

FODMAPs dieta pro pacienty s dráždivým tračníkem

FODMAPs dieta

Pacienti se syndromem dráždivého tračníku (častou střešní bolestí a nadýmáním) by se měli vyvarovat ve své stravě obtížně tolerovaných sacharidů FODMAP.

FODMAP sacharidy, které se v tenkém střevě obtížně vstřebávají, způsobují v tlustém střevě, pomocí střešních bakterií, tvorbu plynů.

F – Fermentabilní – s pomocí střešních mikroorganismů rychle kvasící sacharidy

O – Oligosacharidy (fruktóza, galaktooligosacharidy)

D – Disacharidy (laktóza)

M – Monosacharidy (fruktóza)

A – a

P – Polyoly (sorbitol, mannitol, xylitol a další končící na -ol)

Potraviny s nízkým obsahem FODMAP
Potraviny doporučené k úlevě od bolesti a nadýmání

Dráždivý tračník **ANO!**

ovoce

- banány, borůvky, hroznové víno, žlutý meloun, kiwi, citróny, limetky, pomeranče, grapefruit, maracuja, papája, jahody, maliny



zelenina

- mrkev, brambory, špenát, bambusové výhonky, celer, rajčata, zelené fazolky, pažitka, hlávkový salát, dýně, olivy, cuketa



potraviny z obilnin

- pečivo a jiné produkty z ova, ječmene, rýže a kukuřice



mléčné výrobky

- tvrdé sýry, mléko a jogurty bez obsahu laktózy, rýžové mléko, sójové mléko, ovocná zmrzlina – sorbet



náhrada medu

- javorový sirup



cukr a sladidla

- glukóza, sacharóza a cukry nekončící na -ol



nápoje

- voda, káva, čaj



Potraviny s vysokým obsahem FODMAP
Potraviny zhoršující bolest břicha a nadýmání

Dráždivý tračník **NE!**

ovoce

- jablka, hrušky, vodní meloun, mango, meruňky, broskve, avokádo, třešně, švestky a přírodní džusy



zelenina

- chřest, okurka, brokolice, boby, křen, zelí, kapusta, květák, česnek, cibule, kapie, žampiony



potraviny z obilnin

- pečivo a jiné produkty z pšenice a žita, těstoviny, sušenky a krekry



mléčné výrobky

- kravské a kozí mléko a jogurty, měkké sýry, smetanová zmrzlina



med

- všechny produkty z medu



cukr a sladidla

- sladidla – sorbitol, mannitol, xylitol a další končící na -ol



nápoje

- sladké víno, pivo, soda, sladké džusy

