



# Гайд по лечебному протоколу FODMAP

Этот гайд поможет вам познакомиться с лечебным протоколом FODMAP, который поможет снизить симптомы и улучшить работу кишечника.

Протокол лечебный, поэтому его используют только на ограниченный период времени, лучше использовать со специалистом.

### **Что такое FODMAP?**

FODMAP — это группа короткоцепочечных углеводов и сахаров, которые плохо усваиваются тонким кишечником и могут вызвать вздутие, газообразование, диарею или запоры. FODMAP расшифровывается как:

- Fermentable (Ферментируемые)
- Oligosaccharides (Олигосахариды)
- Disaccharides (Дисахариды)
- Monosaccharides (Моносахариды)
- And
- Polyols (Полиолы)

Эти углеводы при переваривании могут вызывать проблемы у людей с чувствительным кишечником.

### **Для чего используют протокол?**

Протокол FODMAP разработан для людей с синдромом раздражённого кишечника (СРК), вздутием, газами, диареей или другими проблемами пищеварения.

Он может помочь выявить продукты, которые вызывают дискомфорт, и снизить симптомы, такие как вздутие, боль в животе и нарушения стула.

### **Протокол FODMAP помогает при:**

- Синдроме раздражённого кишечника (СРК)
- Вздутии и газах
- Диарее и запорах
- Непереносимости лактозы и фруктозы
- Нарушениях микробиоты кишечника
- Можно использовать при лечении воспалительных заболеваний кишечника (как поддерживающий режим) и рефлюксной болезни (ГЭРБ).

### **Как долго соблюдать протокол?**

FODMAP - протокол состоит из трёх фаз и длится от 6 до 8 недель:

1. Элиминационная фаза (2-6 недель): исключение всех продуктов с высоким содержанием FODMAP.
2. Фаза повторного введения (4-8 недель): постепенное возвращение отдельных групп продуктов для выявления триггеров.
3. Фаза персонализации (пожизненная): персонализированное питание с избеганием тех продуктов, которые у вас вызывают симптомы.

# FODMAP: первая фаза элиминации

Таблица продуктов с высоким содержанием FODMAP, которые необходимо исключить в первую фазу (элиминации) протокола FODMAP на 2-6 недель.

Продукты разделены по группам FODMAP (олигосахариды, дисахариды, моносахариды и полиолы), чтобы вам потом было удобней вводить их обратно, по одной группе.

## Таблица продуктов с высоким содержанием FODMAP (первая фаза):

Тип FODMAP	Продукты с высоким содержанием FODMAP из этой группы
Олигосахариды:	
Фруктоолигосахариды (ФОС)	Лук (репчатый, зелёный), чеснок, артишоки, спаржа, свекла, капуста (белокочанная, цветная), брюссельская капуста, пшеница, рожь, бобовые (чечевица, нут, фасоль, соя), лук-порей, фенхель, цикория корень, топинамбур, сироп топинамбура, инулин (содержащийся в некоторых добавках и продуктах, таких как йогурты с добавлением пребиотиков).
Галактоолигосахариды (ГОС)	Все бобовые (чечевица, нут, фасоль, соя, горох), нут, фасоль черная и белая, люпин
Дисахариды:	
Лактоза	Молоко (коровье, козье, овечье), мягкие сыры (рикотта, бри), йогурт, сливки, мороженое, молочные напитки (например, молочные коктейли), сливочные соусы
Моносахариды:	
Фруктоза	Яблоки, груши, арбузы, манго, инжир, финики, черешня, мёд, сухофрукты (яблоки, изюм, курага), соки (яблочный, грушевый, манговый, апельсиновый), ягоды (малина, ежевика), соусы на основе фруктов (клюквенный, фруктовые варенья), кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы
Полиолы:	
Сорбит	Яблоки, груши, абрикосы, черешня, персики, сливы, нектарины, арбуз, авокадо, грибы, цветная капуста, диетические продукты с добавлением сорбита (жевательные резинки, диетические конфеты). Сиропы и соусы, содержащие сорбит
Маннит	Цветная капуста, грибы, сельдерей, снеки и диетические продукты, содержащие маннит

## Разъяснения:

### 1. Олигосахариды:

- Фруктоолигосахариды (ФОС): это углеводы, которые содержатся в луке, чесноке и некоторых овощах, зернах и бобовых. Эти продукты особенно трудно перевариваются и часто вызывают вздутие. Инулин - тип растворимой клетчатки, тоже относится к фруктоолигосахаридам, часто используется в продуктах как пробиотик и может вызывать симптомы у людей с чувствительным желудком или непереносимостью FODMAP.
- Галактоолигосахариды (ГОС): содержатся в бобовых культурах, таких как фасоль, нут и другие, которые также могут вызывать вздутие.

### 2. Дисахариды (Лактоза):

- Лактоза — это сахар, который содержится в молочных продуктах. Многим людям трудно усваивать лактозу из-за недостатка фермента лактазы, что вызывает проблемы с пищеварением, вздутие, диарея, боли в животе после употребления.

### 3. Моносахариды (Фруктоза):

- Фруктоза содержится во фруктах, сухофруктах и сладких соках. Люди с плохим усвоением фруктозы могут испытывать симптомы вздутия или диареи.

### 4. Полиолы (сорбит и маннит):

- Полиолы — это типы сахаров, содержащиеся в некоторых фруктах (таких как яблоки и груши) и овощах, а также используются в качестве подсластителей в некоторых диетических продуктах.

Эти продукты нужно исключить на первой фазе протокола FODMAP, чтобы минимизировать симптомы вздутия, болей, газов и других кишечных расстройств.

# Списки продуктов для первой фазы

Продукты, которые нужно исключить на элиминационной фазе	Продукты, которые разрешены на элиминационной фазе
<p><b>Фрукты:</b> бананы, яблоки, груши, абрикосы, арбузы, манго, сливы, малина, ежевика, черника, черешня, персики, нектарины, авокадо, изюм, финики, сухофрукты.</p> <p><b>Овощи:</b> лук, чеснок, свекла, цветная капуста, брюссельская капуста, брокколи, спаржа, грибы, артишоки, лук порей, лук шалот, сельдерей.</p> <p><b>Грибы:</b> все виды</p> <p><b>Бобовые и соя:</b> все виды бобовых, соя, фасоль, нут, чечевица.</p> <p><b>Молочные продукты:</b> молоко, мягкие сыры (бри, рикотта), йогурты, сливки, мороженое, все сладкие йогурты, творожки, сгущенка.</p> <p><b>Зерновые:</b> пшеница, рожь, ячмень, спельта, пшеничный и глютенный хлеб, выпечка, кексы, макароны (глютенсодержащие продукты).</p> <p><b>Орехи:</b> миндаль, кешью, фисташки.</p> <p><b>Белковые продукты:</b> мясо в панировке, мясо в кляре, котлеты с мукой, мясо с луковым или чесночным соусом, рыба в панировке.</p> <p><b>Подсластители:</b> мёд, фруктовые соки, сухофрукты, финики, чернослив, инжир, изюм, варенье, джемы, сиропы с фруктозой, глюкозно-фруктовый сироп, сироп топинамбура. Сорбит, маннит, ксилит (содержатся в жевательных резинках и диетических продуктах).</p> <p><b>Клетчатка высокого FODMAP:</b> инулин, фруктоолигосахариды (FOS), галактоолигосахариды (GOS).</p>	<p><b>Фрукты:</b> бананы (незрелые) 100 гр, клубника, киви, виноград, ананас, лимон, апельсин – 120-150 гр на порцию.</p> <p><b>Овощи:</b> морковь, огурцы, кабачки, шпинат, баклажаны, помидоры, картофель, салат латук – не больше 75 гр. на 1 порцию.</p> <p><b>Молочные продукты:</b> безлактозное молоко, йогурты и творог (которые прошли процесс ферментации, удаляющий лактозу). Твёрдые выдержанные сыры (чеддер, пармезан, гауда). Сливочное масло в небольших количествах.</p> <p><b>Альтернативные молочные продукты:</b> Миндальное, кокосовое, овсяное молоко (без добавления инулина), рисовое молоко (в умеренных количествах). Йогурты на основе кокосового или миндального молока, без сахара и добавок с высоким содержанием FODMAP.</p> <p><b>Белковые продукты:</b> мясо, птица, рыба, яйца, краб, лосось, тунец, креветки.</p> <p><b>Зерновые:</b> рис, гречка, киноа, пшено, амарант, кукуруза, овес, овсяные хлопья без глютена.</p> <p><b>Орехи и семена:</b> все в небольших количествах 20-30 гр: грецкие орехи, макадамия, семена тыквы, чиа, конопля. Миндаль несколько штук.</p> <p><b>Жиры:</b> оливковое масло, кокосовое масло, оливки, маслины, сливочное масло (в малых количествах).</p> <p><b>Травы и специи:</b> петрушка, базилик, тимьян, орегано, розмарин, кинза, мята, имбирь, куркума, чёрный перец</p> <p><b>Подсластители:</b> чистый кленовый сироп (мало), стевия, эритрит, сахар.</p> <p><b>Клетчатка низкого FODMAP:</b> псиллиум (в небольших дозах)</p>

# FODMAP: вторая фаза повторного введения

Фаза повторного введения (реинтродукции) в протоколе FODMAP является важным этапом после элиминационной фазы, в которой из рациона были исключены продукты с высоким содержанием FODMAP.

Цель этой фазы — выявить, какие группы FODMAP и в каких количествах вызывают симптомы, чтобы создать индивидуальный, пожизненный план питания.

## Как провести фазу повторного введения

### 1. Подготовка к повторному введению:

- Элиминационная фаза продолжается в течение 2 - 6 недель, пока ваши симптомы значительно не уменьшатся или не исчезнут.
- Когда вы чувствуете себя стабильно, можно начинать фазу повторного введения.

### 2. Принцип повторного введения:

- Каждую группу FODMAP (олигосахариды, дисахариды, моносахариды и полиолы) вводят отдельно, чтобы понять, какие из них вызывают реакцию.
- Вводить нужно постепенно, начиная с маленьких порций. Если продукт не вызывает реакции, увеличивайте порцию на следующий день.

### 3. Шаги повторного введения:

#### 1. Выбор одной группы FODMAP

- Выберите одну группу FODMAP для тестирования (например, олигосахариды — лук или чеснок, или дисахариды — молочные продукты).
- Важно, чтобы все остальные продукты в рационе оставались низкими по FODMAP на время тестирования.

#### 2. Введение продуктов из этой группы (3 дня):

- День 1: Введите маленькую порцию продукта с высоким содержанием выбранной группы FODMAP (например, 1/4 головки лука или 1 чайная ложка мёда).
- День 2: Увеличьте порцию (например, до 1/2 головки лука или 1 столовой ложки мёда).
- День 3: Введите полную порцию (например, целую головку лука или 2 столовые ложки мёда).
- Наблюдайте за реакцией своего организма и кишечника в течение каждого дня.

### 3. Наблюдение за симптомами

- В течение 3 дней следите за реакцией на пищу (вздутие, боль, диарея, запор).
- Если симптомы появляются, это может указывать на чувствительность к данному типу FODMAP. Если реакции нет, этот продукт можно считать безопасным для употребления в определённых количествах.

### 4. Пауза между тестами

- После тестирования каждой группы FODMAP сделайте паузу на 2-3 дня, чтобы организм вернулся в норму.
- Важно убедиться, что все симптомы исчезли перед введением следующей группы.

### 4. Порядок тестирования FODMAP:

Пример последовательности тестирования:

- Олигосахариды (например, лук, чеснок, пшеница, рожь): Начните с малых порций продуктов, содержащих фруктоолигосахариды и галактоолигосахариды.
- Дисахариды (например, лактоза в молочных продуктах): Используйте молоко, йогурт или мягкий сыр для тестирования.
- Моносахариды (например, фруктоза в мёде, яблоках): Начните с продуктов с высоким содержанием фруктозы, таких как мёд или яблоки.
- Полиолы (например, сорбит в косточковых фруктах): Введите косточковые фрукты или продукты с искусственными подсластителями (ксилит, сорбит).

**Примеры продуктов для тестирования, также смотрите в таблице на стр. 3:**

1. Олигосахариды (фруктоолигосахариды):
  - Продукты: лук, чеснок, пшеница, рожь, лук-порей.
  - Тестирование: Добавьте лук в салат или тестируйте чеснок, готовя с ним блюда.
2. Дисахариды (лактоза):
  - Продукты: молоко, мягкие сыры (бри, рикотта), йогурты.
  - Тестирование: Выпейте стакан молока, съешьте творожный сыр или йогурт.
3. Моносахариды (фруктоза):
  - Продукты: яблоки, груши, арбузы, мёд.
  - Тестирование: Съешьте яблоко или добавьте ложку мёда в чай.
4. Полиолы (сорбит, маннит):

- Продукты: черешня, грибы, косточковые фрукты, жевательные резинки с искусственными подсластителями.
- Тестирование: Съешьте черешню или абрикос, чтобы проверить реакцию.

### **Что делать при появлении симптомов**

Если симптомы вернулись, это означает, что ваш организм чувствителен к данному виду FODMAP, и его следует ограничить в вашем рационе. Запишите, какая группа FODMAP вызвала реакцию, чтобы избежать или минимизировать употребление продуктов из этой группы в будущем.

### **Пример графика повторного введения:**

- **1-3 день:** Тестирование лактозы (например, молоко).
- **4-6 день:** Отдых, наблюдение за симптомами.
- **7-9 день:** Тестирование фруктозы (например, яблоко или мёд).
- **10-12 день:** Отдых, наблюдение за симптомами.
- **13-15 день:** Тестирование олигосахаридов (например, лук или пшеница).
- и так далее, по всем группам.

### **Рекомендации:**

1. Ведите дневник питания и записывайте свои наблюдения, чтобы отслеживать реакцию организма на каждый вид FODMAP.
2. Увеличивайте порции продуктов медленно, чтобы выявить индивидуальные триггеры.
3. Не вводите несколько групп FODMAP одновременно — это может запутать и затруднить идентификацию проблемного компонента.

### **Результат**

После завершения фазы повторного введения вы сможете точно определить, какие продукты и в каких количествах вызывают у вас симптомы.

Это позволит создать сбалансированный и персонализированный рацион, который вы сможете поддерживать долгосрочно, без сильных ограничений.

Вы будете избегать только тех продуктов, которые вызывают у вас дискомфорт.

# Пример меню на 3 дня

Вариант меню на 3 дня, для первой фазы элиминации, когда исключают все типы триггерных продуктов. Пропорции белковых продуктов можно увеличивать. Протокол FODMAP лечебный и не предполагает снижения веса, подсчета ккал. Нужен для улучшения здоровья кишечника при вздутии, болях и поиска триггерных продуктов, чтобы исключить их в дальнейшем.

## День 1

### Завтрак

- Омлет из 3-х яиц с шпинатом и помидорами (3 яйца, 50 г шпината, 75 г помидоров, оливковое масло 1 ч.ложка).

### Перекус 1

- Греческий йогурт натуральный, без лактозы (170 г)

### Обед

- Куриная грудка на гриле (150 г, в сыром виде)
- Салат из огурца и моркови (75 г огурца, 75 г моркови, оливковое масло 1 ч.ложка)

### Перекус 2

- Орехи грецкие (30 г)

### Ужин

- Лосось запеченный (150 г, в сыром виде, оливковое масло 1 ст. ложка)
- Приготовленные морковь (75 г), отварной картофель (75 г)

## День 2

### Завтрак

- Протеиновый смузи (20 г чистого растительного протеина из конопли, 1 незрелый банан 100 г, 200 мл миндального молока без добавок).

### Перекус

- Клубника или виноград (150 г)

### Обед

- Тунец в собственном соку (150 г)
- Салат из рукколы с огурцами и оливковым маслом (60 г рукколы, 75 г. огурца, 1 ст. л. оливкового масла).

### Ужин

- Индейка на гриле (150 г, в сыром виде)
- Сыр твердый типа Чеддер, Пекорино (40 г).
- Запеченный картофель (75 г)

## День 3

### Завтрак

- Каша из гречки (50 г сухой гречки, 1 ст. л. семян чиа (15 г)).
- Яйцо отварное, 2 штуки.

### Перекус 1

- Орех грецкий (30 г) или орех бразильский (40 г)

### Обед

- Куриный бульон с овощами (150 г куриного филе, 75 г моркови, 75 г шпината)
- Оливки или маслины (60 г)

### Перекус 2

- Киви зеленый, или желтый (150 г)

### Ужин

- Рыба (треска или другая нежирная) запеченная (150 г, в сыром виде)
- Сыр твердый, типа Чеддер, Пекорино, Пармезан (40 г)
- Приготовленный картофель с кожурой (75 г)