

Содержание углеводов FODMAP в продуктах питания

В данном разделе представлена информация о содержании углеводов FODMAP в различных пищевых продуктах и напитках, позволяющая правильно составить рацион питания в рамках диеты low FODMAP. Информация основана на рекомендации исследователей из Monash University, разработавших эту диету.

Сведения о продуктах питания предложены в виде нескольких таблиц. Каждая таблица содержит данные о наименовании продуктовой группы (овощи, фрукты и т.д.), названии продукта или напитка, размерах порций с высоким, умеренным и низким содержанием веществ FODMAP, а также указание на то, какой именно углевод содержится в том или ином продукте.

В каждой продуктовой группе предлагаются три подгруппы, обозначенные буквами А, Б, В: с **низким** (могут быть использованы в диете в обычном количестве без опасений), **умеренным** (требуют ограничения по количеству) и **высоким** содержанием углеводов (должны быть исключены из рациона на 1 этапе соблюдения диеты).

Для каждого продукта питания и напитка представлены размеры порции, которые содержат большое, умеренное или низкое количество веществ FODMAP (обозначены красным, оранжевым и зеленым кругами, соответственно). Это необходимо для понимания того, как меняется содержание углеводов FODMAP при уменьшении размеров порции.

Пример 1: свежий ананас является фруктом, который в стандартной порции (140 г, что соответствует 1 чашке нарезанных плодов) содержит низкое количество углеводов FODMAP, поэтому он относится к подгруппе А. Однако если превысить данную порцию и съесть за один прием пищи 200 г ананаса, то такое количество будет содержать умеренное количество нежелательных углеводов (фруктаны), что может вызвать появление симптомов. На этапе 1 диеты low FODMAP («исключение запрещенных продуктов») необходимо использовать только то количество, которое отмечено в столбце с зеленым кругом. Для ананаса это количество будет равно 140 г на один прием пищи или меньше.

Пример 2. Кабачок относится к овощам с умеренным содержанием углеводов FODMAP, и находится в подгруппе Б. Стандартный размер порции для овощей обычно составляет 75 г. В 75 г порции кабачков содержится умеренное количество фруктанов, поэтому на этапе 1 диеты («исключение запрещенных продуктов») этот овощ лучше не использовать. На этапе расширения диеты возможно использование порции в 65 г (содержит мало фруктанов), а затем оценить переносимость стандартной порции (75 г) и двойной порции (150 г).

Пример 3: авокадо является продуктом, содержащим большое количество ферментируемых углеводов в стандартной порции, и относится к подгруппе В.

В стандартной порции авокадо (80 г) высокое содержание FODMAP углевода сорбитола, поэтому данный размер порции помещен в колонку с красным кругом ●

При уменьшении размера порции до 45 г количество углеводов FODMAP снижается до умеренного, на что указывает оранжевый круг

Если порция авокадо будет еще меньше (30 г), то содержание углеводов FODMAP станет «безопасным» (то есть не вызовет нежелательные симптомы), поэтому данное количество помещено в колонку с зеленым кругом ● . Колонка с названием «Средний размер разрешенной порции» дает приблизительное представление о том, чему соответствуют 30 г авокадо – 1/8 часть плода.

Важно помнить, что на этапе 1 диеты low FODMAP следует использовать продукты и напитки только из подгруппы А. Количество продукта в одной порции не должно превышать разрешенное, указанное в столбце «Порция с низким содержанием веществ FODMAP»




В один прием пищи нежелательно сочетать несколько фруктов и овощей, даже если они относятся к разрешенной группе.

ПРОДУКТЫ И НАПИТКИ, РАЗРЕШЕННЫЕ НА ЭТАПЕ I

Фрукты и ягоды					
Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) ●	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) ●	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) ●	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
А. Продукты с низким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются на всех этапах диеты)					
			Стандартная порция		
Аки, консервированные	-	-	195	1 чашка	-
Ананас, свежий	-	200	140	1 чашка нарезанных плодов	Фруктаны*
Апельсин, мякоть	-	-	130	1 средний плод	-
Асаи, порошок из ягод	-	-	20	1 столовая ложка	-
Банан незрелый	-	110	100	1 средний плод	Фруктаны*
Банан сушеный (чипсы)	40	34	30	15 чипсов	Фруктаны*
Виноград свежий	-	-	150	1 чашка	-
Гуава спелая	-	-	180	2 средних плода	-
Дуриан	-	-	150	1 чашка нарезанных плодов	-
Карамбола свежая	-	-	94	1 средний плод	-
Киви (желтый)	-	195	150	2 небольших очищенных плода	Фруктаны*
Киви (зеленый)	-	286	150	2 небольших очищенных плода	Фруктаны*
Клементин	-	-	86	1 средний плод	-
Клубника	-	-	150	10 средних ягод	-
Кокосовый орех, сушеный, измельченный	50	45	30	1/2 чашки	Сорбитол*
Кумкват очищенный	-	-	76	4 плода	-

Кумкват неочищенный	-	-	88	4 плода	-
Лайм, сок	-	300	250	1 чашка	Фруктаны*
Лимон, сок	-	187	125	1/2 чашки	Фруктаны*
Мандарин, очищенный	-	-	125	2 небольших очищенных плода	-
Мангостан, или мангустин, свежий	-	100	50	2 средних очищенных плода	Фруктаны*
Маракуйя	126	100	46	2 плода	Фруктаны*
Опунция или «колочая груша»	-	-	166	1 средний плод	-
Папайя (желтая)	-	-	140	1 чашка нарезанных плодов	-
Питайя или питахайя	-	-	330	1 средний плод	-
Плантан, очищенный	-	-	145	1 средний очищенный плод	-
Ревень, стебель	-	-	150	1 чашка нарезанного стебля	-
Тамаринд или индийский финик	-	-	8	4 плода	-
Хлебное дерево, плоды	-	-	192	1/2 плода	-

Овощи и грибы




Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) 	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
А. Продукты с низким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются на всех этапах диеты)					
			Стандартная порция		
Артишок, сердцевина, консервир.	-	160	75	1/2 чашки сердцевин	Фруктоза*
Баклажан	260	182	75	1 чашка	Сорбитол*
Бамбук, маринованные побеги	-	-	84	1/3 чашки	-
Бамбук, свежие побеги	-	-	75	1/2 чашки	-
Батат	-	100	75	1/2 чашки	Маннитол*

Бок-чой (китайская листовая капуста)	150	115	75	1 чашка	Сорбитол*
Брокколини (стебли)	350	320	90	1 чашка стеблей	Фруктаны*
Брюква	-	-	75	1 чашка рубленых корнеплодов	-
Водоросли нори	-	-	5	2 листа	-
Галангал, корень	-	-	18	1 кусок размером 3,5 см	-
Гриб оyster или вешенка, свежий	-	-	75	1 чашка	-
Имбирь, корень	-	-	5	1 чайная ложка	-
Кай-лан или китайская брокколи	-	286	75	1 чашка рубленой зелени	Фруктаны*
Капуста белокочанная	145	100	75	3/4 чашки	Сорбитол*
Капуста брокколи (соцветия)	270	240	75	3/4 чашки	Фруктоза*
Капуста брокколи (все части)	350	270	75	3/4 чашки	Фруктаны*
Капуста Кале или листовая (кудрявая)	-	-	75	1 чашка рубленой зелени	-
Капуста китайская	-	500	75	1 чашка	Фруктаны*
Капуста кольраби	-	-	75	1/2 чашки рубленой зелени	-
Картофель, с кожурой	-	-	75	1/2 среднего клубня	-
Кассава или маниок	120	100	75	1/2 чашки нарезанных плодов	Галактаны*
Китайский водяной орех	-	-	75	1/2 чашки нарезанных плодов	-
Корнишоны	-	-	28	10 корнишонов	-
Корнишоны, маринованные	-	-	75	3 огурца	-
Кукуруза, молодые початки, консерв.	-	-	80	1 чашка	-
Лук салатный, зелень	-	-	16	1 пучок	-
Люцерна, листья, побеги	-	180	75	2 чашки	Фруктоза*

Мангольд	-	-	75	1,5 чашки рубленой зелени	-
Морковь свежая	-	-	75	1 средний корнеплод	-
Огурец	-	-	75	1/2 чашки	-
Окра	100	90	75	7 ¹ / ₂ стручков	Фруктаны*
Оливка, черная, без косточки	-	-	60	15 маленьких оливок или 1/2 чашки	-
Оливка, зелёная, без косточки	-	-	60	15 маленьких оливок или 1/2 чашки	-
Пальма, сердцевина, консервир.	-	-	146	1/2 чашки	-
Пастернак	-	-	75	1 средний корнеплод	-
Патиссон	-	-	75	2 плода	-
Перец сладкий (красный)	-	-	75	1/4 часть среднего плода	-
Перец чили (зелёный)	-	-	28	плод 11 см	-
Перец чили (красный)	-	35	28	плод 11 см	Фруктаны*
Помидор (томат), консервир.	-	-	92	3/5 чашки	-
Помидор (томат) римский	300	250	75	1 небольшой плод	Фруктаны*
Помидор (томат) свежий	-	-	119	1 небольшой плод	-
Помидор (томат) черри	-	220	75	5 плодов	Фруктаны*
Редис	-	-	75	4 корнеплода	-
Редька Дайкон	-	280	75	1/2 чашки	Фруктаны*
Руккола	-	-	75	2 чашки	-
Салат Айсберг	-	-	75	1 чашка	-
Салат Баттерхед	-	-	75	2 чашки	-
Салат Радиккио	-	185	75	2 чашки	Галактаны*
Салат Ред Корал	-	-	75	2 чашки	-
Салат Римский	-	-	75	2 чашки	-
Салат Рокет	-	-	75	2 чашки	-
Свекла консервир.	155	120	60	1/2 чашки	Фруктаны*
Свекла маринованная	-	-	75	2/3 чашки	-
Сельдерей, корень	-	350	75	1/4 корнеплода	Маннитол*




Спаржа бобовая или длинная стручковая фасоль	-	-	75	1 чашка рубленых стручков	-
Таро или дашин	-	90	75	1/2 чашки рубленых клубней	Галактаны*
Тыква, в т.ч. японская, свежая	-	-	75	2/3 чашки рубленых плодов	-
Тыква, консервированная	-	210	75	1/3 чашки	Галактаны, фруктаны*
Тыква-спагетти	-	-	75	1/2 чашки	-
Турнепс	150	100	75	1/2 корнеплода	Сорбитол*
Фасоль, проростки	-	-	75	3/4 чашки	-
Фасоль стручковая	175	125	75	15 стручков	Сорбитол*
Фенхель, листья	-	84	15	1/2 чашки	Сорбитол*
Физалис овощной или мексиканский томат, консервир.	-	-	75	1 чашка	-
Халапеньо, маринованный	-	-	15	1 столовая ложка	-
Хикама	-	250	75	1/2 чашки	Фруктаны*
Цикорий, листья	-	200	75	1/2 чашки	Маннитол*
Чайот или мексиканский огурец	150	120	75	1/2 чашки нарезанных плодов	Галактаны*
Чёрный гриб, сушеный	-	-	70	1/2 чашки	-
Чой-сум	-	-	75	1,25 чашки рубленой зелени	-
Шампиньон, кочервированный	-	200	75	6 грибов	Маннитол*
Шпинат, молодые листья	-	150	75	1,5 чашки	Фруктаны*
Шпинат	-	-	75	2 чашки	-
Эндивий или цикорный салат, листья	-	-	75	7 листьев	-
Юкка, корень	139	104	69	1 чашка нарезанных клубней	Галактаны*
Ямс	350	300	75	1/2 чашки нарезанных клубней	Фруктаны*

Молоко, молочные продукты и их заменители




Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) 	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
А. Продукты с низким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются на всех этапах диеты)					
			Стандартная порция		
Йогурт безлактозный	-	-	170	1 баночка	-
Йогурт из кокосового молока	-	-	125	1/2 стакана	-
Молоко безлактозное	-	-	257	1 стакан	-
Молоко из киноа	-	-	240	1 стакан	-
Молоко из ореха кешью	более 250 мл	-	250	1 стакан	Фруктаны*
Молоко из ореха макадами	-	-	240	1 стакан	-
Молоко кокосовое, консерв.	180	120	60	1/4 стакана	Сорбитол*
Молоко конопляное	-	240	120	1/2 стакана	Фруктаны*
Молоко миндальное	-	-	240	1 стакан	-
Молоко рисовое	-	более 450 мл	250	1 стакан	Галактаны*
Молоко соевое	более 250 мл	-	250	1 стакан	Фруктаны*
Сливки	-	63	40	2 столовые ложки	Лактоза*
Сливки взбитые	400	200	60	1/2 чашки или 215 мл	Лактоза*
Сыр Бри, мягкий (Франция)	-	-	40	2 куса	-
Сыр Грюйер, твёрдый (Швейцария)	-	-	40	2 куса	-
Сыр Камамбер, мягкий (Франция)	-	-	40	2 куса	-
Сыр Кесо Фреско, мягкий (Мексика)	-	120	40	2 куса	Лактоза*
Сыр козий Шевр, свежий (Франция)	750	250	40	1 столовая ложка	Лактоза*
Сыр Комте (Конте), полутвёрдый	-	-	40	2 куса	-

(Франция)					
Сыр Колби, полутвёрдый (США)	-	-	40	2 куса	-
Сыр Манчего, твёрдый (Испания)	-	-	40	2 куса	-
Сыр Монтерей Джек, полутвёрдый (США)	-	-	40	2 куса	-
Сыр Моцарелла	-	630	40	1/4 чашки нарезанного сыра	Лактоза*
Сыр Пекорино, твёрдый (Италия)	-	500	40	1/3 чашки тертого сыра	Лактоза*
Сыр Рикотта, мягкий (Италия)	200	120	40	2 столовые ложки	Лактоза*
Сыр сливочный	-	80	40	2 столовые ложки	Лактоза*
Сыр сливочный, безлактозный	-	-	40	2 столовые ложки	-
Сыр сливочный по-французски	-	40	20	1 треугольная порция	Лактоза*
Сыр соевый	-	250	40	2 куса	Фруктаны, галактаны*
Сыр творожный	-	60	40	2 столовые ложки	Лактоза*
Сыр фета	-	-	40	3 столовые ложки	-
Сыр Хаварти, полутвёрдый (Дания)	-	-	40	2 куса	-
Сыр Халуми	220	60	40	2 куса	Лактоза*
Сыр Чеддер, твёрдый или полутвёрдый	-	-	40	2 куса	-
Сыр швейцарский, твёрдый	-	-	40	2 куса	-
Творог	180	60	40	2 столовые ложки	Лактоза*

Орехи, бобовые и семена




Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) 	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
А. Продукты с низким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются на всех этапах диеты)					
			Стандартная порция		
Арахис	-	-	28	32 ореха	-
Каштан	-	295	168	20 орехов	Фруктаны, галактаны*
Каштан жареный	-	134	84	10 орехов	Фруктаны, галактаны*
Конопля, семена	-	50	20	2 столовые ложки	Галактаны*
Кунжут, семена	66	-	11	1 столовая ложка	Фруктаны*
Лён, семена	30	-	15	1 столовая ложка	Галактаны*
Мак чёрный, семена	-	-	24	2 столовые ложки	-
Мак белый, семена	-	-	24	2 столовые ложки	-
Маш или фасоль азиатская, пророщенная	200	-	95	2/3 чашки	Галактаны*
Орех бразильский	-	52	40	10 орехов	Галактаны*
Орех грецкий	-	135	30	10 половинок ореха	Фруктаны*
Орех кедровый	100	-	14	1 столовая ложка	Фруктаны*
Орех макадамия	-	-	40	20 орехов	-
Орех пекан	-	100	20	10 половинок орехов	Фруктаны*
Подсолнечник, семена	70	-	6	2 чайные ложки	Фруктаны*
Темпе или тэмпе	220	-	100	1 кусок размерами 4x11x2,5 см	Фруктаны, галактаны*
Тофу	-	-	170	2/3 чашки кусками	-
Тыква, семена	100	-	23	2 столовые ложки	Фруктаны*
Урд или чёрный маш, варённый	-	-	46	1/2 чашки	-
Фасоль Пинто,	210	62	45	2 столовые	Фруктаны,

консервир.				ложки	галактаны*
Чечевица консервированная	-	-	46	1/2 чашки	-
Чиа белая, семена	48	-	24	2 столовые ложки	Фруктаны*
Чиа чёрная, семена	48	-	24	2 столовые ложки	Фруктаны*
Чуфа или земляной миндаль	-	50	20	1 горсть	Фруктаны, галактаны*

Напитки					
Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) 	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
А. Продукты с низким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются на всех этапах диеты)					
			Стандартная порция		
Вино красное, столовое	-	-	149	1 бокал	-
Вино белое, столовое	-	-	149	1 бокал	-
Вино игристое, столовое	-	-	149	1 бокал	-
Виски	-	-	29	1 рюмка	-
Водка	-	-	29	1 рюмка	-
Джин	-	-	29	1 рюмка	-
Какао, порошок	200	-	8	2 полные чайные ложки	Фруктаны, галактаны*
Квас	-	-	250	1 стакан	-
Кофе эспрессо, без молока	-	-	30	1 чашка	-
Кофе растворимый, без молока	-	-	4	2 полные чайные ложки или 1 пакетик	-
Морс клюквенный	-	-	210	1 стакан	-
Пиво	-	-	377	1 банка или бутылка	-
Спирулина, порошок	-	-	8	2 чайные ложки	-
Сок томатный	-	-	250	1 стакан	-
Чай белый, крепкий	-	-	250	1 стакан	-

Чай из бучу	-	-	250	1 стакан	-
Чай зелёный, крепкий	-	-	250	1 стакан	-
Чай из мяты, крепкий	-	-	250	1 стакан	-
Чай из одуванчика, некрепкий	-	-	180	1 чашка	-
Чайный гриб	-	250	180	1 чашка	Фруктаны*
Чай Ройбуш, крепкий	-	-	250	1 стакан	-
Чай чёрный, крепкий, без молока	-	250	180	1 чашка	Фруктаны*
Чай чёрный, некрепкий, без молока	-	-	250	1 стакан	-
Шоколад горячий (23% какао), порошок	100	-	10	2 полные чайные ложки	Лактоза, фруктаны*
Шоколад горячий (60% какао), порошок	-	100	10	2 полные чайные ложки	Лактоза, фруктаны*
Шоколад горячий (70% какао), порошок	-	100	10	2 полные чайные ложки	Лактоза, фруктаны*

Хлеб, злаки, макаронные изделия

Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) 	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
-----------------------	--	--	---	-----------------------------------	--




А. Продукты с низким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются на всех этапах диеты)

			Стандартная порция		
Вонтоны (китайские пельмени), тесто	-	-	64	8 неприготовленных вонтонов	-
Киноа (красное, черное, белое)	-	-	155	1 чашка готовой крупы	-
Крахмал из тапиоки	-	-	100	2/3 чашки	-
Крахмал картофельный	-	-	100	2/3 чашки	-
Крахмал кукурузный	-	-	100	2/3 чашки	-
Крупа гречневая,	-	-	135	3/4 чашки	-

продел (варка)				приготовлен ной крупы	
Крупа кукурузная	-	-	125	1 чашка приготовлен ной крупы	-
Крупа перловая, пророщенная	-	-	100	1/2 чашки	-
Лапша из водорослей	-	-	113	1 чашка	-
Лапша рисовая	-	-	220	1 чашка приготовлен ной лапши	-
Лапша соба из гречневой муки	-	-	90	1/3 чашки	-
Лепешка кукурузная (тортилья)	-	-	57	3 лепешки	-
Макароны (паста) из киноа (варка)	-	-	155	1 чашка приготовлен ной пасты	-
Макароны (паста) из нута (варка)	-	120	100	1 чашка приготовлен ной пасты	Галактаны*
Мамалыга, консервир.	-	-	90	1/2 чашки	-
Мука гречневая	-	-	100	2/3 чашки	-
Мука из аррорута	-	-	100	2/3 чашки	-
Мука из зеленого банана	-	-	100	2/3 чашки	-
Мука из киноа	-	-	100	2/3 чашки	-
Мука из кукурузы	-	-	100	2/3 чашки	-
Мука из маиса	-	-	100	2/3 чашки	-
Мука из проса	-	-	100	2/3 чашки	-
Мука из риса	-	-	100	2/3 чашки	-
Мука из сорго	-	-	100	2/3 чашки	-
Мука из тефа	-	-	100	2/3 чашки	-
Мука из ямса	-	-	100	2/3 чашки	-
Овёс, цельное зерно	>280	240	60	1/4 чашки	Галактаны*
Отруби овсяные, необработанные	55	-	22	2 столовые ложки	Фруктаны, галактаны*
Отруби пшеничные, необработанные	10	7	5	1/2 столовой ложки	Фруктаны*
Отруби рисовые, необработанные	60	-	16	2 столовые ложки	Фруктоза, фруктаны*
Полента	-	-	255	1 чашка готовой крупы	-
Пшено лущёное (варка)	-	-	184	1 чашка приготовлен ной крупы	-

Пшено, цельная крупа (варка)	-	-	125	1 чашка приготовленной крупы	-
Рис басмати	-	-	190	1 чашка готовой крупы	-
Рис белый	-	-	190	1 чашка готовой крупы	-
Рис клейкий	-	-	190	1 чашка готовой крупы	-
Рис коричневый (бурый)	-	-	180	1 чашка готовой крупы	-
Рис красный	-	380	190	1 чашка готовой крупы	Галактаны*
Хлеб безглютеновый (мука из риса)	>400	-	70	2 куска	Фруктаны*
Хлеб безглютеновый (мука из тапиоки)	>100	-	50	2 куска	Фруктаны*
Хлеб из полбы	200	-	70	2 куска	Фруктаны*
Хлеб кукурузный	200	-	35	1 кусок	Фруктаны*
Хлеб просяной	>140	-	56	2 куска	Фруктаны*
Хлопья гречневые (варка)	360	-	120	1/2 чашки приготовленных хлопьев	Галактаны*
Хлопья из киноа	>135	120	50	1 чашка	Фруктаны*
Хлопья овсяные	78	-	50	1/2 чашки	Фруктаны, галактаны*
Хлопья рисовые	-	-	30	1/4 чашки	-

Специи, травы, соусы и спреды



Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) 	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
А. Продукты с низким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются на всех этапах диеты)					
			Стандартная порция		
Асафетида (ферула), порошок	-	-	2	1 чайная ложка	-
Бадьян или анис звёздчатый	-	-	2	2 звёздочки	-

Базилик, свежие листья	-	-	16	1 чашка	-
Базилик тайский		2000	80	1 чашка	Фруктаны, фруктоза*
Ванильная эссенция	-	-	20	1 столовая ложка	-
Ваниль, стручок	-	-	8	2 стручка	-
Васаби, паста	90	-	42	2 столовые ложки	Фруктаны*
Васаби, порошок	-	-	5	1 чайная ложка	-
Вержус	600	-	42	2 столовые ложки	Галактаны*
Гарциния	-	-	2	1 средний кусок	-
Гвоздика	-	-	2	1 чайная ложка	-
Горчица	-	-	11	1 столовая ложка	-
Горчица дижонская	-	230	23	1 столовая ложка	Фруктаны, галактаны*
Горчица, семена	-	-	2	1 чайная ложка	-
Джем из цитрусовых	-	-	40	2 столовые ложки	-
Джем клубничный	-	-	40	2 столовые ложки	-
Душица, высушенная зелень	-	85	3	1 чайная ложка	Сорбитол*
Зира, порошок	-	-	2	1 чайная ложка	-
Каперсы засоленные	-	-	8	1 столовая ложка	-
Каперсы в уксусе	-	-	8	1 столовая ложка	-
Кардамон	-	-	2	1 чайная ложка	-
Карри, листья (свежие)	-	-	8	1 чашка	-
Карри, порошок	-	-	2	1 чайная ложка	-
Кетчуп	65	-	17	1 столовая ложка	Фруктаны*
Крем из каштанов	76	-	19	1 столовая ложка	Фруктаны*
Кориандр, зелень	-	-	-	1 чашка	-
Кориандр, семена	-	-	2	1 чайная ложка	-
Корица, палочки	200	-	2	1 палочка	Фруктоза*
Корица, порошок	-	-	2	1 чайная ложка	-

Корнишоны маринованные	200	-	75	3 огурца	Фруктоза*
Кресс водяной	-	-	80	1 чашка	-
Куркума, порошок	-	-	2	1 чайная ложка	-
Лавр, листья	-	2	1	1 лист	Фруктоза*
Лемонграсс	-	-	50	стебель 10 см длиной	-
Лима или каффир-лайм, свежие листья	-	-	3	3 листа	-
Лук-батун	220	-	80	1 чашка	Фруктоза*
Лук скорода или шнитт-лук	-	-	4	1 столовая ложка	-
Майонез	-	-	40	2 столовые ложки	-
Масло арахисовое		140	50	2 столовые ложки	Фруктоза*
Масло миндальное	40	32	20	1 столовая ложка	Фруктаны, галактаны
Мисо паста	90	75	12	2 столовые ложки	Фруктаны*
Мята, свежие листья	-	-	90	1 пучок	-
Орех мускатный	-	-	4	2 ореха	-
Пажитник, листья (сушёные)	-	-	16	1 чашка	-
Пажитник, семена	-	-	2	1 чайная ложка	-
Пандан, листья	-	-	2	1 лист 2,5 см длиной	-
Паприка	-	-	2	1 чайная ложка	-
Паста из айвы	-	27	13	1/2 столовых ложки	Фруктаны*
Паста из тамаринда	-	33	11	1/2 столовых ложки	Фруктаны*
Паста с креветками	-	-	10	2 чайные ложки	-
Паста томатная	-	-	28	2 столовые ложки	-
Перец чёрный	-	-	2	1 чайная ложка	-
Перец чили, порошок	-	-	2	1 чайная ложка	-
Петрушка	-	-	16	1 чашка	-
Пять специй (смесь)	-	-	2	1 чайная ложка	-
Розмарин, свежая зелень	-	-	16	1 чашка	-
Соус Аррабьята	200	-	125	1/2 стакана	Фруктоза*

Соус барбекю	-	-	46	2 столовые ложки	-
Соус вустерский	160	105	42	2 столовые ложки	Маннитол*
Соус песто	40	20	10	1/2 столовых ложки	Фруктаны*
Соус Ремулад	-	-	30	2 столовые ложки	-
Соус рыбный	190	125	44	1 столовая ложка	Маннитол*
Соус сальса, зелёный	-	-	30	2 столовые ложки	-
Соус сальса, красный	105	-	30	2 столовые ложки	Фруктаны*
Соус соевый	-	-	42	2 столовые ложки	-
Соус соевый сладкий	60	50	20	1 столовая ложка	Фруктаны*
Соус Терияки	-	-	15	1 столовая ложка	-
Соус томатный	-	26	13	1 столовая ложка	Фруктаны*
Соус устричный	>40	-	20	1 столовая ложка	Фруктаны*
Соус Хабанеро	20	-	10	1 чайная ложка	Фруктаны*
Соус чатни	75	-	25	1 столовая ложка	Сорбитол*
Соус Шрирача	20	15	5	1 чайная ложка	Фруктоза*
Специи (любые)	-	-	2	1 чайная ложка	-
Сумах	70	44	2	1 чайная ложка	Фруктоза*
Тимьян, свежий	-	-	16	1 чашка	-
Травы Прованса, сушёные	90	-	5	1 чайная ложка	Галактаны*
Укроп, зелень (свежая)	-	-	16	1 чашка	-
Уксус винный	-	-	42	2 столовые ложки	-
Уксус рисовый	-	-	42	2 столовые ложки	-
Уксус столовый	-	-	42	2 столовые ложки	-
Уксус яблочный	-	-	42	2 столовые ложки	-
Фенхель, семена	-	-	2	1 чайная ложка	-
Хрен	90	-	42	2 столовые ложки	Фруктаны*

Центелла	-	-	26	1/2 пучка	-
Шафран	-	-	1	1 пакетик	-
Шалфей, свежий	-	-	28	1 пучок	-
Эстрагон	-	-	16	1 чашка	-

* – углеводы FODMAP содержатся только в порции, превышающей стандартное количество (количество указано в колонке, обозначенной  и/или )

Примечание: Содержание FODMAP углеводов может варьировать в хлебе разных производителей. Количество FODMAP веществ будет высоким в продуктах из пшеничной, ячменной и ржаной муки, низким – в безглютеновых продуктах питания.

Примечание 2: к напиткам с высоким содержанием веществ FODMAP относятся также бренди и текила. Алкоголь и кофеин-содержащие напитки (в том числе сладкие газированные), даже при отсутствии в составе углеводов из группы FODMAP могут вызвать появление симптомов в связи с их раздражающим и стимулирующим действием на кишечник.

ПРОДУКТЫ И НАПИТКИ, ВВОДИМЫЕ В РАЦИОН ПИТАНИЯ НА ЭТАПЕ II

Переход ко второму этапу диеты low-FODMAP возможен только после тщательной оценки эффективности/причин неэффективности первого этапа. Эту оценку проводит во время консультации лечащий врач, компетентный в вопросах диеты low-FODMAP. В случае эффекта от диеты врач-гастроэнтеролог дает разъяснения, каким образом проводится «провокация» продуктами, а также предоставляет список продуктов.

В клинике «Эксперт» специалистом по диете low-FODMAP является врач-гастроэнтеролог Ирина Сергеевна Волкова. Сфера ее клинического интереса в том числе функциональные заболевания желудочно-кишечного тракта: синдромом раздраженного кишечника, функциональное вздутие живота, функциональная диспепсия и т.д.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ПРОДУКТАМ И ДОБАВКАМ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ВЕЩЕСТВ FODMAP

Некоторые продукты, не включенные в таблицы, содержат низкое количество веществ FODMAP в стандартной порции (список будет пополняться).

К ним относятся: крыжовник

ВАЖНО! Мясо (любое), птица (любая), рыба (любая), морепродукты (любые), яйца (любые) не содержат углеводов FODMAP и могут быть использованы в рационе в количествах, рекомендованных правилами рационального питания.

Следует помнить, что Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) включила красное мясо (говядину, телятину, свинину, ягнятину, баранину, конину и козлятину) в список продуктов, которые могут быть причиной развития рака толстой кишки. По данным крупного длительного исследования риск развития рака толстой кишки возрастает на 17% с увеличением порции красного мяса на каждые 100 граммов в день.

Продукты переработки красного мяса (в т.ч. сосиски, сардельки, бекон, ветчина, колбаса, мясные консервы, буженина, солонина, билтонг) ВОЗ рассматривает в качестве канцерогенов. Это означает, что есть веские доказательства того, что они увеличивают риск возникновения рака толстой кишки. Этот риск увеличивается на 18% на каждые 50 граммов мясopодуKтов в день.

ВОЗ рекомендует ограничить количество красного мяса 700 граммами в неделю (масса мяса до тепловой обработки). Белое мясо (птица) не повышает риск развития рака толстой кишки. Рыба может снижать риск развития рака толстой кишки.

Любое растительное масло (кукурузное, оливковое, кунжутное, конопляное, льняное, подсолнечное, хлопковое, рапсовое, тыквенное и т.д.) не содержит углеводов FODMAP.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ПРОДУКТАМ И ДОБАВКАМ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ВЕЩЕСТВ FODMAP

Некоторые продукты, не включенные в таблицы, также могут содержать большое количество веществ FODMAP в стандартной порции (список будет пополняться).

К ним относятся:

- черешня (фруктоза, сорбитол)
- чёрная, белая, красная смородина

Некоторые продукты питания, лекарства содержат пищевые добавки и заменители сахара, такие как сорбитол (E420), маннитол (E421), изомальтит (E953), мальтит (E965), лактитол (E966), ксилит (E967), а также инулин могут вызвать симптомы вздутия живота и послабления стула.

Лекарственные препараты и биологически активные добавки с высоким содержанием этих веществ самостоятельно не отменяются, обсуждается возможность замены их на другие средства с лечащим врачом.

Кондитерские изделия, содержащие данные вещества в качестве заменителей сахарозы, рекомендуется исключить из рациона на первом этапе соблюдения диеты.