

Tabella alimenti fodmap

La FODMAP è un acronimo che indica un gruppo di carboidrati presenti in molti alimenti comuni che possono causare problemi digestivi e di stitichezza nei soggetti con sindrome dell'intestino irritabile (IBS) o altre forme di intolleranza alimentare.

La dieta a basso contenuto di FODMAP consiste nell'eliminare temporaneamente gli alimenti ad alto contenuto di FODMAP dalla propria dieta e successivamente introdurli gradualmente per identificare gli alimenti specifici che causano problemi.

È importante che un medico o un nutrizionista supervisioni la dieta FODMAP per essere sicuri di non andare incontro a determinate carenze nutrizionali. Inoltre, può essere difficile per una persona determinare quali cibi contengono FODMAPs e in che misura.

✓ Cibi Permessi Nella Dieta Low-FODMAP

Proteine: Manzo, pollo, uova, pesce, agnello, maiale, gamberi e tofu

Cereali integrali: Riso integrale, grano saraceno, mais, miglio, avena e quinoa

Frutta: Banane, mirtilli, kiwi, lime, mandarini, arance, papaia, ananas, rabarbaro e fragole

Vegetali: Germogli di fagioli, peperoni, carote, melanzane, cavoli, pomodori, spinaci e zucchine

Frutta secca: Mandorle (non più di 10), noci macadamia, arachidi, noci pecan, pinoli e noci

Semi: Semi di lino, zucca, sesamo e girasole

Prodotti caseari: Formaggio cheddar, latte senza lattosio e parmigiano

Oli: Olio di cocco e olio d'oliva

Bevande: The nero, caffè, the verde, the alla menta, acqua e the bianco

Condimenti: Basilico, peperoncino, zenzero, senape, pepe, sale, aceto di riso bianco e wasabi

✗ Cibi Da Evitare Nella Dieta Low-FODMAP

Frutta: Mele, succo di mela, albicocche, more, frutti di bosco, ciliegie, frutta in scatola, datteri, fichi, pere, pesche, anguria

Dolcificanti: Fruttosio, miele, sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, xilitolo, mannitolo, maltitolo, sorbitolo

Prodotti caseari: Latte (di mucca, capra e pecora), gelato, la maggior parte degli yogurt, panna acida, formaggi morbidi e freschi (cottage, ricotta, ecc.) e integratori a base di proteine del siero di latte

Verdure: Carciofi, asparagi, broccoli, barbabietole, cavoletti di Bruxelles, cavoli, cavolfiori, aglio, finocchio, porri, funghi, gombo, cipolle, piselli, scalogni

Legumi: Fagioli, ceci, lenticchie, fagioli rossi, fagioli stufati, soia

Grano: Pane, pasta, la maggior parte dei cereali per la prima colazione, tortillas, cialde, frittelle, cracker, biscotti. **Altri cereali:** Orzo e segale

Bevande: Birra, vini liquorosi, bevande analcoliche con sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, latte, latte di soia, succhi di frutta