

FODMAP – Fermentable Oligo-, Di- and Monosaccharides and Polyols) оказывают осмотический эффект на кишечную стенку – задерживают воду в кишечнике, вызывая у многих пациентов диарею. На фоне диеты FODMAP отмечалось улучшение самочувствия у большинства пациентов с СРК по сравнению со стандартными диетическими рекомендациями [1].

FODMAP – диета была разработана австралийским ученым для больных синдромом раздраженного кишечника (СРК). Система питания с низким содержанием FODMAP веществ (Олигосахариды, дисахариды, моносахариды, полиолы) предполагает исключение или максимальное уменьшение в рационе этих веществ.

FODMAP	Исключить	Возможные заменители
Избыток фруктозы	Яблоки, персики, манго, груши, консервированные фрукты в собственном соку, арбуз	Бананы, виноград, грейпфрут, дыня, дуриан, киви, лимон, апельсин, маракуйя, папайя, танжело
	Мед и медсодержащие продукты	Светлая патока, кленовый сироп
	Повышенная концентрация фруктозы: большие порции фруктов, сухофруктов, концентрированные фруктовые соусы и соки	Сахарозаменители: любые подсластители, кроме полиолов
Лактоза	Молоко: обычное, с низким содержанием жира, козье молоко, мороженое на основе молока и сливок	Молоко: безлактозное, соевое, замороженные соки, щербет
	Обычные и нежирные йогурты	Безлактозные йогурты
	Мягкие сливочные сыры с повышенной жирностью, моцарелла, адыгейский, сулугуни	Твердые сыры
Олиго/ дисахариды (фрукты/галактаны)	Артишоки, спаржа, брокколи, свекла, брюссельская капуста, белокачанная капуста, лук-порей, лук-шалот, укроп, бамя (окра)	Китайская капуста, стручковый перец, морковь, зеленый лук, сельдерей, баклажаны, кукуруза, салат, зеленая фасоль, тыква, побеги бамбука, пастернак, мангольд
	Крупы из ржи и пшеницы, печенье, хлеб, макаронные изделия	Безглютеновые зерновые и полбы хлеб, крупяная продукция
	Запеченная фасоль, нут, чечевица, горох, красная фасоль, стручковая фасоль	
	Яблоки, хурма, арбузы, белые персики, рамбутан	
Полиолы	Яблоки, абрикосы, авокадо, вишня, личи, груша, нектарин, персик, нектарин, арбуз, чернослив, слива	Бананы, дыня, карамбола, маракуйя, папайя, лимон, апельсин, грейпфрут, дуриан, виноград, киви, лайм
	Капуста, стручковый горох	
	Грибы	
	Подсластители: изомальтит, маннит, сорбит, мальтит, ксилит и другие с окончанием на «-ол»	Сахарозаменители: глюкоза, сахар (сахароза), другие искусственные подсластители, не заканчивающиеся на «-ол»

1. Халиф И.Л., Тишаева И.А. Диета с пониженным содержанием ферментируемых олиго-, ди-, моносахаридов и полиолов (fodmap) в лечении синдрома раздраженного кишечника. Russian Journal of Gastroenterology, Hepatology, Coloproctology. 2017. Т. 27. № 4. С. 22-27.

Материал принадлежит ООО "ММА"МедиаМедика", любое копирование и использование в коммерческих целях запрещено.