

Ф  
У  
Д  
М  
А  
П  
  
П  
Р  
О  
Т  
О  
К  
О  
Л



## ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

Данный протокол питания имеет большую доказательную базу, используется в док.меде и имеет научные подтверждения его эффективности.

Фудмап применяется при СРК, СИБР, СИГР, при дисбиозе, восстановлении после антибиотиков, БК, НЯК, целиакии, эндометриозе, СУН и др.

Суть протокола питания:

FODMAP предполагает исключение на определенное время короткоцепочных углеводов из рациона. Данные короткоцепочечные углеводы плохо всасываются в кишечнике и способствуют разрастанию бактериальной и грибковой флоры, что ведет к таким симптомам, как вздутие, газообразование, боли и дискомфорт в ЖКТ

Исключению подлежат:

- 1) молоко и его производные (лактоза)
- 2) галактаны (эти соединения содержатся в бобовых культурах, чечевица и соевые бобы)
- 3) фруктоза (простой природный сахар содержат фрукты и отдельная группа овощей, мед, кукурузный сироп)
- 4) фруктаны (вещества входят в состав полбы, ржи, ячменя, пшеницы, чеснока, яблок, бобовых)
- 5) полиолы (сахарные спирты, которые часто применяют в качестве искусственных подсластителей в продуктах, содержащие изомальт, маннит, сорбит, ксилит, содержатся во фруктах с косточками)

## ПРЕИМУЩЕСТВА

Протокол питания Фодмап позволяет:

- Уменьшить боль и дискомфорт
- Уменьшить вздутие живота и растяжение
- Улучшить функцию кишечника (уменьшить диарею или запор)
- Повысить иммунитет
- Повысить уровень энергии, запустить метаболизм
- Уменьшить воспаление в целом
- Снизить психоэмоциональные нарушения

Эти преимущества обычно наблюдаются в течение 2-6 недель после введения диеты с низким FODMAP в рационе. Т.е. эффект наступает быстро.

За это время, когда ЖКТ разгружен, необходимо восстановить микробиоту, поработать с патогенной флорой, восстановить кишечник, поскольку сама по себе диета не лечит, а является лишь вспомогательным инструментом.




# СПИСОК РАЗРЕШЕННЫХ И ЗАПРЕЩЕННЫХ ПРОДУКТОВ

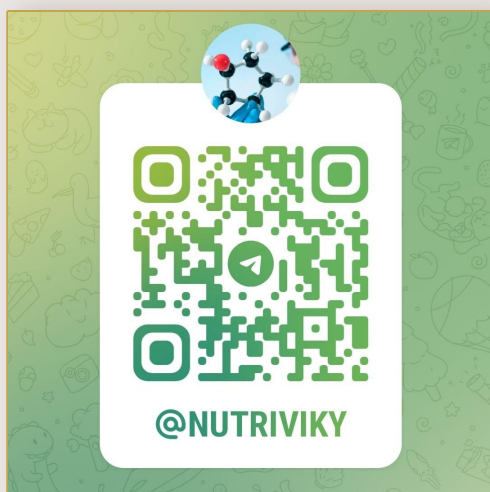
	<b>Разрешены</b>	<b>Запрещены</b>
<b>Фрукты</b>	Ягоды кроме ежевики и смородины Максимум 1 фрукт (порция) в день: Банан (мини или неспелый), дыня, клементин, виноград, спелая гуава, киви (золотой, зеленый), лимон, лайм, апельсин, маракуйя, ананас, малина, ревень	Яблоки, манго, финики, инжир, груши, сухофрукты, гуава, папайя, арбузы, вишня, банан спелый, хурма, сливы, чернослив, персики, нектарины, личи, ежевика, смородина, абрикос, авокадо (допускается 2-3 слайса в день)
<b>Овощи</b>	Руккола, бок чой, ростки фасоли, крест салат, свекла маринованная или квашенная, болгарский перец, сельдерей, огурцы, баклажаны, зеленая фасоль, корень имбиря, капуста (не более половины чашки в день), китайская капуста, салатные листья, пастернак, шпинат, мангольд, кабачки, водоросли, помидоры, цуккини, репа, редис, оливки и маслины, вешенки, укроп, петрушка Ограниченно крахмалитские овощи (не более половины порции, например, половинка небольшого картофеля в день): картофель, тыква, сквош, морковь	Свекла, брокколи, фенхель, чеснок, лук, лук-шалот, топинамбур, спаржа, артишок, сладкий зелёный горошек, вяленые помидоры, цветная капуста, белокочанная капуста, грибы, кукуруза
<b>Животные белки</b>	Органическое (био) мясо курицы, индейки, баранина, утка, говядина, свинина	Мясо от животных, выращенных на фермах, сосиски, колбасы, мясные консервы
<b>Рыба</b>	Дикий лосось, треска, форель, анчоусы, сельдь сардины, скумбрия, дикая рыба с низким содержанием ртути	Фабричная рыба, рыба с высоким содержанием ртути, включая тунец, акулу, меч-рыбу
	<b>Разрешены</b>	<b>Запрещены</b>
<b>Злаки</b>	Безглютеновые злаки, включая киноа, рис, гречка, просо, амарант, паста из коричневого риса, гречневая лапша, овес с пометкой «без глютена»	Глютен-содержащие злаки, включая пшеницу, ячмень, рожь, спельту, отруби, муку, кус-кус, овес без пометки «без глютена»
<b>Бобы и бобовые</b>	-	Все бобовые (горох, фасоль, чечевица, нут)
<b>Орехи и семена</b>	Все орехи и семена кроме запрещенных	Арахис (относится к бобовым), фисташки, кешью
<b>Молочные продукты</b>	Конопляное, миндальное, рисовое или кокосовое молоко Сыры с низким содержанием лактозы: бри, камамбер, чеддер, моцарелла, пармезан, пекорино, швейцарский (твердые сорта сыра) Сливочное масло Молочные продукты без лактозы	Коровье, козье, овечье, соевое молоко, мягкие сыры (рикотта, сливочный, адыгейский и т.п.), сливки, творог, йогурт, ряженка, простокваша, порошковое молоко
<b>Подсластители</b>	Небольшое количество стевии, 100% кленового сиропа, 100% сахара из фиников, мелассы (черная патока), сахара (рафинированный сахар, коричневый сахар, тростниковый сахар), экстракта ванили	Сахарозаменители (сорбит, маннитол, изомальтоза, мальтитол, ксилит, эритриол), концентрированные фруктовые соки, кукурузный сироп с большим содержанием фруктозы, мёд
	<b>Разрешены</b>	<b>Запрещены</b>
<b>Напитки</b>	Зеленые и травяные чаи, минеральная вода, фильтрованная вода, кофе ограничено	Коммерческие фруктовые соки, энергетические напитки, алкоголь, газированные напитки Чай из цикория, одуванчика
<b>Масла</b>	Нерафинированные масла холодного отжима: оливковое, кокосовое, льняное Сливочное масло, гхи	Рафинированные масла, маргарин, салатные заправки
<b>Уксусы</b>	Яблочный уксус, белое вино, красное вино, бальзамик, рисовый уксус	Коммерческие заправки
<b>Травы и специи</b>	Все травы и специи, горчица	Кетчуп, майонез, коммерческие соусы
<b>Прочее</b>	Какао бобы, несладкая пудра какао, горький шоколад ограниченно	Конфеты, шоколад белый и молочный, чипсы, энергетические батончики и другие подобные продукты, слабительные



## ПРИНЦИПЫ СОБЛЮДЕНИЯ ПРОТОКОЛА

- 1) На Фудмап протокол переходите постепенно, 1-2 недели достаточно, исключаем по одной группе короткоцепочных углеводов раз в 3-4 дня. Резко начинать нежелательно, чтобы не усугубить ситуацию с ЖКТ.
  - 2) Утром натощак подключите теплую минеральную воду без газа, температура примерно 40 градусов. Также не забываем пить в течении дня простую свежую воду. Стоит дополнить питьевой режим 1 стаканом воды с щепоткой соли (розовой, морской, кельтской).
  - 3) Стараемся выдерживать между едой 3-4 часа чистых промежутков, кусочничать не желательно. Если мучает голод, сделайте себе полноценный прием пищи.
  - 4) Овощи должны быть обязательно термически обработанные (на пару, тушеные, запеченные).
  - 5) Масла используйте сырые, для готовки - масло ГХИ.
  - 6) Безглютеновые макаронные изделия и выпечка допускаются не чаще 2-3 раз в месяц.
  - 7) Ну и самое главное обязательно нужно вести пищевой дневник. На любые симптомы со стороны организма у вас должен быть ответ - ваш рацион. Наблюдаем на что идет отрыжка, вздутие, диарея, запор, туман в голове, зуд, слизь и т.п.
- 

# Зарегистрироваться по куар-коду и получить информационную поддержку практикующего нутрициолога



Мой блог

<https://t.me/nutriviky>

Клиентский чат

[https://t.me/nutri\\_aptechka](https://t.me/nutri_aptechka)

Клинический  
нутрициолог для  
взрослых и детей.  
Натуропат. Детокс-  
практик.  
+79135932708

**НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ, ДЕЛАЙТЕ МАЛЕНЬКИЕ  
ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ ПРЯМО СЕЙЧАС**

---