




Diéta s nízkym obsahom FODMAP

Slúži na zistenie, ktoré potraviny by mal pacient so syndrómom dráždivého čreva obmedziť, aby si uľavil od príznakov. Cieľom teda nie je vyradiť všetky potraviny z červeného stĺpca, ale postupným odoberaním a pridávaním do jedálnička zistiť, ktoré potraviny sú problémové a tie obmedziť.

O výraznej zmene v stravovaní by ste sa mali poradiť s lekárom.

<u>Jedlá s vysokým obsahom FODMAP</u>	<u>Jedlá s nízkym obsahom FODMAP</u>
<p>Obilniny</p> <ul style="list-style-type: none">• pšenica (vrátane pšenice bulgur, kuskusu, semoliny)• žito,• jačmeň,• amarant. 	<p>Obilniny a potraviny obsahujúce škrob</p> <ul style="list-style-type: none">• ryža (a ryžové otruby), ovos (a ovsené otruby),• tapioka, zemiaky, pohánka, polenta, kukurica,• quinoa.
<p>Chlieb</p> <p>Pšeničný chlieb a žemle:</p> <ul style="list-style-type: none">• biely, celozrnný, viaczrnný, kváskový (malé množstvo môže byť v poriadku)• pitta chlieb, bagely, ciabatta, focaccia, panini, chlieb naan,• croissanty, muffiny, briošky, pečivo a väčšina pekárenských výrobkov• cesnakový chlieb, základy na pizzu• žitný chlieb, špaldový chlieb.	<p>Chlieb</p> <ul style="list-style-type: none">• bezpšeničný / bezlepkový chlieb a pečivo• chlieb z: ovsa, ryže, kukurice, tapiokovej, zemiakovej múky• 100% špaldový kvások (len)• bezpšeničné alebo bezlepkové základy na pizzu, cheby pitta, ciabatty či naan. 
<p>Múka</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>všetky pšeničné múky.</u>• biela, celozrnná,• ražná, jačmenná, cícerová múka, kokosová múka,• špaldová múka, sójová múka. 	<p>Múka a kypriace látky</p> <ul style="list-style-type: none">• bezpšeničná / bezlepková múka,• pohánková múka, kukuričná múka, prosná múka,• kukuričná múka, polenta, zemiaková múka, ryžová múka• prášok do pečiva, sóda bikarbóna, vínny kameň, droždie, maranta trstinová.

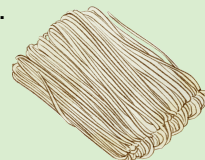
Cestoviny a rezance

- všetky čerstvé a sušené cestoviny (biele a celozrnné),
- gnocchi, špaldové cestoviny, cestoviny z cíceru a šošovice
- vaječné rezance, udon, ramen.



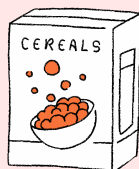
Cestoviny a rezance

- bezpšeničné/bezlepkové cestoviny (nie vyrobené zo šošovice/cíceru),
- pohánkové cestoviny,
- cestoviny z quinoj, ryžové rezance, pohánkové rezance.



Raňajkové cereálie

- pšeničné cereálie,
- pšeničné otruby, pšeničné klíčky,
- špaldové vločky.



Cereálie na raňajky

- ovsená kaša, ovsené vločky, ovsené otruby
- kukuričné vločky, ryžové lupienky,
- niektoré müsli a cereálie bez pšenice alebo bez lepku (skontrolujte ovocie).

Koláče

- všetky koláče z pšeničnej múky



Koláče

- Koláče bez múky alebo z bezlepkovej múky, snehové pusinky, piškóty z kukuričnej múky.

Cukrárenské výrobky

- všetko pečivo vyrobené z pšeničnej múky (krehké, lístkové...)
- pečivo a cukrárenské výrobky z obchodu (koláče, quiche, zákusky)

Cukrárenské výrobky

- bezpšeničné alebo bezlepkové druhy (skontrolujte ovocie)



Strúhanka a cestíčka

- ryby a hydina v strúhanke, rybie prsty, ryby v cestíčku, tempura.

Strúhanka

- polenta, ovsené vločky, kukuričné vločky, bezlepková strúhanka / cestíčko.

Ovocie (čerstvé, sušené, džúsy)

- jablká, marhule, černice, čerešne, datle, figy, mango, nektarinky, broskyne, hrušky, slivky, melón,
- konzervované ovocie v jablkovej alebo hruškovej šťave,
- šťava z tropického ovocia alebo šťavy z vyššie uvedeného ovocia,
- džemy, omáčky alebo čatní obsahujúce vyššie uvedené ovocie.



Ovocie

Snajte sa o 3 porcie denne, ale rozdeľte si ich na celý deň. Jedna porcia = 80 g čerstvého ovocia, 1 lyžička sušeného ovocia alebo 100 ml ovocnej šťavy. Veľkosti porcií v zátvorkách je uvedená pre ovocie, ktoré sa musí prísnejšie obmedziť*.



- banán, čučoriedky, melón cantaloupe, klementínky,
- brusnice, Galia melón, hrozno, grapefruit* (<polovica alebo malý),
- medový melón, kiwi, citrón,
- limetka, liči* (<5) mandarínky, pomaranč, marakuja, papája, ananás, granátové jablko* (polovica alebo malé)
- maliny, hrozienka, rebarbora, jahody.



Zelenina

Zelenina s označením * sa môže konzumovať vo veľmi malých dávkach (<3 lyžičky/deň). Podčiarknutej zelenine sa treba pri low FODMAP diéte prísne vyhýbať.

- artičokové srdiečka*, topinambur,
- špargľa*, avokádo* (<¼). Červená repa*,
- brokolica*, ružičkový kel*, tekvica maslová*,
- karfiol, zeler*, koreň čakanky, fenikel* (cibuľa a listy), cesnak, pór, huby, okra*, cibuľa (červená, biela, šalotka),
- hrášok*, kapusta savojská*, jarná cibuľka (biela časť), sladké zemiaky*, kukurica cukrová*,
- fazuľa a strukoviny (cícer, bôb, sója, šošovica, hrach).

Zelenina

Snajte sa zjesť aspoň 2 porcie denne. Jedna porcia je 80 g. Horná hranica množstva, ktoré môžete zjesť naraz, nie je stanovená.

- lucerna, špargľa, sladký hrášok, baklažán, bambusové výhonky,
- fazuľové výhonky, mrkva, mangold, čili, pažitka, cuketa,
- uhorka, zelená fazuľka, šalát, olivy, Pak Choy, paštrnák, paprika (zelená, oranžová, žltá a červená),
- plantain, biele zemiaky, tekvica, red'kovka, repa, morské riasy,
- špenát, jarná cibuľka (len zelená časť), kvaka, paradajka, repa, biela alebo červená kapusta.



Ochutené čipsy, polievky, vývary, omáčky, dresingy a hotové jedlá

Týmto produktom by ste sa mali vyhýbať, pretože bežne obsahujú cesnak alebo cibuľu.

Tieto prísady sú koncentrovaným zdrojom FODMAP:

Skontrolujte etikety, či ich jedlá neobsahujú.

- Sušená cibuľa alebo cesnak,
- cesnakový alebo cibuľový extrakt,
- cesnakový alebo cibuľový prášok,
- cesnakové alebo cibuľové pyré,
- cesnaková alebo cibuľová soľ.

Polievky, vývary, omáčky, dresingy a hotové jedlá

Použite domáce alternatívy so sušenými bylinkami a korením alebo pažitkou.

- Môžete použiť cesnakový olej (scedený) a prášok asofoetida (čertovo lajno) môže dodať jedlu cibuľovú príchuť.
- soľ, korenie, biely/ryžový ocot, balzamikový ocot (len 1 lyžica)
- akékoľvek bylinky, korenie, chilli, pažitka, škorica, koriander, zázvor,
- citrónová/limetková šťava, marmit (kvasnicová nátierka), horčica.

Cukry, konzervanty, omáčky a sladkosti

- med, agáвовý nektár, fruktózový sirup, sladké a slané omáčky, sladké tyčinky.

Skontrolujte zloženie na: glukózovo-fruktózový sirup, fruktózovo-glukózový sirup, kukuričný sirup s vysokým obsahom fruktózy a tuhý kukuričný sirup s vysokým obsahom fruktózy.

Pridané polyoly

- mentolky, žuvačky a lízanky bez cukru, čokoláda bez cukru,
- niektoré „diétne/nízkokalorické“ výrobky, proteínové prášky a výživové nápoje.

Skontrolujte zloženie na etikete, či výrobok neobsahuje sorbitol, manitol, xylitol, izomalt.

Pridané fruktány

- potraviny alebo tabletky s pridanou vlákninou alebo prebiotikami, ako niektoré jogurty, fermentované mliečne nápoje, tyčinky, raňajkové cereálie.

Skontrolujte zloženie, či neobsahujú FOS, inulín, oligofruktózu.

Cukry, konzervanty a sladkosti

- cukor, javorový sirup, džem a marmeláda (z vhodného ovocia).



Skontrolujte, či sa v zložení džemov a marmelád s nízkym obsahom cukru alebo so zníženým obsahom cukru nenachádzajú polyoly.

- Niektoré umelé sladidlá: aspartám, acesulfám K, sacharín.

Všeobecne by ste sa mali snažiť jesť menej potravín obsahujúcich pridané cukry. Potraviny s vysokým obsahom cukru obsahujú viac ako 15 g na 100 g a potraviny s nízkym obsahom cukru obsahujú do 5 g cukru na 100 g.



<p>Oriešky a semienka</p> <ul style="list-style-type: none"> • kešu a pistáciové oriešky, • kokos (sušený) vo veľkých množstvách. 	<p>Oriešky a semienka</p> <p>Väčšina z nich je vhodná s mierou (malá hrst')</p> <ul style="list-style-type: none"> • makadamové orechy, arašidy, pekanové orechy, píniové oriešky, • tekvicové semienka, sezamové semienka, slnečnicové semienka, • vlašské orechy, • kokos, sušený (<3 lyžice), • mandle a lieskové orechy - maximálne 10 kusov, • arašidové maslo.
<p>Nápoje</p> <ul style="list-style-type: none"> • čakanka (Caro), púpavový čaj, rumanček, chai, fenikel, • skontrolujte, či ovocné a bylinné čaje neobsahujú nevhodné ovocie (napríklad jablko), • alkohol - rum, dezertné víno. 	<p>Nápoje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Denne vypite aspoň 6 až 8 pohárov alebo 1,5 až dva litre tekutín. Vyberajte si vodu alebo nápoje bez kofeínu a obmedzte perlivé nápoje. • Alkohol - je stimulant a môže zvýšiť príznaky syndrómu dráždivého čreva. Hoci väčšina alkoholických nápojov má nízky obsah FODMAP, ak alkohol zvyšuje vaše príznaky, obmedzte jeho príjem.
<p>Mlieko</p> <ul style="list-style-type: none"> • plnotučné, odtučnené a polotučné mlieko, kozie, ovčie mlieko, cmar (tolerovaný v malom množstve) • sušené mlieko, kondenzované mlieko. 	<p>Mlieko</p> <p><i>Uistite sa, že alternatívne mlieka sú obohatené o vápnik. Skontrolujte, či neobsahujú jablkovú šťavu, fruktózu a inulín.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • bezlaktózové mlieko, • mandľové alebo lieskovoorieškové mlieko, • < 60 ml sójové mlieko, • <200ml ryžové mlieko (Alpro), • <50ml ovsené mlieko. • Maximálne 1/4 šálky (50 ml) plnotučného, odtučneného alebo polotučného mlieka je povolená v nápoji, ako súčasť jedla alebo občerstvenia.

<p>Jogurt</p> <ul style="list-style-type: none"> • plnotučné, nízkotučné, grécke jogurty, jogurtové nápoje. 	<p>Jogurt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skontrolujte, či neobsahuje problematické ovocie, FOS, inulín, oligofruktózu, koncentrát ovocnej šťavy, fruktózu. • Jogurt z kravského mlieka bez laktózy, • max. 125 g sójového jogurtu, • kokosový jogurt, <p><i>Maximálne 2 lyžice jogurtu (skontrolujte, či neobsahujú iné FODMAP) ako súčasť jedla alebo občerstvenia.</i></p>
<p>Syr (tolerovateľný v malých množstvách)</p> <ul style="list-style-type: none"> • tavený syr, plátky syra, čedar so zníženým obsahom tuku. 	<p>Syr</p> <ul style="list-style-type: none"> • maximálne 2 lyžice syra cottage, ricotty, tvarohu, nízkotučného mäkkého syra, mascarpone, dva kúsky halloumi. • Čedar, feta, mozzarella, brie, camembert, syr s modrou plesňou, • krémový syr, eidam, kozí syr.
<p>Iné mliečne výrobky</p>	<p>Iné mliečne výrobky</p> <ul style="list-style-type: none"> • maslo, smotana, kyslá smotana, čerstvý syr majú nízky obsah laktózy v malých množstvách.
<p>Zmrzlina</p> <ul style="list-style-type: none"> • mliečna zmrzlina, zmrzlina z kozieho mlieka. 	<p>Zmrzlina</p> <p><i>Skontrolujte na obsah FODMAP.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • zmrzlina bez laktózy, • sójová zmrzlina, • maximálne jeden kopček normálnej zmrzliny.
<p>Čokoláda</p> <ul style="list-style-type: none"> • V malom množstve je tolerovateľná. 	<p>Čokoláda</p> <ul style="list-style-type: none"> • tmavá čokoláda je v poriadku, • maximálne 30 gramov mliečnej/bielej čokolády.