



## Dlaczego warto wybrać dietę o niskiej zawartości FODMAP?



U ok. **75%** osób z IBS dieta z ograniczeniem FODMAP przynosi efekty w postaci poprawy samopoczucia i lepszej pracy przewodu pokarmowego.



**50-80%** pacjentów z IBS zauważa **poprawę** w zakresie wzdęć, biegunki i objawów ogólnych



**Redukuje ból brzucha skuteczniej niż dieta** o wysokiej lub średniej zawartości FODMAP



**Długotrwale stosowana (2 lata) znacznie zmniejsza nasilenie objawów IBS i poprawia jakość życia**

## Jak stosować dietę o niskiej zawartości FODMAP?



### I ETAP



Usunięcie z posiłków produktów z wysoką zawartością FODMAP przez 6–8 tygodni.

### II ETAP

(po opanowaniu objawów choroby)

Stopniowe wprowadzanie produktów zawierających FODMAP w celu oceny tolerancji konkretnych produktów.



Diety z ograniczeniem FODMAP nie należy stosować w sposób ciągły przez całe życie, lecz jedynie w okresie nasilenia objawów IBS. Warto wówczas rozważyć także suplementację preparatami zawierającymi mikrootczkowany kwas masłowy.



Badania wykazały, że włączenie na 3 miesiące postępowania dietetycznego z wykorzystaniem **mikrootczkowanego kwasu masłowego** u pacjentów z zespołem jelita drażliwego poddawanych standardowemu leczeniu przyczyniło się do znaczącej poprawy jakości życia oraz zmniejszenia częstości i intensywności badanych objawów.



## Produkty o niskiej zawartości FODMAP

### OWOCE

- o ananas o banan o cytryna o grejpfrut o jagody
- o kiwi o limonka o maliny o mandarynka
- o melon o pomarańcza o truskawki o porzeczki

### WARZYWA

- o bakłażan o boćwina o dynia o dymka (zielona część) o fasolka szparagowa o kapusta chińska
- o marchew o ogórek o papryka o pasternak
- o pomidor o rzepa o sałata o seler o szczypiorek
- o szpinak o ziemniak

### PRODUKTY ZBOŻOWE

- o bezglutenowe o orkiszowe o ryżowe i owsiane
- o komosa ryżowa o mąka kukurydziana

### NABIAŁ

- o bezlaktozowe mleko i produkty mleczne
- o sery twarde (np. gouda, emmentaler) o ser typu brie o ser typu camembert o mozzarella
- o feta o masło

### NAPOJE

- o sok pomarańczowy o napoje ryżowe i owsiane

### ORZECHY

- o orzeszki ziemne o orzechy włoskie o sezam
- o nasiona słonecznika o masło orzechowe

### PRODUKTY SŁODZĄCE

- o cukier (sacharoza) o glukoza o syrop klonowy
- o słodziki, których nazwa nie kończy się na „-ol” (np. aspartam, sacharyna)



## Produkty o wysokiej zawartości FODMAP

### OWOCE

- o arbuż o awokado o brzoskwinia o figi
- o gruszka o jabłko o nektarynka o śliwki
- o winogrona o wiśnie o owoce suszone
- o owoce z puszki

### WARZYWA

- o brokuł o brukselka o burak ćwikłowy o cebula
- o cykorია o czosnek o dymka (biała część)
- o gorszek cukrowy i zielony o grzyby o kalafior
- o kapusta o por o szparagi

### PRODUKTY ZBOŻOWE

- o produkty z pszenicy – pieczywo, makaron, kasze (np. manna, kuskus) o ciasta i ciastka o produkty z żyta i jęczmienia

### NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

- o groch o soczewica o fasola o soja

### MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

- o mleko krowie, kozie i owcze o jogurt o twaróg
- o śmietana o ser typu mascarpone o ricotta
- o lody o kremy o desery na bazie mleka i produktów mlecznych

### NAPOJE

- o słodkie napoje gazowane i niegazowane o soki owocowe w znacznych ilościach o napoje sojowe

### ORZECHY

- o orzechy pistacjowe o orzechy nerkowca
- o orzechy laskowe

### PRODUKTY I SUBSTANCJE SŁODZĄCE

- o fruktoza o izomaltitol (izomalt) o ksylitol
- o maltitol o mannitol o miód o sorbitol o syrop z agawy o syrop kukurydziany (syrop glukozy-fruktozowy-HFCS)