

FODMAP dijeta za osobe sa dijagnozom sindroma iritabilnog kolona

Prije nego krenete sa FODMAP dijetom, bitno je da zapamtite nekoliko stvari:

- Postoje uverljivi dokazi o koristima dijeta sa niskim FODMAP-om. Čini se da dijeta poboljšava probavne simptome kod oko 70% odraslih osoba s IBS-om, ali oko 30% ljudi ne reaguje na dijetu.
- Mnogi ljudi su iznenađeni da je low-FODMAP dijeta proces u tri faze. Svaka faza podjednako je važna u postizanju dugoročnog ublažavanja simptoma i općeg zdravlja i dobrobiti.
- Faze dijeta sa niskim FODMAP:
 - Eliminacija: U ovoj fazi koja može trajati 3–8 sedmica, ovisno o reakciji osobe na dijetu, eliminišu se sve namirnice sa visokim FODMAP sadržajem iz prehrane.
 - Ponovno uvođenje: Nakon što je faza eliminacije gotova i simptomi se izgube ili se značajno poboljšaju, može se početi ponovo uključivati FODMAP hrana u ishranu, jedna po jedna namirnica, otprilike svakih 3–7 dana. Ovo može pomoći osobi da prepozna koja hrana pokreće simptome.
 - Održavanje: Faza održavanja uključuje povratak na redovnu prehranu u najvećoj mogućoj mjeri. Na kraju će neki ljudi bez simptoma moći ponovo uključiti sve ili većinu FODMAP-ova u svoju prehranu. Trajno se izbjegavaju samo namirnice za koje se uvjerite da i dalje pokreću simptome.
- Obavezno se uvjerite da imate SIC prije započinjanja ove dijeta. Ne postavljajte sami sebi dijagnozu, javite se svom ljekaru, a ako je potrebno, on će vas uputiti gastroenterologu.
- Nakon što ste potvrdili dijagnozu SIC-a, najbolje se obratiti nutricionisti koji je upoznat sa FODMAP dijetom, ako je dostupan. Većina ljekara nema vremena niti se edukuje o detaljnom prilagođavanju ishrane različitim stanjima.
- Pripremite plan ishrane, dobro se upoznajete koje su vam namirnice dozvoljene, a koje ne i obezbijedite namirnice koje ćete koristiti, jer radi se o procesu koji traje duži vremenski period.

JESTI**IZBJEGAVATI****POVRĆE I MAHUNARKE**

Klice graha
Brokoli
Kupus, obični i crveni
Mrkva
Celer (stabljika manja od 5 cm)
Leblebije (maks. 1/4 šolje)
Kukuruz (maks. 1/2 kukuruza)
Tikvica
Krastavac
Patlidžan
Buranija
Zelene paprike
Kelj
Salata npr. puterica, iceberg
Peršun
Krompir
Tikva
Crvene paprike
Mladi luk (zeleni dio)
Slatki krompir
Paradajz
Repa

Bijeli luk - izbjegavajte u potpunosti ako je moguće, uključujući so sa bijelim lukom, bijeli luk u prahu
Luk - u potpunosti izbjegavajte ako je moguće, uključujući luk u prahu, mali kiseli luk
Artičoka
Šparoge
Cvekla, svježa
Grah, sve vrste
Karfiol
Celer - stabljike veće od 5cm
Falafel
Fermentirani kupus, npr. kiseli kupus
Prasa
Gljive
Grašak
Kiselo povrće
Savojski kupus
Soja / zrna soje
Mladi luk (bijeli dio)

VOĆE

Banane, nezrele
Borovnice
Bрусnice
Klementine
Grožđe
Dinje
Kivi
Limun
Narandže
Ananas
Maline
Rabarbara
Jagode

Banane (zrele)
Jabuke
Marelice
Avokado
Kupine
Trešnje
Ribizle
Datule
Smokve
Goji bobice
Grepfrut
Guava, nezrela
Mango
Nektarine
Breskve
Kruške
Ananas, sušeni
Šipak
Šljive
Groždice
Tamarillo
Konzervirano voće u soku od jabuke / kruške
Lubenica

MESO, PERAD I ZAMJENA ZA MESO

Govedina
Piletina
Janjetina
Svinjetina
Hladno narezano meso, npr. šunka i pureća prsa

Kobasice
Mesne prerađevine (provjeriti listu sastojaka)

ŽITARICE, HLJEB, KEKSI, TJESTENINE I KOLAČI

Zob
Kvinoja
Hrana bez glutena, npr. hljeb, tjestenina
Slani keksi
Heljda
Čips / krompir (običan)
Kukuruzno brašno
Zobena kaša (maks. 1/2 šolje)
Kokice
Riža npr. basmati, smeđa, bijela
Tortilja čips

Proizvodi koji sadrže pšenicu (obavezno provjerite deklaracije) kao što su:

- Keksi, uključujući čokoladne kekse
- Hljeb, pšenični preko 1 kriške
- Mrvice hljeba
- Torte
- Pločice sa žitom, na bazi pšenice
- Kroasani
- Tjestenina sa jajima
- Mafini
- Tjestenina, više od 1/2 šolje kuhane
- Udon rezanci
- Pšenične mekinje, žitarice, brašno, klice, peciva

Amarant brašno

Ječam, uključujući brašno

Pahuljice sa mekinjama

Hljeb sa cijelim zrnom

Hljeb sa mješavinom sjemenki

Naan

Hljeb od zobenog brašna

Brašno od kestena

Kuskus

Njoki

Granola pločice

Muesli žitarice

Muesli pločice

Raž, raževi hljeb

ORAŠASTI PLODOVI, SJEMENKE

Bademi (maks. 15)
Kesteni
Lješnjaci
Orasi makadamije
Kikiriki
Pekan orasi (max. 15)
Sjemenke maka
Sjemenke tikve
Sjemenke sezama
Sjemenke suncokreta
Orasi

Indijski orah
Pistacije

ZAČINI, UMACI, SOSOVI, SLATKIŠI, ZASLAĐIVAČI I NAMAZI

Roštiljski (barbeque) sos
Chutney (max. 1 kašika)
Ulje infuzirano bijelim lukom
Džem / žele od jagoda
Majoneza
Senf
Umak od soje
Paradajz sos
Aspartam
Acesulfam K
Glukoza
Saharin
Stevia
Sukraloza
Šećer / saharoza

Fruktoza
Voćne pločice
Sosevi koji sadrže luk
Visokofruktozni kukuruzni sirup (HFCS)
Humus
Med
Džem, miješano bobičasto voće
Džem, jagoda, ako sadrži HFCS
Melasa
Pesto sos
Marmelada od dunje
Slatkiši bez šećera koji sadrže poliole
(obično završavaju na -ol, npr. maltitol, manitol, sorbitol, ksilitol) ili izomalt
Tahini pasta
Tzatziki (caciki) sos

PIĆE I PROTEINSKI PRAŠCI

Pivo (maks. jedno)
Kafa, crna
Čokolada u prahu
Biljni čaj (blag)
Sok od narandže (maks. 125ml)
Čaj od mente
Voda
Vino (jedna čaša maks)

Pivo - ako se pije više od jedne boce
Kokosovo mlijeko (voda)
Voćni i biljni čajevi s jabukom
Voćni sokovi u velikim količinama
Voćni sokovi od jabuke, kruške, manga
Kombucha
Pića koja služe kao zamjenski obroci, a sadrže mliječne proizvode
Sok od narandže u količini većoj od 125ml
Quinoa mlijeko
Rum
Gazirana pića koja sadrže visokofruktozni kukuruzni sirup (HFCS)
Sportska pića
Čaj:

- Crni čaj s dodatkom sojinog mlijeka
- Chai čaj, jak
- Čaj od maslačka, jak
- Čaj od kamilice
- Biljni čaj, jak

Vino - ako se pije više od jedne čaše
Whey protein, koncentrat, osim bez laktoze
Whey protein, hidroliziran, osim bez laktoze

MLIJEKO I JAJA

Bademovo mlijeko
Kokosovo mlijeko
Konopljino mlijeko
Mlijeko bez laktoze
Zobeno mlijeko (maks. 30ml)
Rižino mlijeko (maks. 200ml)
Sojino mlijeko (napravljeno od sojinih proteina)
Maslac
Tamna čokolada
Mliječna čokolada (maks. 3 kockice)
Bijela čokolada (maks. 3 kockice)
Jaja
Brie
Camembert
Cheddar
Posni sir
Feta
Mozzarella
Parmezan
Švicarski sir

Mlaćenica
Krem sir
Halloumi sir
Rikota
Krema
Sladoled
Kefir
Kravlje mlijeko
Kozje mlijeko
Ovčje mlijeko
Sojino mlijeko (napravljeno od soje)
Kajmak, kisela pavlaka
Jogurt

U INDIKACIJI SINDROM IRITABILNOG KOLONA, PREPORUČUJE SE PRIMJENA ODGOVARAJUĆEG PROBIOTIKA U TRAJANJU OD NAJMANJE 4 SEDMICE UZ PRAĆENJE SIMPTOMA BOLESTI.

PREPORUČUJEMO **NBL PROBIOTIC OPTIMA** 2x1 TABLETA ZA ŽVAKANJE ZA OPSTIPACIONI TIP, A **NBL PROBIOTIC GOLD** 1x1 VREĆICA DNEVNO ZA DIJAREJNI TIP.

