



Dieta FODMAPs

Dieta controlada en mono-, di-, oligo-
sacàrids fermentables i polialcohols

Quin és l'objectiu de la dieta?

L'objectiu de la dieta és controlar alguns components de la dieta que, al no ser digerits i absorbits de manera correcta, causen simptomatologia digestiva (gas, distensió, inflor i dolor abdominal, diarrea, restrenyiment, etc). Aquests components alimentaris són:

- Oligosacàrids com els Fructooligosacàrids (FOS) i els Galactooligosacàrids (GOS)
- Poliols com el sorbitol, manitol, maltitol i xilitol
- Fructosa lliure
- Lactosa (si existeix intolerància a la lactosa)

També es controlaran altres components alimentaris que poden provocar simptomatologia digestiva com l'alcohol i la cafeïna.

Els principals aliments a controlar són:

- **Cereals** com el blat i derivats, i el sègol.
- **Fruïtes** com la poma, pera, síndria, mango, etc.
- **Verdures** com la ceba, all, carxofes, coliflor, xampinyons, etc.
- **Llegums**
- **Mel**

Quins aliments puc prendre?

	Aliments que SÍ pots prendre	Aliments que HAS D'EVITAR (risc en FODMAPs)
Làctics	Prendre llet i iogurts sense lactosa o llet d'arròs o civada si presenta intolerància a la lactosa.	Llet, iogurts, gelats, nata, crema de llet, formatges si presenta intolerància a la lactosa. Derivats làctics amb fructosa o polialcohols (sorbitol, mannitol, maltitol i xilitol).
Carn, peix i ous	Carns i embotits en general. Peix blanc i blau. Marisc. Ous.	Comprovar totes les etiquetes de carns i peixos envasats.
Fruita seca i llavors	Ametlles (menys de 10 unitats), avellanes, macadamies, cacahuets, nous, pinyons. Llavors de carbassa, xia o sèsam.	Pistatxos, anacards.
Llegums	Cigrons i lleties (màxim ¼ de tassa).	Pèsols, fesols i faves.
Verdures	Alfals, brots de soja, mongetes verdes, pebrot verd i vermell, pastanaga, cogombre, enciam, tomàquet, carbassó, xili, albergínia, gingebre, xirivía, espinacs, col, nap.	Carxofes, espàrrecs, remolatxa, bròquil, fonoll, porro, all, cebes, coliflor, xampinyons.
Fruites	Plàtan, taronja, mandarina, meló, kiwi, nabius, llimona, llima, fruita de la passió, gerds, ruibarbre, maduixes, olives, pinya.	Pomes, peres, cireres (màxim 3 u.), síndria, mango, figues, albercocs, préssecs i nectarines, prunes, mores, alvocat (¼; 40 g), litxi (5 u.), xirimoia, caqui, dàtils, aranja (pomelo; màxim ½ u.), raïm (20 u.)
Cereals i fècules	Arròs i arròs inflat, civada - <i>avena</i> , quinoa, blat de moro, polenta, fajol - <i>trigo sarraceno</i> . Patata. Pa sense gluten i pa d'espelta. Pasta sense gluten, galetes sense gluten, galetes d'arròs.	Blat, sègol - <i>centeno</i> , ordi - <i>cebada</i> , batata - <i>boniato</i>
Edulcorants, sucres i dolços	Glucosa, polímers de glucosa, xarops de glucosa, sacarosa o sucre. Galetes o pastisseria elaborades amb glucosa o sacarosa. Xarop de poma o d'auró - <i>arce</i> .	Mel, fructosa. Sucre de la fruita. Xarop de moresc ric en fructosa. Fructans, inulina o fructooligosacàrids com a ingredients. Edulcorants artificials a base de polialcohols: sorbitol (E420), mannitol (E421), isomalt (E953), maltitol (E965) i xilitol (E967). Comprovar les etiquetes de pastissos, galetes i pastes dolces industrials.
Altres	Tofu, tempeh. Mantega, oli d'oliva o altres olis vegetals. Espècies en moderació (precaució amb el xili, curri, canyella, mostassa i paprika, no més de 1 c. p.). Vinagre. Vi en moderació.	Eviti l'alcohol i el cafè si observa que no el tolera bé. Rom. Beguda de soja. Ketchup, salses comercials que tinguin fructosa o sorbitol.



Un exemple de menú...

Esmorzar	Tè o cafè amb llet sense lactosa Pa sense gluten amb pernil dolç Taronja
Mig matí	logurt sense lactosa
Dinar	Amanida (enciam, cogombre) Carn a la brasa amb patata al forn Meló
Berenar	Torrades sense gluten amb formatge curat
Sopar	Carabassó saltejat amb gambetes Peix amb flamet d'arròs Plàtan