTWO

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, NIZP PZH – PIB © 2024, [<https://ncez.pzh.gov.pl/>].