



ORIENTAÇÕES PARA PROTOCOLO FODMAP

Significado de FODMAP:

É uma abreviatura de oligossacarídeos, dissacarídeos, monossacarídeos e polióis fermentáveis.

F = fermentável por bactérias do cólon

O = oligossacarídeo

D = dissacarídeo

M = monossacarídeo

A = "e"

P = poliol

Como funciona no corpo:

Quando esses alimentos são ingeridos, aumentam a atividade osmótica da luz intestinal, levando à distensão e, pela ação das bactérias do cólon, à produção de gases como dióxido de carbono, metano e hidrogênio.

Devido à alta pressão osmótica e formação de gases da microbiota intestinal, em pessoas mais sensíveis podem ocorrer os seguintes sintomas: inchaço, oscilação entre prisão de ventre e diarreia, flatulência, fadiga, mal-estar, baixa imunidade, dermatite atópica e queda acentuada do cabelo .

Ingredientes FODMAP:

Oligossacarídeos: frutooligossacarídeos (FOS), frutanos, galactooligossacarídeos (GOS), rafinose e inulina.

Dissacarídeo: lactose

Açúcar simples: frutose

Polióis: sorbitol, manitol, xilitol, eritritol, polidextrose e isomalte.

Lista dos Alimentos e Teor de FODMAP:

FRUTAS

Ricas em FODMAP

Maçã, pera, pêssego, manga, melancia, nectarina, cereja, abacate.

Sucos naturais, frutas secas, mel, frutose, xarope de milho.

Pobres em FODMAP

Banana, amora, carambola, uva, abacaxi, melão, kiwi, limão, lima, laranja, tangerina, morango, maracujá.

LATICÍNIOS

Ricos em FODMAP

Leite de vaca, cabra ou ovelha, sorvete, iogurte (mesmo desnatado), queijo fresco e cremoso (ricota, cottage, cream cheese)

Pobres em FODMAP

Leite sem lactose, iogurte sem lactose, leite de soja, leite de arroz ou amêndoas, manteiga e queijos curados como cheddar, parmesão, brie e camembert, queijo prato e queijo muçarela sem lactose.

HORTALIÇAS e LEGUMINOSAS

Ricas em FODMAP

Alcachofra, espargos, beterraba, brócolis, couve, alho, alho-poró, quiabo, cebola, couve-flor, ervilha, grão-de-bico, lentilha, feijão.

Pobres em FODMAP

Broto de bambu, cenoura, aipo, milho, berinjela, alface, cebolinha, pepino, abóbora, abobrinha, espinafre, batata, batata doce.

CEREAIS e MASSAS

Ricos em FODMAPs

Pães, bolos, biscoitos ou cereais contendo trigo e centeio e cereais com xarope de milho.

Pobres em FODMAPs

Farinhas, pães, macarrão e biscoitos sem glúten, produtos com farinha de milho ou de mandioca, quinua, arroz, macarrão de arroz.

Observações Importantes:

- A terapia nutricional Low FODMAP deve ser feita com supervisão e orientações adequadas;
- É recomendado que seja aplicada de forma temporária e de acordo com as recomendações estabelecidas, pois a retirada de alimentos de forma aleatória pode causar o consumo insuficiente de outros nutrientes importantes para o organismo;
- Poderá ser mantida de 4 a 6 semanas. Após esse período os sintomas devem ser avaliados e, gradativamente, reintroduzir os alimentos excluídos;
- Lembre-se que alimentos ricos em FODMAP não são alimentos considerados ruins, apenas são alimentos que para algumas pessoas causam desconforto e é preciso restringí-los, como exemplo os portadores da SII (Síndrome do Intestino Irritável);
- Excluir e/ou diminuir o consumo de alimentos com baixo teor de FODMAP não, necessariamente, irá eliminar todos os sintomas do desconforto gástrico, porém os benefícios

são muito significativos.