VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Mgr. Marcela Floriánková, Mgr. Lucie Růžičková |
Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 15. 1. 2020
Edukační materiál

DIETA S NÍZKÝM OBSAHEM FODMAPs
(FERMENTOVATELNÝCH OLIGOSACHARIDŮ, DISACHARIDŮ, MONOSACHARIDŮ A POLYOLŮ)

1 Indikace

Dieta je určena osobám s funkčními onemocněními trávicího traktu. Pomoci může zejména při syndromu dráždivého tračníku (především u průjmovitého typu), dále při střevní dysmikrobii, při idiopatických zánětech střeva, funkčních zažívacích obtížích při sportu, u fruktózové intolerance (nikoli ale u hereditární fruktózové intolerance).

2 Co jsou to FODMAPs

Zkratka FODMAPs pochází z angličtiny (Fermentable Oligo-, Di-, Mono-saccharides And Polyols) a znamená fermentovatelné oligosacharidy, disacharidy, monosacharidy a polyoly, neboli kvasitelné cukry s krátkým řetězcem a cukerné alkoholy. Tyto cukry se hůře vstřebávají v tenkém střevě, jsou částečně štěpeny střevními bakteriemi za vzniku plynů a jejich zbytky ve střevě způsobují zvýšený přesun tekutiny do střeva, což vede k potížím, jako jsou především průjmy, syndrom dráždivého tračníku, střevní dysmikrobie, bolesti břicha, zvýšené nadýmání a další potíže. Mezi FODMAPs patří například ovocný cukr **fruktóza**, mléčný cukr **laktóza, fruktany** (nacházející se v pšenici, cibuli či česneku), **galaktany** (obsažené v luštěninách), **polyoly** (v ovocných zrnkách, peckovinách nebo v umělých sladidlech).

3 Potraviny s vysokým obsahem FODMAPs – nevhodné potraviny

Zelenina:

Česnek (včetně česnekové pasty, sušeného česneku a kořenících směsí s obsahem česneku), **cibule** (včetně šalotky a všech potravin a výrobků s obsahem cibule, sušené cibule či vývaru z cibule), **artyčok, chřest, květák, celer** (se stonkem delším než 5 cm), **pórek – bílá část**, **kysané zelí, vodní meloun, fenykl, rajčatový protlak, cukrový i setý hrášek, hlávková kapusta, maniok (tapioka), čajot, taro (kolokázie jedlá),** nakládaná a sterilovaná zelenina z vyjmenovaných druhů

Luštěniny: všechny kromě podzemnice olejné (burských ořechů, arašídů)

Houby: všechny

Ovoce:

Jablka, hrušky, třešně, meruňky, broskve, nektarinky, švestky, mango, červený, bílý i černý rybíz, liči, kaki, tamarilo (rajčenka), fíky (čerstvé i sušené), datle (čerstvé i sušené), avokádo, ostružiny, goji, grepfruit, granátové jablko, fejchoa, pawpaw (muďoul trojlaločný), boysenberry (ostružinomalina), guáva, rakytník, kdoule, rozinky, sušený ananas, šťávy z vyjmenovaného ovoce, sušené ovoce z vyjmenovaných druhů a ve větším množství i z ostatních druhů ovoce, kompoty, džemy a další výrobky z vyjmenovaného ovoce

DIETA S NÍZKÝM OBSAHEM FODMAPs
(FERMENTOVATELNÝCH OLIGOSACHARIDŮ, DISACHARIDŮ, MONOSACHARIDŮ A POLYOLŮ)

Maso, drůbež a masné výrobky:

Chorizo klobásy a další druhy klobás

Obiloviny:

Pšenice, žito, ječmen, amarant, freekeh (arabská obilovina) **a veškeré výrobky s jejich obsahem** (např. kvásek, pečivo, mouky, těstoviny, vločky a müsli směsi, kroupy, sušenky, oplatky, klíčky z těchto obilovin, bulgur, kuskus, špalda, pšenice jednozrnka, kamut, semolina, …) – **je nutné číst pečlivě složení potravin!**

Ořechy, semena:

Mandle, pistácie, kešu

Mléko, mléčné výrobky:

Podle tíže laktózové intolerance: **Mléko** (kravské, kozí, ovčí i další druhy)**, smetana, šlehačka, jogurtové mléko, kefír, acidofilní mléko, podmáslí, jogurty, zmrzliny, některé sýry (tvarohové, tavené)**

Koření:

Čekankový kořen, fenykl, sušená cibule, sušený česnek, česneková sůl a směsi s obsahem cibule či česneku, karob

Sladidla:

Fruktóza, med, agáve, melasa, glukózofruktózový sirup, fruktózový sirup, oligofruktóza, kukuřičný sirup, sladidla maltitol, mannitol, sorbitol, xylitol, isomalt, laktitol, erythritol, inulin a výrobky z nich (pozor například na žvýkačky a bonbony bez cukru, nápoje slazené sladidly)

Nápoje:

Pivo (více než 1 lahev), **víno** (více než 1 sklenka), **kokosové mléko, ovocné šťávy a džusy - zejména jablečný, hruškový, rybízový, meruňkový, broskvový, malinový, pomerančový a šťávy z dalšího ovoce nad 100 ml. Kombucha, rum, čaje a čajové směsi s obsahem jablka, sojové nápoje, sportovní nápoje, fenyklový čaj, heřmánkový čaj, silný pampeliškový čaj, oolong, silný čaj, silný bylinkový čaj, proteinový nápoj z pšeničného proteinu, nápoje s obsahem laktózy, nápoje slazené nevhodnými sladidly** (viz výše)

DIETA S NÍZKÝM OBSAHEM FODMAPs
(FERMENTOVATELNÝCH OLIGOSACHARIDŮ, DISACHARIDŮ, MONOSACHARIDŮ A POLYOLŮ)

Pochutiny:

Kaviár, karob, bujonové kostky a koncentrované vývary, pokud obsahují cibuli, sladkosti s obsahem nevhodných sladidel (viz výše), **pesto, tahini, tzatziki, výrobky ze sušeného ovoce, zejména z výše vyjmenovaných druhů, relish omáčka**

4 Potraviny se středním obsahem FODMAPs – vhodné v omezeném množství

Zelenina:

Dýně Hokkaidó, červená řepa, brokolice, zelí bílé a červené, sušená rajčata, celer (se stonkem do 5 cm), **cukrová kukuřice** (nedokonale uvařená nebo ne zcela mladá), **sladké brambory, růžičková kapusta, lusky cukrového hrášku** (v malém množství a jen úplně mladé)

Luštěniny:

Cizrna v malém množství

Ovoce:

Plody longanu, rambutan

Ořechy, semena:

Lískové ořechy, ořechová másla

Mléko, mléčné výrobky:

Máslo

Nápoje:

Pivo (více než 0,5 l), **víno** (více než 0,2 l), **proteinové nápoje z hrachového proteinu, ovocné šťávy z ovoce s nízkým obsahem FODMAPs v množství do 100 ml**

Pochutiny:

Kakao, káva, čokoláda (tolerance je individuální), **čatní** (v malém množství), **kečup** (v malém množství), **rajčatová omáčka** (v malém množství)

DIETA S NÍZKÝM OBSAHEM FODMAPs
(FERMENTOVATELNÝCH OLIGOSACHARIDŮ, DISACHARIDŮ, MONOSACHARIDŮ A POLYOLŮ)

5 Potraviny s nízkým obsahem FODMAPs – vhodné potraviny

Zelenina:

Mrkev, pastinák, rajčata (běžná, cherry, konzervovaná)**, fazolové lusky, hlávkový salát, špenát, mangold, cukrová kukuřice** (ale pouze dobře uvařená a velmi mladá), **brambory, cuketa, zelená nať jarní cibulky, tuřín, choi sum/pak choi/ bok choy** (odrůdy čínského zelí), **lilek** (tolerují pouze někteří), **cukrový meloun, meloun Cantaloupe, alfa alfa** (vojtěška), **bambusové výhonky, okurka, chilli papričky** (individuální tolerance), **zázvor, olivy, zelené a červené papriky, vodní kaštan, dýně marrow, locika, kapusta kadeřavá** (netvořící hlávku), **karela** (Momordica charantia), **pórek – zelená část, ředkev, ředkvičky, jamy, okra** (Ibiškovec jedlý), **pažitka, callaloo (**listy Amarantu), **listy čekanky, řasa Nori, špagetová dýně, máslová dýně**

Ovoce:

Banány, maliny, jahody, borůvky, kanadské borůvky, brusinky, citrusy kromě grepu (pomeranč, mandarinka, klementinka, citron, limeta, pomelo, tangelo), **hroznové víno, kiwi, ananas čerstvý, rebarbora, karambola, mučenka** (maracuja)**, papája, plody chlebovníku, ackee** (plody Blighia sapida), **pitahaya, tamarind indický, plantain** (zeleninový banán, pouze loupaný) + **výrobky z povoleného ovoce** (kompoty, džemy, šťávy,…)

Maso, drůbež a masné výrobky, ryby:

Bez omezení kromě klobás

Obiloviny:

Rýže, quinoa, jáhly, pohanka, oves, kukuřičná mouka a výrobky z ní (polenta, cornflaky, tortily, popocorn apod.)**, amarant, čirok, teff** (Milička habešská), **bezlepkové pečivo** (nesmí obsahovat pšenici zbavenou lepku), **bezlepkové těstoviny** (zcela bez pšenice), **müsli a müsli výrobky z ovesných vloček, škrob z kukuřice či brambor**

Luštěniny:

Podzemnice olejná (arašídy, burské ořechy), **sojové nápoje bez sojových bobů, tofu, tempeh**

Vejce

bez omezení

Ořechy, semena:

DIETA S NÍZKÝM OBSAHEM FODMAPs
(FERMENTOVATELNÝCH OLIGOSACHARIDŮ, DISACHARIDŮ, MONOSACHARIDŮ A POLYOLŮ)

Vše kromě mandlí, pistácií, kešu, **ořechová másla z povolených druhů – např. para ořechy, makadamové ořechy, pekanové ořechy, vlašské ořechy, piniová semínka, chia semínka, slunečnicová, dýňová, sezamová, kokos dužina, mák, jedlé kaštany, semena Egusi**

Rostlinné oleje: bez omezení

Mléko, mléčné výrobky:

Tvrdé sýry, bezlaktózové mléčné výrobky, dále individuálně podle tíže laktózové intolerance

Koření:

Pepř, paprika, skořice, kardamon, koriandr, chilli, kmín, kari, muškátový oříšek, hřebíček, hořčičná semínka, šafrán, badyán, kurkuma, goraka (indický tamarind), **bazalka, majoránka, petrželka, oregano, rozmarýn, tymián, citronová tráva**, **estragon, pandan** (divoká cibule), **pupečník asijský, pískavice řecké seno, ločidlo čertovo lejno** (prášek výborně nahrazující cibuli)

Sladidla:

Cukr řepný, třtinový, aspartam, acesulfam K, glukóza a glukózový sirup, javorový sirup, sacharin, stévie, sukralóza, rýžový sirup

Sladkosti:

Bonbony, lízátka a žvýkačky slazené cukrem a povolenými sladidly, dezerty z povoleného ovoce a obilovin, slazené cukrem a povolenými sladidly

Nápoje:

Vody včetně minerálních a sycených vod – neochucené nebo slazené cukrem, limonády bez obsahu ovocné šťávy (slazené cukrem), destiláty kromě rumu**, slabý pravý čaj** (černý, bílý, zelený) **a slabé ovocné čaje bez jablka, slabé bylinné čaje kromě heřmánkového a fenyklového, některé rostlinné nápoje nahrazující mléko** (rýžové, kokosové), **proteinové nápoje z vaječného nebo rýžového proteinu a z proteinu Sacha Inchi, kvass** (nápoj z kvašených obilovin s nízkým obsahem alkoholu)

Pochutiny a přísady:

Barbecue omáčka, miso pasta, pomazánky Marmite a Vegemite, majonéza, hořčice, pesto, arašídové máslo, sojová omáčka, octy (balsamico, jablečný ocet, rýžový ocet, kvasný lihový ocet), **wasabi, worcesterská**

DIETA S NÍZKÝM OBSAHEM FODMAPs
(FERMENTOVATELNÝCH OLIGOSACHARIDŮ, DISACHARIDŮ, MONOSACHARIDŮ A POLYOLŮ)

omáčka, rybí omáčka, krevetová pasta, ústřicová omáčka, sladkokyselá omáčka, tamarindová pasta, kapary, želatina, sádlo, přepuštěné máslo ghee

6 Příklad vhodného jídelníčku

1. den:

Snídaně: Bezlepkový chléb bez pšenice. Flora. Borůvkový džem (slazený cukrem). Banán. Slabý ovocný čaj bez jablka.

Přesnídávka: Bezlaktózový jogurt jahodový.

Oběd: Polévka bramborová s mrkví. Pečené kuřecí stehno. Bramborová kaše s bezlaktózovým mlékem. Salát rajčatový bez cibule. Voda s citronem.

Svačina: Ovocný salát (pomeranč, banán, hrozny, kiwi).

Večeře: Lečo s vejcem, bezlepkový chléb bez pšenice. Mrkvový salát s citronovou šťávou.

2. den:

Snídaně: Sypané ovesné müsli s vlašskými, para a pekanovými ořechy, čerstvými malinami. Bezlaktózové mléko. Slabý černý čaj.

Přesnídávka: Pomeranč.

Oběd: Polévka rajčatová s rýží, zdobená smetanou bez laktózy. Hovězí roláda s vejcem a listovým špenátem. Rýže dušená. Okurkový salát. Voda s lístky máty.

Svačina: Jáhelník s jahodami, připravený z bezlaktózového mléka. Voda kojenecká neperlivá.

Večeře: Treska zapečená s tvrdým sýrem a zelenou částí pórku. Brambory. Čaj slabý ovocný.

3. den:

Snídaně: Bezlepková houska. Flora. Vejce natvrdo. Paprika červená krájená. Čaj slabý bílý, neslazený.

Přesnídávka: Jahody. Bezlaktózový jogurt.

Oběd: Polévka kuřecí se zeleninou (mrkev, pastinák, fazolové lusky). Vepřová kýta na paprice (bez cibule, zahuštěná bezlepkovou moukou, s bezlaktózovou smetanou. Těstoviny bezlepkové bez pšenice. Voda se 100 ml jahodové šťávy.

Svačina: Pudink z kukuřičného škrobu s borůvkami a bezlepkovými piškoty. Voda s plátky pomeranče.

DIETA S NÍZKÝM OBSAHEM FODMAPs
(FERMENTOVATELNÝCH OLIGOSACHARIDŮ, DISACHARIDŮ, MONOSACHARIDŮ A POLYOLŮ)

Večeře: Losos pečený s rozmarýnem a plátky citronu. Brambory s petrželkou.

Hlávkový salát s bezlaktózovým jogurtem. Slabý čaj.

7 Důležité zásady při FODMAPs dietě

Protože tolerance jednotlivých potravin je u každého jedince individuální, doporučuje se zpočátku konzumovat alespoň několik dní pouze potraviny s nízkým obsahem FODMAPs. Po celkovém zklidnění příznaků je možné začít zařazovat i potraviny se středním obsahem FODMAPs. Zařaďte za den vždy pouze jednu novou potravinu ze skupiny se středním obsahem FODMAPs, a to nejprve v malém množství. Pokud potravina nevyvolá nežádoucí reakci, je možné zkusit mírně zvýšit konzumované množství této potraviny. Teprve po vyzkoušení tolerance jedné potraviny zařazujeme další novou potravinu se středním obsahem FODMAPs.

Velmi vhodné je konzultovat svůj jídelníček s odborníkem – nutričním terapeutem. FODMAPs dieta omezuje velké množství potravin v jídelníčku a může být proto neplnohodnotná – může obsahovat nedostatek živin, které jsou pro Váš organismus důležité.

Prospěšné je vedení záznamů o stravování – pravidelně si zapisujte vše, co jste jedli a pili a zároveň zaznamenejte i všechny zdravotní obtíže, zejména trávicí (nadýmání, plynatost, bolesti břicha, zvracení, průjem, nutkání na stolici apod.). Zápisník Vám pomůže vysledovat, které potraviny Vám mohou působit obtíže, a pomůže rovněž Vašemu lékaři zhodnotit Váš zdravotní stav a vliv diety.

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.