

DIETA LOW-FODMAP



CHIRURGIAPER TUTTI

Cos'è la dieta FODMAP

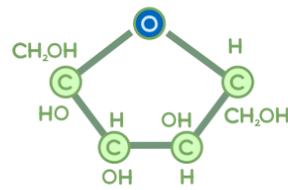


La dieta Low-FODMAP è un approccio nutrizionale a basso contenuto di carboidrati fermentabili, utile per chi soffre di sindrome dell'intestino irritabile (IBS). **Si struttura in tre fasi: eliminazione, reintroduzione e personalizzazione**



Cosa sono i carboidrati fermentabili?

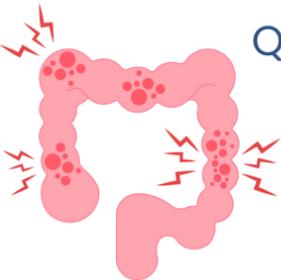
I carboidrati fermentabili sono un gruppo di zuccheri che l'intestino tenue assorbe con difficoltà. Quando arrivano nel colon, vengono fermentati dai batteri intestinali, producendo gas e richiamando acqua.



FODMAP: cosa significa l'acronimo?

- Fermentable
- Oligosaccharides
- Disaccharides
- Monosaccharides
- And
- Polyols

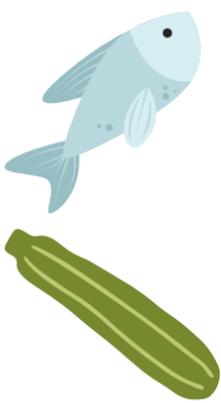
Perché causano disturbi?



Questi zuccheri:

1. Richiamano acqua nell'intestino → aumentano la distensione addominale e provocano diarrea
2. Fermentano nel colon → generano gas → provocano gonfiore e dolore

Alimenti consentiti



Verdure: zucchine, carote, lattuga, peperoni

Frutta: banana acerba, arancia, fragole, kiwi

Cereali: riso, mais, quinoa, avena senza glutine

Proteine: carne, pesce, uova, tofu, formaggi stagionati (es. Parmigiano)

Latticini: latte senza lattosio, yogurt delattosato

Condimenti: olio extravergine d'oliva, spezie (senza aglio/cipolla)

Alimenti da evitare



Verdure: cipolla, aglio, cavolfiore, broccoli, porri

Frutta: mela, pera, mango, anguria, ciliegie

Legumi: fagioli, lenticchie, ceci, piselli

Latticini: latte vaccino, yogurt intero, formaggi freschi (es. ricotta, mozzarella)

Dolcificanti: sorbitolo, mannitolo, xilitolo (presenti anche in gomme e caramelle)