



FODMAP Η δίαιτα που ξεκουράζει το έντερο.

Τα FODMAP είναι ορισμένα σάκχαρα που μπορεί να προκαλέσουν εντερικές ενοχλήσεις. Η χαμηλή σε FODMAP δίαιτα ανακαλύφθηκε ύστερα από έρευνες για τις τροφές που επιβαρύνουν το **Σύνδρομο του Ευερέθιστου Εντέρου**.

FODMAP είναι τα αρχικά των λέξεων:

- **F**ermentable - ζυμώσιμοι
- **O**ligosaccharides - ολιγοσακχαρίτες
- **D**isaccharides - δισακχαρίτες
- **M**onosaccharides - μονοσακχαρίτες
- **P**olyols - πολυόλες

Πρόκειται για υδατάνθρακες βραχείας αλυσίδας, σάκχαρα δηλαδή, τους οποίους το λεπτό έντερο απορροφά ελάχιστα ή καθόλου. Λόγω της χημικής τους σύστασης, όταν βρεθούν στο λεπτό έντερο, απορροφούν νερό και το κατακρατούν.

Η επιπλέον ποσότητα νερού μαζί με τα μη αφομοιωμένα σάκχαρα φτάνουν στο παχύ έντερο. Εκεί, κατά τη διαδικασία διάσπασής τους, προκαλείται διόγκωση με αποτέλεσμα να νιώθουμε φούσκωμα ή πόνο, να έχουμε αέρια, διάρροια ή δυσκοιλιότητα.

Τι επιτρέπεται και τι όχι στη FODMAP διατροφή;

Τα τρόφιμα που προκαλούν έντονα συμπτώματα διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Γι' αυτό και η συγκεκριμένη δίαιτα στο πρώτο της στάδιο εφαρμόζεται πειραματικά, ώστε να βρεθούν οι συγκεκριμένες τροφές που ενοχλούν τον καθένα. Οι τροφές FODMAP ταξινομούνται σε χαμηλές και υψηλές.

Υψηλά FODMAP

Αν πάσχετε από Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου, τα τρόφιμα υψηλών FODMAP που καλό είναι να αποφεύγονται είναι:



FODMAP Η δίαιτα που ξεκουράζει το έντερο.

- Γάλα, γιαούρτι, παγωτό και τα περισσότερα γαλακτοκομικά προϊόντα
- Προϊόντα με βάση το σιτάρι, όπως δημητριακά, ψωμί, κράκερ, μπισκότα, και το σιμιγδάλι
- Μαυρομάτικα φασόλια
- Μερικά λαχανικά, όπως αγκινάρες, σπαράγγια, κρεμμύδια και σκόρδο, μανιτάρια, πράσο, κουνουπίδι, μπάμιες
- Ορισμένα φρούτα, όπως μήλα, κεράσια, αχλάδια, καρπούζι, βερίκοκα, σύκα, δαμάσκηνα και ροδάκινα

Χαμηλά FODMAP

Προτιμήστε τρόφιμα χαμηλών FODMAP, όπως:

- Αυγά και κρέας (κοτόπουλο, βοδινό και γαλοπούλα)
- Ψάρια, οστρακοειδή, θαλασσινά
- Ορισμένα τυριά, όπως το τσένταρ και η φέτα
- Γάλα αμυγδάλου
- Ρύζι, κινόα και βρόμη
- Λαχανικά, όπως μελιτζάνα, πατάτες, ντομάτες, αγγούρια και κολοκυθάκια
- Φρούτα, όπως σταφύλια, πορτοκάλια, φράουλες, βατόμουρα και ανανάς

Πώς εφαρμόζεται η δίαιτα FODMAP;

«Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως η διατροφή FODMAP είναι μια περιοριστική διατροφή, καθώς αποκλείει τρόφιμα με πλούσια θρεπτικά συστατικά. Γι' αυτό θα πρέπει να ακολουθείται για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Κυρίως, όμως, δεν πρέπει να ακολουθείται από όλους, παρά μόνο από ανθρώπους με συγκεκριμένα και διαγνωσμένα προβλήματα»



FODMAP Η δίαιτα που ξεκουράζει το έντερο.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το κρεμμύδι, μια τροφή υψηλή σε FODMAP, απαραίτητη ωστόσο για την ανάπτυξη των καλών βακτηρίων του εντέρου. Το κρεμμύδι είναι ένα από τα αναγκαία για το έντερο πρεβιοτικά. Ασθενείς με εντερικά προβλήματα χρειάζονται μια υγιή εντερική χλωρίδα. Πρέπει λοιπόν να γίνει μελετημένα ο αποκλεισμός τέτοιων τροφών και στη συνέχεια η επαναφορά τους στη διατροφή. Γι' αυτό η δίαιτα FODMAP εφαρμόζεται σε τρία στάδια:

1. Αποκλεισμός: Η φάση αυτή διαρκεί για 2-6 εβδομάδες, ανάλογα με την ανταπόκριση του ασθενή, και περιλαμβάνει τον αποκλεισμό τροφών σε υψηλά FODMAP.

2. Επανένταξη: Μετά το πέρας της πρώτης φάσης, ξεκινά εκ νέου η εισαγωγή των υψηλών FODMAP στο διαιτολόγιο. Εισάγεται ένα τρόφιμο ανά 3-7 μέρες, ώστε να εντοπιστεί ποιο είναι εκείνο που προκαλεί τη μεγαλύτερη ενόχληση.

3. Συντήρηση: Σε αυτό το στάδιο τα άτομα ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή, χωρίς ακραίους περιορισμούς. Αποφεύγουν μόνο τα τρόφιμα που προκαλούν τα συμπτώματα ή τα περιορίζουν.

Ποιοι πρέπει να δοκιμάσουν δίαιτα FODMAP και ποιοι όχι

Η δίαιτα χαμηλών FODMAP είναι μέρος της θεραπείας για όσους πάσχουν από Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου και άλλες παθήσεις του γαστρεντερικού, μετά τη σύσταση του θεράποντα γιατρού. Σύμφωνα με έρευνες, έχει βρεθεί ότι ανακουφίζει το 85% των ασθενών. **Πρέπει όμως να ακολουθείται με την παρακολούθηση και τη συνεργασία του γιατρού και του διαιτολόγου.**

«Είναι απαραίτητη η εξατομικευμένη προσέγγιση, η καθοδήγηση και επίβλεψη από διαιτολόγο, ώστε να μην προκύψουν ελλείψεις σε θρεπτικά συστατικά που πιθανότατα θα επιφέρουν προβλήματα υγείας». Κανείς δεν πρέπει να δοκιμάσει αυτή τη δίαιτα μόνος του. Η διατροφή χαμηλών FODMAP δεν προορίζεται για απώλεια βάρους, επειδή όμως αποκλείει αρκετές τροφές – και μάλιστα σάκχαρα – μπορεί να οδηγήσει στην απώλεια βάρους.