Low FODMAP – dieta w jelicie nadwrażliwym

Data aktualizacji
2024-10-07

Co to jest 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.

Na czym polega dieta low FODMP?

Low FODMAP to dieta stosowana, żeby złagodzić objawy zespołu jelita drażliwego, IBS – skrót od ang. irritable bowel syndrom). Polega na ograniczeniu spożywanych produktów przez wyeliminowanie z diety tych, które mają wysoki poziom FODMAP. Ze względu na swoje ograniczenia odżywcze nie jest dietą na całe życie. Standardowo stosuje się ją przez kilka tygodni. Po tym czasie stopniowo przywraca się kolejne pokarmy, rezygnując jedynie z tych, które nasilają objawy.

> **Celem diety jest określenie, jakie pokarmy i substancje z grupy FODMAP są tolerowane przez jelita, a które wywołują objawy IBS. Zrozumienie tego pomaga w opracowaniu i stosowaniu mniej restrykcyjnej a bardziej zbilansowanej diety.**

W jakich produktach występuje FODMAP?

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 glukozowofruktozowym, 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).

Jak FODMAP wpływa na organizm?

U większości osób produkty bogate w FODMAP nie powodują dolegliwości. Jednak jeśli cierpisz na 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 spowoduje wtedy nagromadzenie płynów w jelicie, co

ostatecznie wywoła:

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

> **Dieta o niskiej zawartości FODMAP łagodzi objawy choroby u około 75 proc. pacjentów. Wpływa też na polepszenie pracy przewodu pokarmowego.**

Dieta low FODMAP jest zalecana jako czasowe postępowanie niefarmakologiczne u pacjentów z zespołem jelita wrażliwego.

Jakie produkty są dozwolone w diecie low FODMAP?

- owoce: maliny, truskawki, melon (miodowy i kantalupa), mandarynka, pomarańcza, winogrona, kiwi, cytryna, limonka, marakuja, ananas, rabarbar, karambola, banan (najlepiej niedojrzały)
- warzywa: ziemniaki, fasolka szparagowa, papryka, kapusta (poza włoską), brokuły (wyłącznie różyczki), seler korzeniowy, seler naciowy (mała porcja), cykoria, marchewka, pasternak, sałata, rukola, jarmuż, botwinka, por (zielona część), dymka (zielona część), szczypiorek, rzodkiew, rzodkiewka, szpinak, cukinia (mała porcja), pomidor, rzepa, koper włoski, bakłażan, dynia (niewielka porcja), karczochy (tylko serca, najlepiej z zalewy), okra, oliwki, papryka ostra, wodorosty
- grzyby: zazwyczaj są tolerowane boczniaki, grzyby mun i marynowane pieczarki
- produkty zbożowe: produkty gryczane, jaglane, owsiane, komosa ryżowa, tapioka, ryż, skrobia ziemniaczana, w niewielkiej ilości dozwolony jest chleb orkiszowy na zakwasie
- mleko i produkty mleczne:
    - bez laktozy: mleko, jogurt, kefir, twaróg, serek wiejski
    - sery podpuszczkowe dojrzewające: sery żółte, sery szwajcarskie, cheddar, parmezan, grana padano, brie, camembert, feta, mozzarella
    - lody bez laktozy
    - w bardzo niewielkich ilościach ser ricotta
- nasiona roślin strączkowych: tempeh, ciecierzyca z puszki (niewielkie ilości), soczewica gotowana
- mięso, ryby, jaja: wszystkie naturalne (jak najmniej nieprzetworzone) są dobrze tolerowane
- orzechy i nasiona: orzechy włoskie, laskowe (niewielka porcja), pekan, brazylijskie, ziemne, piniowe, makadamia, słonecznik, pestki dyni, sezam, nasiona chia, siemię lniane, mak, masło orzechowe
- zioła i przyprawy: wszystkie (z wyjątkiem mieszanek zawierających czosnek i cebulę)
- tłuszcze: wszystkie oleje, oliwa z oliwek, masło
- produkty i substancje słodzące: cukier, glukoza, syrop klonowy, stewia.

Jakie produkty są niewskazane w diecie low FODMAP?

- owoce: arbuz, awokado, brzoskwinie, figi, daktyle, gruszki, jabłka, kaki (persymona), liczi, nektarynki, morele, owoce suszone, śliwki, wiśnie, czereśnie, mango, grejpfrut, jeżyny, granat
- warzywa: cebula, szalotka, czosnek, groszek (także cukrowy), por (białe części), kapusta włoska, brukselka (w większych ilościach), karczochy, topinambur, burak ćwikłowy, maniok, kalafior, szparagi
- grzyby: większość
- produkty zbożowe: produkty z pszenicy – pieczywo, makaron, kasze (np. manna, kuskus), ciasta i ciastka, produkty z żyta i jęczmienia (jedzone w dużych ilościach)
- mleko i produkty mleczne: mleko (krowie, kozie, owcze), mleko zagęszczone, jogurt, maślanka, kefir, gotowe serki kanapkowe, ser halloumi, sery typu mascarpone, twaróg, śmietana, lody, kremy, desery na bazie mleka i produktów mlecznych
- nasiona roślin strączkowych: groch, soczewica, fasola, soja
- orzechy: pistacjowe, nerkowca, migdały
- zioła i przyprawy: czosnek w proszku, cebula w proszku, ketchup, gotowe pesto
- produkty i substancje słodzące: fruktoza, izomaltitol (izomalt), ksylitol, maltitol, mannitol, sorbitol, miód, syrop kukurydziany (syrop glukozowo-fruktozowy – HFCS), syrop z agawy, syrop złocisty.

Jak stosować dietę low FODMAP?

Etap 1 – ograniczenie produktów zawierających FODMAP

Czas trwania: 2–6 tygodni

Polega na zmianie jadłospisu, na zastąpieniu produktów o wysokiej zawartości FODMAP tymi o niskiej zawartości.

Jeśli po tym okresie stosowania diety objawy nadwrażliwości jelit:

- ustąpią – możesz przejść do kolejnego etapu
- są bez zmian – nie przedłużaj, ani nie powtarzaj tej diety. Może to oznaczać, że jelita nie reagują na tę modyfikację dietetyczną. W porozumieniu ze specjalistą rozważ inne terapie.

Etap 2 – ponowne wprowadzenie produktów zawierających FODMAP

Czas trwania: 8–12 tygodni

Polega na stopniowym włączaniu do diety produktów bogatych w FODMAP. Jeden typ FODMAP dziennie przez np. 3 dni. Ma to pomóc określić, które z nich wywołują objawy IBS, a które nie.

Po każdym wprowadzeniu nowego produktu monitoruj objawy. Zapisuj spożyte produkty i napoje oraz występowanie i rodzaj ewentualnych dolegliwości. Między wprowadzaniem kolejnych produktów, rób kilka dni przerwy. W tym okresie jedz produkty o niskiej zawartości FODMAP.

> **Na pojawienie się objawów IBS może wpłynąć stresujące wydarzenie. Jeśli do takiego doszło, odnotuj to.**

Etap 3 – personalizacja diety

Polega na:

- maksymalnym zmniejszeniu ograniczeń żywieniowych
- zwiększeniu różnorodności produktów spożywczych w diecie

- ustaleniu indywidualnej diety możliwej do stosowania w dłuższej perspektywie.

W tym celu wprowadź do diety wszystkie produkty, które zostały wcześniej zidentyfikowane jako te, które nie powodują dolegliwości.

Z czasem warto powtarzać wprowadzanie produktów i typów FODMAP, które były źle tolerowane przez organizm. Ich indywidualna tolerancja mogła się zmienić. W większości przypadków możliwe jest ponowne wprowadzenie do diety wielu produktów o wysokiej zawartości FODMAP.

> **Nieumiejętne stosowanie diety, zwłaszcza w pierwszym etapie, może zwiększać ryzyko niedoboru składników pokarmowych, m.in. wapnia czy błonnika. Konsekwencją tego będzie pogorszenie objawów zaparciowej postaci IBS lub negatywny wpływ na korzystną mikrobiotę jelitową. Dlatego tak ważne jest, aby wprowadzanie diety low FODMAP skonsultować z dietetykiem.**

Dietetyk online

Bez wychodzenia z domu skorzystaj z porady:

- dietetyka
- psychodietetyka
- specjalisty ds. aktywności fizycznej.

Zapisz się na bezpłatne konsultacje w Centrum Dietetycznym Online

E-book

Więcej informacji na temat IBS znajdziesz w e-booku terapeutycznym *Żywienie w zespole jelita nadwrażliwego IBS*. Są tam również gotowe przepisy na smaczne śniadania, obiady, desery i kolacje.

Pobierz e-book Żywienie w zespole jelita nadwrażliwego IBS

Źródło

Dieta FODMAP – zasady i zastosowanie, mgr inż. Magdalena Siuba-Strzelińska, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

E-book terapeutyczny ***Żywienie w zespole jelita nadwrażliwego IBS***

Przeczytaj także

Dieta na wszystkie pory roku

Zdrowa dieta to wiele rozmaitych produktów zawierających wszystkie potrzebne nam składniki. Nie może być ani zbyt nisko-, ani zbyt wysokokaloryczna

Zaparcia – pytania i odpowiedzi

Jeśli jelita nie pracują właściwie, źle się czujesz. Jakie są przyczyny, że Twój układ trawienny nie funkcjonuje prawidłowo? Jak temu zaradzić?

Dieta bez glutenu

Jeśli lekarz zdiagnozuje u Ciebie celiakię, musisz ze swojej diety wyeliminować gluten. Tej choroby nie da się wyleczyć. Trzeba nauczyć się z nią żyć