



Zalecenia żywieniowe przy diecie Low FODMAP

FODMAP to skrót od angielskiego terminu **Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols**, czyli „fermentujące oligo- di- i monosacharydy oraz poliole”. Określa grupę fermentujących węglowodanów, których organizm nie jest w stanie rozłożyć i wchłonąć w jelicie cienkim.

Low FODMAP to dieta stosowana, w celu złagodzenia objawów zespołu jelita drażliwego (IBS). Polega na ograniczeniu spożywanych produktów przez wyeliminowanie z diety tych, które mają wysoki poziom FODMAP. Ze względu na swoje ograniczenia odżywcze nie jest dietą na całe życie. Standardowo stosuje się ją przez kilka tygodni. **Po tym czasie stopniowo przywraca się kolejne pokarmy, rezygnując jedynie z tych, które nasilają objawy.** Celem diety jest określenie, jakie pokarmy i substancje z grupy FODMAP są tolerowane przez jelita, a które wywołują objawy IBS. Zrozumienie tego pomaga w opracowaniu i stosowaniu mniej restrykcyjnej a bardziej zbilansowanej diety. Dieta ta łagodzi objawy choroby u około 75% pacjentów. Wpływa też na polepszenie pracy przewodu pokarmowego.

FODMAP są naturalnym składnikiem żywności lub mogą też być dodawane w czasie jej przemysłowej produkcji. Do sacharydów z grupy FODMAP można zaliczyć:

- **fruktozę** (występuje w miodzie, syropie z agawy, syropie fruktozowym i glukozowo-fruktozowym, owocach świeżych i suszonych, sokach owocowych, ketchupie)
- **laktozę** (występuje w mleku i produktach mlecznych; ilość laktozy w produkcie zależy od procesu jego wytwarzania, niektóre produkty mleczne zawierają jej bardzo mało)
- **fruktany lub galaktany** (są obecne w wielu produktach, a zwłaszcza w zbożach – np. pszenicy, jęczmieniu, życie – oraz w czosnku, cebuli, warzywach kapustnych, niektórych orzechach czy nasionach roślin strączkowych)
- **poliole** (np. ksylitol i sorbitol, są wykorzystywane jako substancje słodzące, zamiennik cukru; są również dodawane do różnych przetworzonych produktów).

Jak stosować dietę low FODMAP?

Etap 1 – ograniczenie produktów zawierających FODMAP

Czas trwania: 2 – 6 tygodni

Polega na zmianie jadłospisu, na zastąpieniu produktów o wysokiej zawartości FODMAP tymi o niskiej zawartości. Jeśli po tym okresie stosowania diety objawy nadwrażliwości jelit:

- ustąpią – możesz przejść do kolejnego etapu
- są bez zmian – nie przedłużaj, ani nie powtarzaj tej diety. Może to oznaczać, że jelita nie reagują na tę modyfikację dietetyczną. W porozumieniu ze specjalistą rozważ inne terapie.

Etap 2 – ponowne wprowadzenie produktów zawierających FODMAP

Czas trwania: 8 – 12 tygodni

Polega na stopniowym włączaniu do diety produktów bogatych w FODMAP. Jeden typ FODMAP dziennie przez np. 3 dni. Ma to pomóc określić, które z nich wywołują objawy IBS, a które nie. Po każdym wprowadzeniu nowego produktu monitoruj objawy. Zapisuj spożyte produkty i napoje oraz występowanie i rodzaj ewentualnych dolegliwości. Między wprowadzaniem kolejnych produktów, rób kilka dni przerwy. W tym okresie jedz produkty o niskiej zawartości FODMAP.

Etap 3 – personalizacja diety

Polega na:

- maksymalnym zmniejszeniu ograniczeń żywieniowych
- zwiększeniu różnorodności produktów spożywczych w diecie
- ustaleniu indywidualnej diety możliwej do stosowania w dłuższej perspektywie.

W tym celu wprowadź do diety wszystkie produkty, które zostały wcześniej zidentyfikowane jako te, które nie powodują dolegliwości.

Z czasem warto powtarzać wprowadzanie produktów i typów FODMAP, które były źle tolerowane przez organizm. Ich indywidualna tolerancja mogła się zmienić. W większości przypadków możliwe jest ponowne wprowadzenie do diety wielu produktów o wysokiej zawartości FODMAP.

Lista produktów zalecanych i przeciwwskazanych

Grupa produktów	Produkty dozwolone (niski poziom FODMAP)	Produkty przeciwwskazane (wysoki poziom FODMAP)
Owoce	Maliny, truskawki, melon (miodowy i kantalupa), mandarynka, pomarańcza, winogrona, kiwi, cytryna, limonka, marakuja, ananas, rabarbar, banan (najlepiej niedojrzały)	Arbuz, awokado, brzoskwinie, figi, daktyle, gruszki, jabłka, kaki (persymona), liczi, nektarynki, morele, śliwki, owoce suszone, wiśnie, czereśnie, mango, grejpfrut, jeżyny, granat
Warzywa	Ziemniaki, fasolka szparagowa, papryka, kapusta (poza włoską), brokuły (wyłącznie różyczki), seler korzeniowy, seler naciowy (mała porcja), cykoria, marchewka, pasternak, sałata, rukola, jarmuż, botwina, por (zielona część), dymka (zielona część), szczypiorek, rzodkiew, rzodkiewka, szpinak, cukinia (mała porcja), pomidor, rzepa, koper włoski, bakłażan, dynia (niewielka porcja), karczochy (tylko serca, najlepiej z zalewy), okra, oliwki, papryka ostra, wodorosty	Cebula, szalotka, czosnek, groszek (także cukrowy), por (białe części), kapusta włoska, brukselka (w większych ilościach), karczochy, topinambur, burak ćwikłowy, maniok, kalafior, szparagi

Grupa produktów	Produkty dozwolone (niski poziom FODMAP)	Produkty przeciwwskazane (wysoki poziom FODMAP)
Grzyby	Zazwyczaj tolerowane są boczniaki, grzyby mun i marynowane pieczarki	Większość
Produkty zbożowe	Produkty gryczane, jaglane, owsiane, ryż, komosa ryżowa, tapioka, skrobia ziemniaczana, w niewielkiej ilości dozwolony jest chleb orkiszowy na zakwasie	Produkty z pszenicy – pieczywo, makaron, kasze (manna, kuskus), ciasta i ciastka, produkty z żyta i jęczmienia (jedzone w dużych ilościach)
Mleko i produkty mleczne	-Bez laktozy: mleko, jogurt, kefir, twaróg, serek wiejski -sery: sery żółte, sery szwajcarskie, cheddar, parmezan, grana padano, brie, camembert, feta, mozzarella -lody bez laktozy -w bardzo niewielkich ilościach ser ricotta	Mleko (krowie, kozie, owcze), mleko zagęszczone, jogurt, maślanka, kefir, gotowe serki kanapkowe, ser halloumi, sery typu mascarpone, twaróg, śmietana, lody, kremy, desery na bazie mleka i produktów mlecznych
Nasiona roślin strączkowych	Ciecierzycy z puszki (niewielkie ilości), soczewica gotowana, tempeh	Groch, soczewica, fasola, soja
Mięso, ryby, jaja	Jak najmniej przetworzone	
Orzechy i nasiona	Orzechy włoskie, laskowe (niewielka porcja), pekan, brazylijskie, ziemne, piniowe, makadamia, słonecznik, pestki dyni, sezam, nasiona chia, siemię lniane, mak, masło orzechowe	Pistacjowe, nerkowca, migdały
Zioła i przyprawy	Wszystkie (z wyjątkiem mieszanek zawierających czosnek i cebulę)	Czosnek w proszku, cebula w proszku, ketchup, gotowe pesto
Tłuszcze	Wszystkie oleje, oliwa z oliwek, masło	
Produkty i substancje słodzące	Cukier, glukoza, syrop klonowy, stewia	Fruktoza, izomaltitol (izomalt), ksylitol, maltitol, mannitol, sorbitol, miód, syrop kukurydziany (syrop glukozowo-fruktozowy), syrop z agawy, syrop złocisty

Opracowała mgr inż. Karolina Marciniak - dietetyk

Powyższe zalecenia mają charakter informacyjny. Najlepszym rozwiązaniem jest skonsultowanie sposobu żywienia z dietetykiem, w celu postępowania indywidualnego.

DŻ-ZŻ-31/LowFODMAP-Wersja 1-11/02/2026