

DIETA LOW FODMAP

FODMAP reprezintă un grup de carbohidrați cu lanț scurt (oligozaharide, dizaharide, monozaharide, etc.) și polioli care sunt slab absorbiți în intestinul subțire. În general, alimentele FODMAP nu sunt dăunătoare pentru sănătate, însă pot apărea probleme atunci când o cantitate mare ajunge în intestinul gros și este fermentată de bacterii. Acest proces poate duce la simptome precum balonare și diaree, în special la persoanele cu un intestin sensibil.

Pacienții cu sindrom de intestin iritabil, boli inflamatorii intestinale cronice sau alte tulburări digestive nespecifice sunt în mod deosebit afectați. Aceștia pot beneficia de o dietă low FODMAP. De asemenea, această dietă poate fi utilă și persoanelor cu sensibilitate la grâu sau cu malabsorbție de fructoză ori lactoză, dacă simptomele persistă în ciuda respectării regimului alimentar specific.

Ce înseamnă FODMAP?

F	→ Fermentabili	
O	→ Oligozaharide	(ex.: fructani/galactani din ceapă)
D	→ Dizaharide	(ex.: lactoza din produsele lactate)
M	→ Monozaharide	(ex.: fructoza din mere)
A	→ și	
P	→ Polioli	(ex.: sorbitolul din guma de mestecat)

CINE POATE BENEFICIA DE DIETA LOW FODMAP? PACIENȚII CU....

- **Sindrom de intestin iritabil**
- **Boli inflamatorii intestinale cronice**
- **Sensibilitate la grâu**
- **Malabsorbție de fructoză**
- **Malabsorbție de lactoză**
- **Infecții gastrointestinale**
- **Simptome digestive nespecifice**



Pentru ameliorarea simptomelor pe termen lung, se recomandă un proces în 3 etape:

1. Faza de eliminare

- Obiectiv: dispariția simptomelor
- Durată: 6–8 săptămâni
- Se elimină toate alimentele bogate în FODMAP

2. Faza de reintroducere

- Se determină toleranța individuală
- Se introduce câte un aliment timp de 3–4 zile
- Cantitatea se crește treptat
- Se testează un singur aliment la un moment dat

3. Dieta personalizată pe termen lung

- După ce vă cunoașteți pragul de toleranță, puteți trece la o dietă personalizată pe termen lung.



Consumați suficiente lichide.

Cantitatea zilnică ar trebui să fie de cel puțin 1,5 litri, ideal între 2–3 litri.

De evitat: sucuri de fructe și legume, băuturi răcoritoare, alcool, cafea, ceai negru și ceai verde

Recomandat: apă minerală plată, ceai de mentă

CE ALIMENTE TREBUIE EVITATE

- **Îndulcitori artificiali**
- **Băuturi alcoolice și carbogazoase**
- **Produse cu conținut caloric redus prin procesare**
- **Produse lactate bogate în lactoză**
- **Fructe bogate în fructoză**
- **Produse procesate**

SFATURI UTILE

- **Acordați timp și liniște meselor**
- **Mâncați încet și mestecați bine**
- **Limitați cafeaua și ceaiul negru la maximum 4 căni/zi**
- **Înlocuiți ceapa și usturoiul cu uleiuri aromatizate**
- **Alegeți pâine cu maia (fermentație lungă)**
- **Consumați produse lactate fără lactoză**

	ALIMENTE LOW FODMAP	BOGATE FODMAP
Băuturi	apă minerală, ceai verde / ceaiuri din plante (infuzate scurt)	Limonade, sucuri de fructe
Legume	Morcov, ardei, castravete, salată, roșii, dovlecel, vânăță, spanac, gulie, mangold, varză albă	Conopidă, anghinare, usturoi, ceapă, praz, ciuperci, sfeclă roșie, sparanghel, cartof dulce, porumb
Fructe	Ananas, banană, afine, mandarină, căpșuni, zmeură, kiwi, pepene galben, lămâie, rubarbă, struguri	Mere, pere, mure, coacăze negre, grapefruit, cireșe, mango, nectarine, prune, pepene roșu, avocado, kaki
Cereale și produse din cereale	Hrișcă, ovăz, mei, tapioca, quinoa, orez, cartofi	Orz, speltă verde, seară, grâu, amarant, bulgur, couscous, germeni de grâu
Grăsimi	Uleiuri vegetale	
Nuci și semințe	În cantități mici: alune de pădure, nuci, arahide, semințe de dovleac, semințe de floarea- soarelui, semințe de chia	Caju, fistic
Carne și pește	Carne, pește, fructe de mare	Carne/pește pane sau variante procesate (ex.: chiftele)
Alte alimente	Tofu tare, tempeh, băutură de orez, lapte de cocos, lapte de migdale, băutură de soia din proteine, năut (în cantități mici), sirop de arțar, stevia, zahăr	Tofu moale, băuturi din soia integrală, leguminoase (fasole, mazăre, linte), sirop de agave, sirop de fructoză, miere, îndulcitori

Acest tabel conține doar exemple și nu reprezintă o listă completă.

Asigurați-vă că alternativele la lapte nu conțin ingrediente bogate în FODMAP.

Recomandările nu iau în considerare alte intoleranțe sau alergii și nu înlocuiesc consultul unui specialist în nutriție.