

Tato dieta je založena na omezení potravin, které obsahují fermentovatelné sacharidy. Je vhodná pro ty, kteří se potýkají se syndromem dráždivého tračníku, dále celiakií, zánětlivým onemocněním tlustého střeva či histaminovou intolerancí (v případě HIT je třeba vyřadit i jiné skupiny potravin).

Výpis potravin je pro rychlou orientaci, terapeutický postup a výběr potravin je vždy nutný personalizovat a proto tento plakát není náhradou lékařské ani terapeutické péče.

DOPORUČENÉ POTRAVINY PŘI LOW FODMAP DIETĚ

OVOCE

banány, borůvky, brusinky, grep, maliny, kiwi, citron, pomeranč, hroznové víno, limetka, mučenka, rebarbora, anýz, jahoda, dračí ovoce

ZELENINA

artyčok, bambusové výhonky, mrkev, celer, choy sum, endívie, zázvor, zelené fazolky, hlávkový salát, olivy, pastinák, brambory, dýně, letní (žlutá) dýně, červená paprika, stříbrná řepa, špenát, batáty, rajčata, tuřín, cuketa, brokolice, okurky, hlávkový salát

ŠKROB

bezlepkový chléb, rýže, oves, polenta, quinoa, amarant, proso, psyllium, tapioka, pohanka

MLÉČNÉ VÝROBKY

bezlaktózové mléko, kokosové mléko, ovesné/rýžové/sójové mléko (zkontrolujte zda neobsahuje přidané látky), tvrdé sýry, např. camembert s nízkým obsahem laktózy, sýr brie a camembert, bezlaktózový jogurt, kokosový jogurt, alternativy klasické zmrzliny - sorbet, alternativy klasického másla (např. olivový olej, sádlo, ghee, avokádový olej)

RŮZNÉ

sladidla - sacharóza, glukóza, javorový sirup, kokosový cukr, lyofilizované ovoce dle povolených druhů

EXTRA DŮLEŽITÉ:

VĚDOMÁ STRAVA, KVALITNÍ SPÁNEK, STŘÍDMÝ POHYB, LÁSKYPLNNÁ OBEJMUTÍ A KVALITNÍ PITNÝ REŽIM.

SUPLEMENTACE V ČLÁNKU

NEVHODNÉ POTRAVINY PŘI LOWFODMAP DIETĚ

OLIGOSACHARIDY: GALAKTANY/ FRUKTANY

chřest, červená řepa, brokolice, růžičková kapusta, kapusta, lilek, fenykl, česnek, pór, zelí, cibule, šalotka, obiloviny - pšenice a žito, ovoce - jablka a meloun, různé - čekanka a pampeliška

luštěniny - fazole, cizrna, čočka, hrách
obiloviny - větší množství pšenice, žito, různé krekry a cereálie

z ořechů - pistácie a kešu ořechy

DISACHARIDY - LAKTÓZA

kravské/kozí/ovčí mléko, smetana, zmrzlina, pudinky, měkké sýry (cottage, ricotta, mascarpone)

MONOSACHARIDY - FRUKTÓZA

mango, jablka, hrušky, meloun, konzervované ovoce, sladidla s fruktózou (kukuřičný sirup, agávový sirup, med), sladidla s inulinem: čekankový sirup

POLYOLY

ovoce - jablka, meruňky, avokádo, ostružiny, třešně, liči, nashi, nektarinky, broskve, hrušky, švestky, meloun

zelenina - zelená paprika, houby, kukuřice

sladidla - sorbitol (420), mannitol (421), isomalt (953), maltitol (965), xylitol (967)

NEŽÁDOUCÍ VLIV MÁ TAKÉ:

PSYCHOSOCIÁLNÍ STRES, NEPRAVIDELNÁ STRAVA, NARUŠENÝ CIRKADIÁNNÍ RYTMUS, NADBYTEK KOFEINU