

Dieta com baixo teor de fodmaps

A maior parte da população mundial sofre com problemas gastrointestinais (GI) como flatulência excessiva, inchaço abdominal, diarreia, constipação ou síndrome do intestino irritável (SII), situações que frequentemente estão relacionadas com a má digestão de alimentos.

Caso você tenha esses sintomas e diagnóstico confirmado pelo seu médico se informe sobre [FODMAP](#) e como ele pode te ajudar a melhorar sua qualidade de vida.

O que é FODMAP?

FODMAP é o conjunto de alimentos fermentáveis que são mal absorvidos pelo nosso organismo e que podem causar desconforto intestinal – Eles são classificados como oligossacarídeos, dissacarídeos, monossacarídeos e polióis. Os alimentos fermentáveis referidos são os carboidratos não digeridos pelo trato digestivo humano. Assim, esta alta osmolaridade e a formação de gases pela microbiota intestinal acabam por desencadear os referidos sintomas.

Quais são os tipos de FODMAP e em que alimentos posso encontrá-los?

TIPOS DE FODMAP	ONDE ENCONTRAR?
Monossacarídeos (frutose)	Xarope de milho, mel, néctar de agave, maçã, pera, manga, aspargos, cereja, melancia, sucos de fruta, ervilha.
Dissacarídeos (lactose)	Leite de vaca, leite de cabra, leite de ovelha, soverte, iogurte, nata, creme, queijo ricota e cottage.
Oligossacarídeos (fructans)	Cebola, alho, alho-poró, trigo, cuscuz, farinha, massa, centeio, caqui, melancia, chicória, dente-de-leão, alcachofra, beterraba, aspargos, cenoura vermelha, quiabo, chicória com folhas vermelhas, couve
Oligossacarídeos (GOS)	Lentilhas que não foram enlatadas, grãos de bico que não foram enlatados, grãos enlatados, feijão, ervilha, grãos integrais de soja.
Polióis	Xilitol, manitol, sorbitol, glicerina, maçã, damasco, pêssego, nectarina, pêra, ameixa, cereja, abacate, amora, lichia, couve-flor, cogumelos.

Como identificar os alimentos que desencadeiam algum tipo de desconforto?

- Devagar vá retirando um por um dos alimentos que fazem parte da sua dieta.
- Em seguida, volte com um alimento que foi retirado de cada vez para que você possa ter certeza em relação àquele que está provocando algum desconforto.
- Caso apareça algum sintoma, preste atenção nos alimentos que ingeriu.
- Fique atento ao que não está acostumado a comer regularmente.
- Evite todo alimento que te fez mal por pelo menos uma semana.
- Se os sintomas persistirem, comece todo o processo novamente, retirando devagar aquilo que faz parte da sua alimentação.

O que posso comer e o que devo evitar?

O QUE DEVE SER ELIMINADO (alto teor de FODMAP)	O QUE POSSO COMER À VONTADE (baixo teor de FODMAP)	O QUE DEVO INGERIR COM MODERAÇÃO (moderado teor de FODMAP)
FRUTAS		
Maçã, damasco, abacate, amora, cereja, figo, sucos de fruta, lichia, manga, nectarina, pêra, caqui, ameixa, melancia.	Banana, mirtilo, uva, melão, kiwi, limão, limão-galego, laranja, maracujá, abacaxi, framboesa, ruibarbo, carambola, morango.	Abacate, chips de banana, coco ralado, toranja, romã, uva passa.
VEGETAIS		
Aspargo, alcachofra, beterraba, couve-flor, chicória, milho, alho, cebolinha verde (a parte branca), cogumelo, quiabo, cebola, ervilha, ervilha.	Broto de alfaça, broto de feijão, pimentão, cenoura, pimenta, pepino, berinjela, endívia, erva-doce, feijão verde, couve, alho-poró, alface, azeitona, tomate, cebolinha verde (parte verde), espinafre,	Alcachofra, brócolis, couve, abóbora, aipo, repolho verde, couve lombarda, batata doce, tomate.

	abobrinha, acelga, nabo, abobrinha.	
--	---	--

AMIDO E LEGUMES

Cevada, cuscuz, feijão, centeio, soja, trigo.	Pão de milho sem glúten, pão de milho, pão sem glúten, farinha sem glúten, massa sem glúten, painço (ou milho miúdo), quinoa, arroz, tapioca, tofu.	Trigo mourisco, grão de bico enlatado, aveia sem glúten, lentilha enlatada, pão sovado.
--	--	---

PRODUTOS DE USO DIÁRIO

Coalhada, queijo cottage, pudim, sorvete, leite (vaca, cabra, ovelha), nata, leite de soja, iogurte.	Manteiga, leite de coco, leite sem lactose, leite de arroz, chantilly.	Queijo de trigo, queijo feta, queijo mozzarella, queijo parmesão, cheddar e queijo suíço.
--	---	--

GRÃOS E NOZES

Caju, pistache	Nozes, semente de chia, noz macadâmia, amendoim, manteiga de amendoim, pinhão, sementes de gergelim, semente de girassol, nozes.	Amêndoas, semente de linhaça, avelã.
-------------------	---	---

CARNE

Carnes processadas que contêm trigo, alho, cebola.	Carne de boi, carne de frango, carne de pato, ovos, peixe, cordeiro, carne de porco, frutos do mar, tofu, peru.
---	--

CONDIMENTOS OU ENLATADOS

Condimentos que contêm	Vinagre feito de	Vinagre balsâmico
---------------------------	---------------------	----------------------

trigo, alho, cebola, ketchup, maionese, mostarda, molho japonês, massa de tomate.	champanhe, molho de peixe, suco de limão, óleos diversos, molho de ostra, vinagre de vinho tinto, molho de soja sem glúten, vinagre feito de vinho branco.	(aromático).
ERVAS E PIMENTAS		
Alho e cebola em pó	Manjeriçã, folhas de louro, pimenta de caiena, cebolinha-capim, coentro, gengibre, hortelã, semente de mostarda, orégano, páprica, salsa, pimenta, pimenta vermelha em pó, alecrim, sal, tomilho, açafrão	Pimenta da Jamaica, canela, pimenta em pó sem cebola e alho.
SOBREMESA		
Mel, qualquer produto com manitol, sorbitol, xilitol.	Potássio, aspartame, açúcar mascavo, xarope de bordo, sacarose, açúcar cristal, açúcar refinado	

Como saber se a dieta com baixo teor de FODMAPs vai ser boa para você?

A dieta com baixo teor de FODMAPs funciona em mais de 70% dos casos de SII. Portanto, quando estiver fazendo a dieta siga as recomendações do seu médico e fique atento aos sintomas e, se mesmo assim, num prazo de seis semanas os sintomas persistirem é porque a dieta não deu certo.

Eu vou poder voltar a comer aquilo que realmente gosto?

É possível que você tenha que seguir algumas restrições alimentares ao longo de sua vida.

Eu posso ingerir bebidas alcoólicas?

Não é recomendado o excesso, já que o álcool acentua os sintomas da SII.

E quanto ao refrigerante, café e chá?

O café preto não contém FODMAPs, porém, a cafeína pode estimular os movimentos intestinais e isso pode ser um problema para algumas pessoas. O chá verde, o chá preto e o chá de hortelã contém baixo teor de FODMAPs, mas evite o chá de camomila, por exemplo. Os refrigerantes devem ser evitados por vários motivos.

Alimentos sem glúten têm baixo teor de FODMAPs?

O trigo, a cevada e o centeio são fontes primárias de glúten, por isso, quem está fazendo a dieta com baixo teor de FODMAPs não deve ingeri-los.

Eu posso adaptar a dieta de FODMAPs com outros tipos de dieta?

Claro que pode. Mas, a sua dieta deve ser balanceada e os alimentos devem ser escolhidos com cuidado para que seu organismo receba todos os nutrientes que precisa durante suas refeições.

E se eu for diabético?

Caso você tenha diabetes, você pode fazer a dieta da FODMAP, desde que haja uma adaptação rigorosa em sua alimentação. O auxílio de um endocrinologista e um especialista em nutrição é fundamental neste caso.

FONTE: Site da FBG