

Düşük FODMAP Beslenmesi

Düşük FODMAP diyeti, Avustralya'da Monash Üniversitesi'nde bağırsak hastalıklarından muzdarip hastalarda uygulanmak üzere geliştirilmiştir. Bu diyet belirli karbonhidrat içeren yiyeceklerin belirli bir süre diyetten çıkarıldığı bir diyettir. FODMAP, Fermente Edilebilir Oligosakaritler, Disakaritler, Monosakaritler ve Poliollerin kısaltmasıdır. Bunlar, vücudunuzun verimli bir şekilde sindirip ememediği belirli karbonhidrat türleridir. Emilemediklerinden, sindirim kanalınızdaki bazı bakteriler bu karbonhidratları kullanmaya başlar. Bu bakteriler daha sonra gaz, şişkinlik ve ishal gibi semptomlara yol açabilecek yan ürünler ve atık maddeler üretir. Bu durum aynı zamanda ince bağırsakta bu bakterilerin çoğalmasına ve çeşitli sağlık sorunlarına sebep olabilir.

Lütfen bu listenin bir taş devri diyetini zaten uyguladığınızı varsaydığınızı unutmayın. Tahıllar (buğday, yulaf, mısır vb.) gibi taş devri diyetinde kaçınılması gereken tüm yiyecek ve içeceklerden de kaçınılmalıdır.

Hangi özel yiyeceklerden kaçınılmalı ve hangi yiyeceklerin yemesi uygundur?

Diyet sırasında nispeten daha yüksek seviyelerde FODMAP içeren yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Kaçınılması gereken (yüksek FODMAP) ve izin verilenler (düşük FODMAP) besinlerden bazı örnekler aşağıdaki gibidir.

Hayvansal proteinler

Etler, kümes hayvanları ve deniz ürünlerinin kendisi karbonhidrat içermez, bu nedenle FODMAP bakımından zengin değildir. Ancak hayvansal proteinlerin nasıl hazırlandığına dikkat edilmelidir. Pek çok sos ve garnitür yüksek FODMAP içeren besinlerle hazırlanıyor olabilir, bu nedenle düşük FODMAP yaklaşımını uygularken bu hususa dikkat edilmelidir.

Baklagiller

Baklagillerin çoğu orta ila yüksek FODMAP içeren besinlerdir. Bazen az miktarlarda tüketildiğinde sorun yaşanmayabilir, ancak bu diyetin ilk süreçlerinde diyetten çıkarılması gerekecektir.

BESİN GRUPLARI	SERBESTÇE YENİLEBİLECEKLER	ÇEŞİTLİ BELİRTİLERE SEBEP OLABİLECEKLER	SAKINILMASI GEREKENLER
SEBZELER	Çin lahanası Pancar Havuç Salatalık (turşu dahil) Karahindiba yeşillikleri Patlıcan Hindiba Fermente sebzeler (domates hariç) Yeşil fasulye Süs lahanası Marul Zeytin Yaban havucu Deniz sebzeleri Ispanak Taze soğan (yeşil kısım sadece) Alfa alfa filizi Brüksel lahana filizi Yaz kabağı Domates Kış kabağı	Avokado Brüksel lahanası Kereviz Rezene ampul Yeşil bezelye Mantarlar	Enginar Kuşkonmaz Brokoli Lahana Karnibahar Sarımsak Yerelması Pırasa Bamya Soğan Arpacık soğan Baklagiller Domates sosu Salça
MEYVELER	Muz, olgun Yaban mersini Greyfurt Kivi Limon Misket Limonu Mandalina Kavun Portakal Papaya Çarkıfelek Ananas Ahududu Işkın Çilek	Muz, olgunlaşmamış Üzüm Böğürtlen	Elma Kayısı Kiraz Mango Nektarin Şeftali Armut Trabzon hurması Erik Karpuz

PROTEİN	Kas etleri		Baklagiller (mercimek, fasulye ve yer fıstığı)
	Organ etleri		Soya (olgunlaşmamış soya, tofu, tempeh ve soya sütü dahil)
	Ev yapımı kemik suyu		
	Balık ve Deniz Ürünleri		
	Kümes hayvanları Yumurtalar		
	Pastırma (şekersiz yapılan)		
YAĞ	Avokado yağı		Bitkisel yağlar (kanola, ayçiçeği, aspir, üzüm çekirdeği, soya fasulyesi, pamuk tohumu ve yer fıstığı yağları)
	Hindistancevizi yağı	Avokado	Hazır alınan mayonez ve salata sosları
	Morina karaciğeri yağı		
	Sadeyağ		
	Mera hayvanlardan alınan kuyruk yağı		
	Zeytin ve sızma zeytinyağı		
Ev yapımı mayonez			
NIŞASTA	Muz		
	Şalgam	Yer elması	Bakliyatlar
	Beyaz patates	Tatlı patates	
	Beyaz pirinç		

YAĞLI TOHUMLAR	Tüm yağlı tohumların sindirimi zor olabilir ve dikkatli olunmalıdır. Özellikle suda 1 gün bekleterek tüketilmesi önerilir. Kestane Çia Kabak çekirdeği Keten tohumu (suda bekletin veya toz hale getirin)	Çoğu yağlı tohum, çekirdek türleri ve fındık ezmesi	Antep fıstığı Yer fıstığı (FODMAP içeriğinden değil, bağırsaklara zararlı olduğundan listeye ekledim) Ayçiçek çekirdeği Badem Fındık
SÜT ÜRÜNLERİ	Tereyağı Sadeyağ	Organik süt veya yoğurdun kaymağı Kremalar Kefir (24 saat fermente edilmiş) Yoğurt (24 saat fermente edilmiş)	Tahilla beslenen hayvanlardan elde edilen tüm süt ürünleri
OTLAR ve BAHARATLAR	Taze ve kuru otlar Zencefil Biber Tuz (deniz tuzu, Himalaya tuzu) Deniz yosunu Sirke	Hindistan cevizi malzemeleri Sarımsak ve soğan tozları (dikkatli olunmalı)	Şeker, tahıl, soya veya glüten içeren baharat veya çeşniler (ketçap, soya sosu, bazı tamari sosları, balzamik sos, ticari mayonez ve salata sosları) Hindiba Şeker alkolleri (sorbitol, mannitol, ksilitol, vb.) soya lesitini MSG (monosodyum glutamat) ve renklendiriciler

TATLILAR	En az 30 gün boyunca kaçınılmalı	Hindistan Cevizi (şekersiz rendelenmiş, süt, krema ve tereyağı) Hindistan cevizi şekeri Bitter çikolata (% 100 kakao) Akçaağaç şurubu	Agave şurubu Yapay tatlandırıcılar (Splenda, aspartam, vb.) Yüksek fruktozlu mısır şurubu Bal Rafine şekerler
İÇECEKLER	Su (düz veya maden suyu; eğer istenirse limon veya limon suyu ile) Ev yapımı kemik suyu Çay (şekersiz beyaz, yeşil, oolong, rooibos) Güvenilen meyve ve bitkisel çaylar	Poliol veya fruktoz içeren meyveli içecekler ve çaylar Kafeinsiz kahve Hem alkol hem de kafein, sindirim sistemini tahriş edebilir, ancak tolere edilirse az miktarda kahve, siyah çay ve şarap içilebilir.	Bira (çoğu glüten ve / veya mannitol içerir) Meyve suyu Soda Şarap (ports, late harvest, ice wine)

Tat vericiler

Düşük FODMAP diyeti ile ilgili zorluklardan biri sarımsak ve soğan kullanımındaki kısıtlamadır. FODMAP'lar yağlarda çözünmez, bu nedenle sarımsak ve soğan doğranıp zeytinyağında yaklaşık 5 dakika bekletilebilir sonrasında atılabilir. Elde edilen aromalı yağ, sorun yaratabilecek FODMAP'ları beslenmenin dışında bırakırken öğünlere lezzet verilebilir. Ek olarak, yeşil soğanların yeşil kısımları, frenk soğanı ve tuz, karabiber ve kırmızıbiber gibi çoğu baharat gibi tüketilebilir.

Düşük-FODMAP Diyetini nasıl uygulamalısınız?

- Yüksek ve düşük FODMAP yiyeceklerini içeren bu broşürü yazdırın.
- Mutfağınızı, diyetinizden çıkarılması gereken yiyecekleri tespit ederek ve düşük FODMAP yiyecekleri ile yeniden düzenleyin.
- Programa başlamak için bir gün seçin. Program genellikle üç aşamada yapılır:

Besinleri çıkarma: Tüm yüksek FODMAP yiyeceklerini 4-8 hafta boyunca beslenmeden çıkarın. Bağırsak sorunları FODMAP'lerden kaynaklanıyorsa, bu süre içinde belirtiler önemli ölçüde azalmalıdır

Besinleri tekrardan ekleme: Besinleri çıkarma aşamasının sonuçlarını değerlendirmek için sağlık uzmanınıza tekrar danışın. Bu yeni beslenmede fayda görürseniz, çıkardığınız besinleri teker teker tekrardan diyetinize ekleyin. Bu aşamada her 3-4 günde 1 yeni besini ekleyin. Bu esnada belirtileri takip edin ve bunun için bir defter de tutun.

Devam: Danıştığınız uzman ile birlikte, tolere edilebilecek yiyeceklerin (hem nitelik hem de nicelik olarak) eklendiği ve negatif semptomlara yol açan besinlerin uzun süreli çıkarıldığı bir beslenme planı tasarlanabilir.

*Alternatif
Beslenme*