

ДИЕТА С ОГРАНИЧЕНИЕМ УГЛЕВОДОВ FODMAP (диета low FODMAP)

I. Общая характеристика диеты low FODMAP

Ученые, занимающиеся исследованиями заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, установили, что некоторые компоненты пищи могут провоцировать появление симптомов или усиливать их у пациентов с синдромом раздраженного кишечника (СРК), функциональным вздутием живота и некоторыми другими болезнями. К таким компонентам относятся определенные углеводы, которые хорошо расщепляются в кишечнике, однако плохо всасываются или не всасываются вовсе.

Какие же это углеводы? К ним относятся *лактоза, фруктоза, фруктаны, галактаны*, а также *сахарные спирты*. Данные вещества были объединены в группу FODMAP. Акроним FODMAP обозначает группу ферментируемых (F) углеводов – олиго- (O), ди- (D) и моносахаридов (M), а также полиолов (P). Невсосавшиеся углеводы активно перерабатываются бактериями толстой и тонкой кишки с образованием газов. Некоторые из них обладают высокой осмотической активностью, что приводит к перемещению жидкости в просвет кишечника – развивается послабление стула вплоть до диареи (см.рисунок ниже).

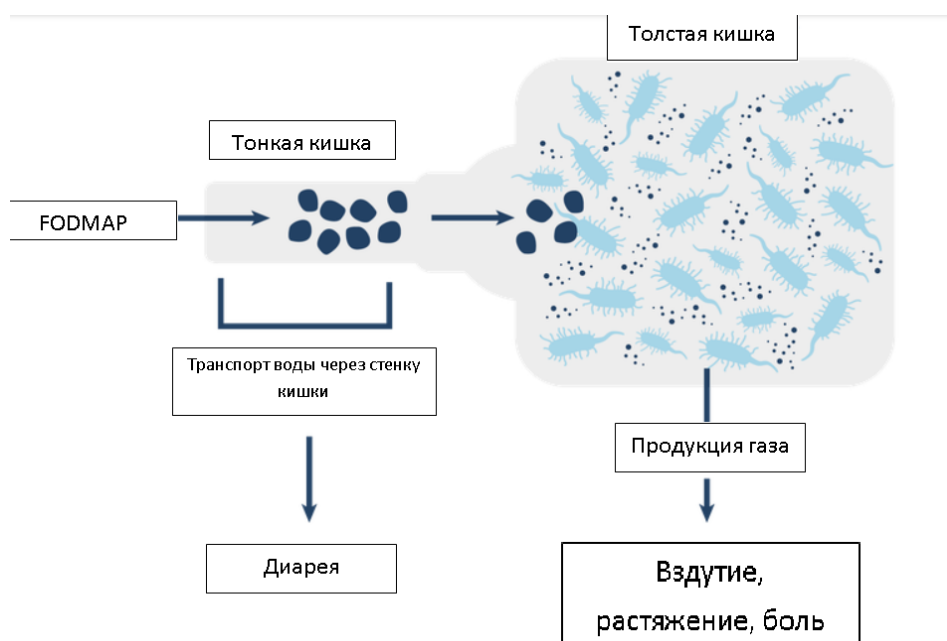


Рисунок – вероятный механизм возникновения/усиления симптомов у пациентов с СРК при употреблении пищи, богатой веществами FODMAP.

У здоровых людей симптомы вздутия живота и послабление стула могут развиваться при употреблении большого количества углеводов FODMAP. Ярким примером служит диарея после съеденной сливы или черешни в большом количестве. У лиц с СРК порой достаточно небольшого превышения FODMAP веществ в рационе для появления или усиления симптомов. Это, например, наблюдается при наличии у пациента лактазной недостаточности или непереносимости фруктозы.

Лактазная недостаточность во взрослом возрасте – это снижение активности фермента лактазы, которая расщепляет молочный сахар лактозу в просвете тонкой кишки. Вероятность развития лактазной недостаточности увеличивается с возрастом, поскольку снижение активности фермента – это закономерный эволюционный процесс при переходе от грудного вскармливания на взрослый тип питания. Вторичная лактазная недостаточность может наблюдаться при некоторых заболеваниях кишечника инфекционного и воспалительного происхождения. Следствием низкой активности фермента лактазы является плохое расщепление молочного сахара, а употребление продуктов с большим количеством лактозы может привести к появлению описанных выше симптомов.

Непереносимость фруктозы как следствие плохого всасывания этого углевода – нередкая проблема в практике врача-гастроэнтеролога. Фруктоза, как и другие углеводы, всасывается в

тонкой кишке, однако возможность усвоения фруктозы в кишечнике человека ограничена. Исследования на здоровых добровольцах показали, что 15 г фруктозы всасывается у 100% лиц, 25 г фруктозы – у 90% испытуемых, однако большую дозу углевода (50 г) могут усвоить лишь 20-30% лиц.

15 г фруктозы (доза, которая хорошо переносится практически всеми здоровыми лицами) – это много или мало? Такое количество фруктозы содержится в 250 г яблок или 300 г груш или 100 г кураги. Следует помнить, что помимо ягод и фруктов, фруктоза в большом количестве содержится в мёде, кукурузном сиропе, а также входит в состав многих промышленных продуктов питания в качестве альтернативы сахарозе.

Помимо лактозы и фруктозы существуют и другие углеводы FODMAP. Фруктаны являются углеводами, содержащимися в таких продуктах как пшеница, лук, чеснок и т.д. Они не подвергаются всасыванию в кишечнике, зато могут служить пищей для бактерий толстой кишки, что приводит к образованию избыточного количества кишечных газов.

Галактаны тоже относятся к углеводам, которые практически не всасываются в кишечнике из-за отсутствия необходимого фермента. Их, в частности, обнаруживают в бобах, красной фасоли и чечевице.

Полиолы или сахарные спирты содержатся в некоторых овощах, фруктах и грибах. Они могут быть в составе некоторых промышленных продуктов питания (ксилит, сорбит, маннитол в «диабетических» продуктах), а также нередко добавляются в жевательные резинки, леденцы от кашля, сиропы (в т. ч. лекарственные).

Поскольку в обычном рационе питания могут содержаться различные вещества FODMAP зачастую невозможно сразу понять, на какой конкретно углевод плохо «среагировал» кишечник. Более того, современная медицина может установить нарушение всасывания только некоторых (не всех!) углеводов FODMAP. Например, для диагностики лактазной недостаточности используется [водородный дыхательный тест с лактозой](#) или [определение активности фермента лактазы в биоптате двенадцатиперстной кишки](#) (взятом при гастроскопии). Тот же самый [водородный дыхательный тест](#) (в этом случае с раствором фруктозы) используется и для диагностики непереносимости фруктозы.

Увы, непереносимость других углеводов FODMAP в обычной клинической практике выявить можно только экспериментальным путем. Для этого австралийскими учеными из Monash University была разработана так называемая диета low FODMAP (от англ. слова low - низкий) [1]. Эта диета основана на исключении или очень резком ограничении в рационе продуктов питания, содержащих в большом количестве FODMAP углеводы, и замена их на более «безопасные» продукты.

Гипотеза авторов была очень простой: известно, что какой-то из углеводов FODMAP (один или несколько) может вызвать появление или усиление кишечных симптомов. Чтобы доказать это, следует исключить потенциальные раздражители из рациона на некоторое время и оценить симптомы. Если вздутие живота, послабление стула исчезли или значительно уменьшились, значит какой-то из углеводов «виновен» в провокации симптомов. Остается только выяснить, какой именно.

Данная диета чем-то напоминает элиминационную диету у детей с предполагаемой пищевой аллергией, когда из рациона исключают наиболее вероятные продукты-аллергены, а затем постепенно вводят их в рацион с оценкой симптомов. Подобный подход используется и в диете low FODMAP: во время диеты оценивается эффект от исключения из рациона FODMAP углеводов, а затем выявляются продукты-провокаторы.

II. Эффективность диеты low FODMAP при желудочно-кишечных заболеваниях

Диета low FODMAP была оценена у пациентов с некоторыми желудочно-кишечными заболеваниями. Так, у пациентов с СРК соблюдение этой диеты показало снижение выраженности вздутия живота и интенсивности болей в животе по сравнению с обычной диетой и диетой, где содержание веществ FODMAP было высоким [2, 3]. В связи с этим ряд руководств по лечению СРК (например, рекомендации ВОЗ от 2015 года, рекомендации Канадской гастроэнтерологической ассоциации от 2019 года) отмечает эффективность диеты low FODMAP у части пациентов с СРК в отношении вздутия живота и болей в животе.

Крупные исследования диеты low FODMAP у пациентов с функциональным вздутием живота не проводились, однако до 75% больных СРК отмечали снижение выраженности вздутия живота при соблюдении данной диеты. С учетом этих данных, можно предположить, что диета low FODMAP будет не менее эффективной у тех лиц, которые отмечают вздутие живота как единственный симптом.

III. Этапы диеты low FODMAP

Этап 1. Исключение запрещенных продуктов. Необходимо строго соблюдать принципы диеты с исключением из рациона продуктов, богатых веществами FODMAP ([перечень «запрещенных» и «разрешенных» продуктов с указанием количества приведен здесь](#)). Период исключения запрещенных продуктов обычно составляет 3-6 недель. Однако при правильном подборе лечебной диеты и ее неукоснительном соблюдении улучшение самочувствия может наблюдаться уже на первой-второй неделе.

Очень важно, чтобы на период исключения запрещенных продуктов рацион оставался разнообразным. Формирование меню в рамках Этапа 1 диеты должно быть основано на принципах рационального питания. Так, например, количество порций овощей в суточном рационе должно быть не менее 5, молока и кисломолочных продуктов (разрешенных диетой) 2-3 порции в день, фруктов – 2 порции, злаков и продуктов из них – 6-7 порций.

Размеры «порции» различаются как внутри одной группы продуктов, так и между группами. Например, для большинства овощей одна порция обычно составляет 75 г. В группе молочных продуктов и заменителей молока 1 порция это 1 чашка (250 мл) молока, 3/4 чашки (200 мл) кисломолочных продуктов, 2 кусочка твердого сыра, 1/2 чашки (120 г) мягкого сыра или творога. Одна порция фруктов соответствует в среднем 100-150 г свежих плодов (1 банан, 1 груша, 1 апельсин или 2 мандарина, 2 киви) или 30-40 г сушёных фруктов или 1/2 стакана сока. В группе злаков одна порция это 1 кусок хлеба (40 г), полчашки приготовленных круп и макаронных изделий (75-120 г), 4 столовые ложки хлопьев и мюсли.

Завтрак может включать в себя следующие блюда:

- 1) Каши из разрешенных круп (гречневая крупа в виде продела, кукурузная, рисовая и пшенная крупы, овсяная крупа в виде хлопьев, киноа) — на воде или с безлактозным, рисовым, соевым, миндальным молоком. В каши можно добавить: разрешенные ягоды и фрукты, сливочное или растительное масло, сахар (1 ч.л.).
- 2) Омлеты натуральные, белковые. В омлет можно добавить: разрешенную зелень, разрешенные овощи (например, морковь, соцветия брокколи и т. д.).
- 3) Яичница с возможным добавлением некоторых овощей (томаты), бекона. Нельзя добавлять лук, грибы.
- 4) Сыр (разрешенный диетой и в разрешенном количестве), безлактозное молоко или молочные продукты — 1 порция.
- 5) Хлеб из рисовой, кукурузной, льняной муки в виде тостов, в том числе с запечёнными томатами или твердым сыром. Можно использовать хлеб с пометкой «Low FODMAP». Количество — 1 кусок.
- 6) Оладьи из овощей (например, цуккини, картофель, морковь).
- 7) Оладьи или блины из гречневой, кукурузной, льняной, рисовой муки.
- 8) Блюда из мяса, птицы и рыбы — любые, в том числе привычные для Вас. Следует помнить, что согласно рациональному питанию, следует ограничить употребление продуктов переработки красного мяса (колбасы, сосиски, ветчина).
- 9) 1 стандартная порция разрешенных на Этапе 1 фруктов
- 10) Салаты из разрешенных овощей
- 11) Смузи с использованием безлактозного, рисового, соевого, миндального молока и разрешенных фруктов и ягод

Обед и ужин:

- 1) Первые блюда с мясом, рыбой, птицей с добавлением разрешенных овощей (картофель, морковь, капуста брокколи, стручковая фасоль и т.д.) и круп.
- 2) Любое блюдо из мяса, рыбы, птицы, морепродуктов – они не содержат FODMAP углеводов. Можно использовать разрешенные специи, приправы, семена (например, кунжут), фрукты (цитрусовые, ананас и т.д.) для улучшения вкусовых свойств блюд из мяса.
- 3) Любые гарниры из разрешенных овощей, круп (салаты, овощные рагу, паста/макароны, каши и т.д.).
- 4) 1 стандартная порция разрешенных на Этапе 1 фруктов на один прием пищи
- 5) Хлеб из рисовой, кукурузной, льняной муки в виде тостов, в том числе с запечёнными томатами или твердым сыром. Можно использовать хлеб с пометкой «Low FODMAP». Количество — 1 кусок на прием пищи.
- 6) Разрешенные напитки

Этап 2. Расширение диеты. В случае достижения эффекта на фоне диетотерапии (исчезновение или значимое уменьшение симптомов заболевания) рекомендуется постепенное введение в рацион продуктов с высоким содержанием веществ FODMAP. На этом этапе уточняются те FODMAP продукты, которые вызывают появление симптомов, а также определяется допустимое количество этих продуктов в рационе. При отсутствии эффекта от диеты low-FODMAP (в случае ее строгого соблюдения в течение 6 недель) пациент может вернуться к привычному рациону питания после консультации лечащего врача. Если эффект от диеты наступил до того, как истёк запланированный врачом срок (например, через 3 недели вместо 4-6), расширение диеты можно начать раньше.

Это наиболее важный этап диетотерапии. Правильно выполненный этап расширения диеты позволит подобрать хорошо переносимые продукты. Что значит правильно? Попробуем разобраться.

Как было сказано выше, к веществам FODMAP относятся 5 разных углеводов. В некоторых продуктах содержится только один вид углеводов (например, в молоке присутствует только лактоза), в других – сразу несколько (ярким примером является арбуз, содержащий фруктозу, фруктаны и маннитол). Для того, чтобы установить реакцию на определенный углевод FODMAP, целесообразно сперва расширять рацион за счет продуктов, содержащих только один из перечисленных углеводов. Например, начать с молочных продуктов, чтобы исключить непереносимость лактозы. Затем – с мёда (источник фруктозы). Маннитол содержится в грибах, сорбитол – в свежем авокадо и персике. Фруктаны помимо некоторых фруктов (дыня и т.д.) являются единственным FODMAP углеводом в свежем репчатом и красном луке и чесноке. Галактаны присутствуют в значительном количестве в миндальном орехе.

Обычно при плохой переносимости определенного углевода (лактозы, фруктозы и т.д.) схожие симптомы будут наблюдаться и при употреблении в пищу других продуктов, содержащих этот углевод.

Не стоит начинать расширение диеты с продуктов, содержащих несколько углеводов. Например, яблоко содержит фруктозу и сорбитол, поэтому при появлении симптомов невозможно будет уточнить, на какой именно углевод так реагирует кишечник.

На введение одного продукта отводится 3 дня.

День 1 – употребление маленькой порции продукта. Поскольку реакция на углеводы FODMAP может отличаться у разных пациентов и обычно зависит от их количества, рекомендовано начать с половины рекомендованной порции. Это может быть, например 100 мл йогурта. Поскольку йогурт содержит лактозу, то в данном случае оценивается переносимость лактозы. Если симптомы (вздутие живота, послабление стула, усиление болей в животе) появились после употребления 100 мл йогурта, это может свидетельствовать о непереносимости даже маленького количества лактозы. Следует попробовать другой продукт с тем же самым

углеводом через 3 дня. Если симптомы при употреблении маленькой порции отсутствуют, следует продолжить оценку переносимости обычной порции продукта на 2-й день.

День 2 – употребление стандартной порции продукта. Размеры стандартной порции для овощей, фруктов, злаков и молочных продуктов были описаны выше, более подробная информация представлена в [таблицах с продуктами](#). Во второй день следует употребить в пищу стандартную порцию (например, 200 мл йогурта) с оценкой симптомов. При появлении вздутия живота, усиления болей в животе, послабления стула или других неприятных ощущений проба в день 3 не проводится. Через 3 дня можно попробовать другой продукт с тем же самым углеводом.

День 3 – употребление большой порции продукта. При хорошей переносимости обычной порции, можно оценить переносимость **большого** количества продукта на третий день. Например, выпить 400 йогурта за один прием пищи (двойная порция). Наличие симптомов будет свидетельствовать о том, что такое большое количество не следует употреблять в пищу. При отсутствии симптомов через три дня следует оценить переносимость других продуктов из той же группы. Например, для оценки переносимости лактозы это может быть творог, сметана, сливки, молоко (коровье, козье).

Каждый новый продукт оценивается по указанной выше схеме (день 1-2-3). Если пациент хочет установить точное количество продукта, который он может переносить (например, что будет при употреблении в пищу 50 мл йогурта?), то такую оценку можно провести дополнительно. Между пробами с двумя разными продуктами должно пройти 3 дня для того, чтобы полностью исключить влияние предыдущего теста на последующий.

После анализа переносимости различных продуктов внутри одной группы (например, группы молока и кисломолочных продуктов), можно перейти к оценке других углеводов. Попробуйте провести пробу на переносимость фруктозы с мёдом и манго. Следующей группой продуктов для оценки выберите, например, чечевицу, фундук и миндальный орех (содержат только галактаны). Гранат, грейпфрут, дыня и некоторые другие фрукты, чеснок и репчатый лук помогут оценить переносимость фруктанов. Сорбитол содержится в персике, абрикосе, авокадо, ежевике. Маннитол в большом количестве содержится в грибах (шампиньоны, белые грибы), а также в цветной капусте.

Далее можно будет провести оценку переносимости продуктов со сложным углеводным составом (могут содержать 2-3 углевода FODMAP). Принцип тестирования тот же самый: день 1-2-3.

Записывайте свои симптомы после проведения пробы с новыми продуктами и разными порциями этих продуктов!

Пример:

Наименование продукта	День теста	Симптомы после употребления продукта в пищу
100 мл йогурта на завтрак	День 1	Нет симптомов
200 мл йогурта на завтрак	День 2	Газообразование через 30 минут после завтрака длительностью 3 часа
Тест не проводился	День 3	-----

Для того, чтобы понять, какой углевод в большом количестве содержится в том или ином продукте, пользуйтесь [таблицей](#).

Что делать с теми продуктами, переносимость которых Вы уже оценили как хорошую? Если Вы абсолютно уверены, что симптомы отсутствуют, можно ввести данный продукт в рацион в том количестве, которое хорошо переносилось (или меньшем). Следует включить данный продукт в тот прием пищи, в который не будет проводиться последующее тестирование.

Этап 3. Индивидуализация рациона. Конечным результатом диеты является персонально подобранный рацион, исключаяющий только те FODMAP продукты, которые вызывают появление симптомов. Это позволяет сохранить пищевое разнообразие пациента, препятствует

«избегающему» поведению в обычной жизни (например, отказ от посещения кафе и ресторанов из-за опасения съесть что-то «не то»).

IV. Ошибки в ходе соблюдения диеты low FODMAP

1. Несоблюдение строгой диеты на этапе исключения продуктов. Многие люди стараются исключить одну или две группы продуктов (например, хлеб и молочные продукты), забывая, что и другие компоненты пищи могут вызвать появление симптомов.

2. Употребление в пищу продуктов из «разрешенной» группы в больших количествах. Следует помнить, что даже продукты с низким содержанием FODMAP веществ («зеленая» группа) могут привести к появлению вздутия живота и нарушению стула, если съесть их слишком много. Внимательно изучите таблицу с указанием допустимого безопасного количества продукта.

3. Употребление в пищу «скрытых» FODMAP веществ. Многие промышленно произведенные продукты (например, кондитерские изделия) содержат в своем составе добавки, которые относятся к углеводам FODMAP (фруктоза, маннитол, сорбитол, ксилит, инулин). Данные углеводы могут содержаться в жевательных резинках, леденцах, мятных конфетах и т.д. Внимательно читайте этикетки с составом!

4. Употребление в пищу одновременно нескольких продуктов, содержащих малое количество веществ FODMAP. В результате общая «доза» нежелательных углеводов во время одного приема пищи перестает быть «безопасной» и может вызвать появление симптомов.

5. Влияние других факторов образа жизни, которые могут вызывать появление симптомов: стрессы, табакокурение, злоупотребление алкоголем, употребление большого количества кофе, минеральных вод.

6. Исключение из рациона продуктов с высоким содержанием веществ FODMAP на этапе расширения диеты. Некоторые пациенты боятся вводить в рацион такие продукты, несмотря на то, что не оценивали их переносимость. Следует помнить, что даже продукты с высоким содержанием углеводов FODMAP («красная» группа) могут переноситься неплохо при употреблении их в небольшом количестве.

V. Заключение

Диета low FODMAP не должна восприниматься как очередное «ограничение» для пациента. Эта диета не назначается пожизненно. Она является своеобразным диагностическим методом, который позволяет с высокой точностью установить не только вид, но и количество хорошо переносимых продуктов. Данный подход позволяет разнообразить рацион пациентов с СРК и вздутием живота и улучшить качество их жизни [4].

Ссылки

1. Gibson, P.R., Varney, J., Malakar, S., Muir, J.G. Food components and irritable bowel syndrome. *Gastroenterology*. 2015; 148: 1158–1174

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25680668?dopt=Abstract>

2. Zahedi MJ, Behrouz V, Azimi M. Low fermentable oligo-di-mono-saccharides and polyols diet versus general dietary advice in patients with diarrhea-predominant irritable bowel syndrome: a randomized controlled trial. *J Gastroenterol Hepatol*. 2018;33(6):1192–1199.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29159993>

3. McIntosh K, Reed DE, Schneider T et al. FODMAPs alter symptoms and the metabolome of patients with IBS: a randomised controlled trial. *Gut*. 2017;66(7):1241–1251

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26976734>

4. Kortlever T.L., Ten Bokkel Huinink S., Offereins M. et al. Low-FODMAP Diet Is Associated With Improved Quality of Life in IBS Patients-A Prospective Observational Study. *Nutr Clin Pract*. 2019 Aug;34(4):623-630. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30644587>

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»

Авторы диеты разрешают использование несколько стандартных порций разных продуктов в одном приеме пищи. У большинства людей одновременное употребление 2-3 разных продуктов из колонки с зеленым кругом  хорошо переносится.

ПРОДУКТЫ И НАПИТКИ, РАЗРЕШЕННЫЕ НА ЭТАПЕ I ДИЕТЫ LOW-FODMAP
(версия от декабря 2023 года)

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, консервир.	—	—	195	1 чашка	—
Асаи, порошок из ягод	—	—	20	1 столовая ложка	—
Ананас, свежий	—	200	140	1 чашка нарезанных плодов	Фруктаны*
Апельсин, мякоть	230	155	130	1 средний плод	Фруктоза*
Банан зеленый незрелый	—		144	1 средний плод	—
Банан желтый		110	100	1 средний плод	Фруктаны*
Банан желтый с коричневыми пятнами	100	45	35	1 средний плод	Фруктаны*
Банан сушёный (чипсы)	40	34	30	15 чипсов	Фруктаны*
Голубика, свежая	—	—	125	1 чашка	—
Гуава спелая	—	—	180	2 средних плода	—
Джекфрут (Хлебное дерево), свежий, плоды очищенные	—	—	192	1/2 среднего плода	—
Дуриан	—	—	150	1 чашка нарезанных плодов	—
Карамбола свежая	—	—	94	1 средний плод	—
Киви (желтый)	—	—	150	2 средних очищенных плода	—
Киви (зеленый)	—	286	150	2 небольших очищенных плода	Фруктаны*

Клюква свежая	161	133	50	1/2 чашки	Фруктаны*
Кокосовая стружка	50	45	30	1/2 чашки	Сорбитол*
Кокосовые сливки	—	—	60	1/4 чашки	—
Кумкват, очищенный	—	—	76	4 средних плода	—
Кумкват, неочищенный	—	—	88	4 средних плода	—
Лайм, сок	—	300	250	1 чашка	Фруктаны*
Лимон, сок	—	187	125	1/2 чашки	Фруктаны*
Мандарин, очищенный	146	97	90	1 средний плод	Фруктоза*
Мангустин, свежий, очищенный, без семян	129	103	48	2 средних очищенных плода	Фруктаны*
Маракуйя, мякоть	126	100	46	2 плода	Фруктаны*
Можжевельная ягода, сушёная	50	38	1	1/4 чайной ложки	Фруктаны, фруктоза*
Опунция индийская или «колючая груша»	—	—	166	1 средний плод	—
Папайя (желтая и зелёная)	—	—	140	1 чашка нарезанных плодов	—
Питайя или питахайя	—	—	330	1 средний плод	—
Ревень, стебель	—	—	150	1 чашка нарезанного стебля	—
Тамаринд или индийский финик	—	—	8	4 плода	—
Финики, сушёные, без косточек	61	46	30	5 плодов	Фруктаны, сорбитол*
Финики Королевские (Меджул), без косточек	61	40	20	1 плод	Фруктаны, сорбитол*
Цедра апельсина	—	—	5	с 1 апельсина	—
Цедра лимона	—	—	3	с 1 лимона	—
Цукаты смесь из цитрусовых фруктов	—	—	50	1/3 чашки	—

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		
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*
Бобы Эдамаме, замороженные	—	210	90	1/2 чашки бобов	Фруктаны*
Бок-чой (китайская листовая капуста)	150	100	75	1 чашка	Сорбитол*
Брокколини (стебли)	350	320	90	1 чашка стеблей	Фруктаны*
Брюква	—	—	75	1 чашка рубленых корнеплодов	—
Водоросли нори	—	—	5	2 листа	—
Гриб оyster или вешенка, свежий	—	—	75	1 чашка	—
Гуар, или циамопсис, бобы свежие	—	—	75	1 чашка	—
Имбирь, корень	—	—	5	1 чайная ложка	—
Кай-лан или китайская брокколи	308	250	75	1 чашка рубленой зелени	Фруктаны*
Калган, корень	—	—	18	Кусочек 1х 3,5 см	—
Капуста белокочанная	145	100	75	3/4 чашки	Сорбитол*
Капуста брокколи	270	240	75	3/4 чашки	Фруктоза*

(соцветия)					
Капуста Кале или листовая (кудрявая)	—	—	75	1 чашка рубленой зелени	—
Капуста китайская	—	500	75	1 чашка	Фруктаны*
Капуста кольраби	—	—	75	1/2 чашки	—
Капуста краснокочан- ная	180	150	75	3/4 чашки	Фруктаны, галактаны*
Картофель красный, с кожурой	—	—	75	1/2 чашки	—
Картофель белый, с кожурой	—	—	75	1/2 чашки	—
Кассава или маниок	230	180	75	1/2 чашки нарезанных плодов	Галактаны*
Корнишоны, маринованные	—	—	75	3 огурца	—
Кукуруза, молодые початки, консерв.	—	—	75	1 чашка	—
Кукурузные зёрна, консерв.	310	250	75	1 чашка	Фруктаны*
Куркума, корень	—	—	10	1 столовая ложка	—
Лук-порей, листья	—	—	100	1 чашка нарезанных листьев	—
Лук салатный, зелень	330	265	75	1,5 чашки	Фруктоза*
Люцерна, листья, побеги	220	170	75	2 чашки	Фруктоза*
Мангольд	—	—	75	1,5 чашки рубленой зелени	—
Морковь свежая	—	—	75	1 средний корнеплод	—
Огурец свежий	545	360	75	1/2 чашки	Фруктоза*
Окра	100	90	75	7,5 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	
Пастернак	—	—	75	1 средний корнеплод	—
Патиссон	—	—	75	2 средних плода	—
Перец сладкий (зелёный)	310	250	75	1/3 часть среднего плода	Фруктаны*
Перец чили (зелёный), очищенный, без семян	269	219	61	1 плод	Фруктаны*
Перец чили (красный)	—	35	28	1 средний плод	Фруктаны*
Перец чили (Хабанеро)	38	28	11	1 средний плод	Фруктоза*
Помидор (томат) круглый, консервир. в собственном соку	178	132	100	1/2 чашки	Фруктоза*
Помидор (томат) сливовидный, консервир. в собственном соку	244	182	100	1/2 чашки	Фруктоза*
Редис	—	—	75	4 корнеплода	—
Редька Дайкон	—	280	75	1/2 чашки	Фруктаны*
Руккола	—	—	75	2 чашки	—
Салат Айсберг	—	—	75	1 чашка	—
Салат-латук	271	180	75	2 чашки	Фруктоза*
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, японская, свежая	—	—	75	2/3 чашки рубленых плодов	—
Тыква, консерв.	—	120	75	1/3 чашки	Галактаны, фруктаны*
Тыква-спагетти, приготовленная	488	388	75	1/2 чашки	Фруктаны*
Турнепс	150	100	75	1/2 корнеплода	Сорбитол*
Фасоль, ростки	—	—	75	3/4 чашки	-
Фасоль стручковая	180	120	75	15 стручков	Сорбитол*
Фенхель, листья	—	84	15	1/2 чашки	Сорбитол*
Физалис овощной или мексиканский томат, консервир.	—	—	75	1 чашка	—
Физалис овощной или мексиканский томат, свежий	308	250	75	1 чашка	Галактаны*
Халапеньо, маринованный	—	—	15	1 столовая ложка	—
Цикорий, листья	—	200	75	1/2 чашки	Маннитол*
Эндивий или цикорий салатный, листья	—	—	75	7 листьев	—
Чой-сум	—	—	75	1,25 чашки рубленой зелени	—
Шампиньон, косервирован- ный	—	—	75	6 грибов	—
Шпинат, молодые листья	—	150	75	1,5 чашки	Фруктаны*
Шпинат	—	—	75	2 чашки	—
Юкка, корень	230	180	75	1/2 чашки 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 растительный из кокосового молока	—	—	125	1 баночка	—
Масло сливочное	—	—	19	1 чайная ложка	—
Масло топленое гхи	—	—	19	1 столовая ложка	—
Молоко безлактозное	—	—	250	1 стакан	—
Молоко растительное из киноа	—	—	240	1 стакан	—
Молоко растительное из ореха макадамия	—	—	240	1 стакан	—
Молоко растительное кокосовое в жестяной банке	180	120	60	1/4 стакана	Сорбитол*
Молоко растительное кокосовое нежирное (питьевое, маркировка Milk light)	—	—	60	1/4 стакана	—
Молоко растительное кокосовое сгущенное сладкое	107	85	40	2 столовые ложки	Фруктаны*
Молоко растительное	—	—	20	1 столовая ложка	—

кокосовое сухое					
Молоко растительное конопляное	—	240	120	1/2 стакана	Фруктаны*
Молоко растительное миндальное	—	—	240	1 стакан	—
Молоко растительное рисовое	—	—	200	1 стакан	—
Молоко растительное соевое (из соевого изолята)	—	—	257	1 стакан	—
Сливки	—	63	40	2 столовые ложки	Лактоза*
Сливки взбитые	—	200	60	1/2 чашки или 125 мл	Лактоза*
Сливки растительные кокосовые в жестяной банке	—	—	60	1/4 стакана	—
Сметана	—	80	40	2 столовые ложки	—
Сыр веганский соевый (тофу)	—	250	40	2 куска	Фруктаны, галактаны*
Сыр веганский сливочный на кокосовом молоке	307	244	30	2 столовые ложки	Фруктаны*
Сыр веганский Чеддер на кокосовом молоке	409	325	40	2 ломтика	Фруктаны*
Сыр мягкий Бри	—	—	40	2 ломтика	—
Сыр мягкий Камамбер	—	—	40	2 ломтика	—
Сыр мягкий Кесо Фреско	—	120	40	2 ломтика	Лактоза*
Сыр мягкий Панир	220	55	40	2 столовые ложки	Лактоза*
Сыр мягкий Рикотта	200	120	40	2 столовые ложки	Лактоза*
Сыр мягкий сливочный	—	80	40	2 столовые ложки	Лактоза*

Сыр мягкий сливочный, безлактозный	—	—	40	2 столовые ложки	—
Сыр мягкий сливочный порционный в треугольниках	92	40	22	1 треугольник	Лактоза*
Сыр мягкий из козьего молока Шевр	—	250	40	1 столовая ложка	Лактоза*
Сыр полутвердый Колби	—	—	40	2 ломтика	—
Сыр полутвердый Монтерей Джек	—	—	40	2 ломтика	—
Сыр полутвердый Оахака	—	—	40	2 ломтика	—
Сыр полутвердый Хаварти	—	—	40	2 ломтика	—
Сыр рассольный Моцарелла	—	—	40	1/4 чашки измельченного сыра	—
Сыр рассольный Фета	—	—	40	3 столовые ложки	—
Сыр рассольный Халуми	—	60	40	2 ломтика	Лактоза*
Сыр твердый Грюйер	—	—	40	2 ломтика	—
Сыр твердый из овечьего молока Манчего	—	—	40	2 ломтика	—
Сыр твердый Комте (Конте)	—	—	40	2 ломтика	—
Сыр твердый Пармезан	—	—	40	2 ломтика	—
Сыр твердый Пекорино	—	—	40	1/3 чашки измельченного сыра	Лактоза*
Сыр твердый Чеддер	—	—	40	2 куска	—
Сыр твердый Швейцарский	—	—	40	2 ломтика	—
Сыр творожный	—	60	40	2 столовые ложки	Лактоза*
Творог	—	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 сырой	—	—	28	32 ореха	—
Бобы Доучи, ферментиров.	—	—	15	1 столовая ложка	—
Каштан очищенный вареный	—	—	168	20 орехов	—
Каштан очищенный жареный	—	—	84	10 орехов	—
Конопля, семена	—	—	20	2 столовые ложки	—
Кунжут, семена	—	—	11	1 столовая ложка	—
Лён, семена	30	—	15	1 столовая ложка	Галактаны*
Мак чёрный, семена	—	—	24	2 столовые ложки	—
Мак белый, семена	—	—	24	2 столовые ложки	—
Мясо альтернативное (микропротеин), фарш приготовленный	—	—	75	—	—
Орех бразильский очищенный сырой	—	—	40	10 орехов	—
Орех грецкий очищенный сырой	—	—	30	10 половинок ореха	—
Орех кедровый очищенный сырой	—	—	14	1 столовая ложка	—
Орех макадамия	—	—	40	20 орехов	—

очищенный сырой					
Орех пекан очищенный сырой	—	—	20	10 половинок орехов	—
Подсолнечник, семена	—	—	6	2 чайные ложки	—
Темпе или тэмпе	—	—	100	1 кусок размерами 4×11×2,5 см	—
Тофу из соевых бобов, твердый	205	175	170	1 чашка	Фруктаны*
Тофу из соевых бобов, мягкий	170	46	39	2 столовые ложки	Фруктаны, галактаны*
Тыква, семена очищенные	—	—	23	2 столовые ложки	—
Чечевица красная консервир.	77	65	46	1/2 чашки	Фруктаны, галактаны*
Чиа белая, семена	—	—	24	2 столовые ложки	—
Чиа чёрная, семена	—	—	24	2 столовые ложки	—
Чуфа или земляной миндаль	—	—	20	1 горсть	—

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		
Бренди	—	—	30	1 рюмка	—
Бурбон	—	—	29	1 рюмка	—
Вино красное	—	250	149	1 бокал	Фруктоза*
Вино белое сухое/ сладкое/ игристое	—	—	149	1 бокал	—
Виски	—	—	29	1 рюмка	—
Водка	—	—	29	1 рюмка	—
Джин	—	—	29	1 рюмка	—
Какао, порошок	—	—	8	2 чайные ложки	—
Квас	—	—	250	1 стакан	—
Кофе эспрессо, без молока	—	—	30	1 порция	—
Кофе эспрессо двойной, без молока	—	—	60	2 порции	—
Кофе растворимый, без молока	—	—	4	2 полные чайные ложки или 1 пакетик	—
Матча, порошок	12	9	2	1 чайная ложка	Фруктаны*
Морс клюквенный	175	140	30	1 рюмка	Фруктаны*
Пиво	—	—	377	1 банка или бутылка	—
Проростки пшеницы, порошок	—	—	3	1 чайная ложка	—
Скотч	—	—	29	1 рюмка	—
Сок лимонный, свежевыжатый	—	187	125	1/2 чашки	Фруктаны*
Текила золотая	—	—	30	1 рюмка	—
Текила серебряная	—	—	30	1 рюмка	—
Чай белый, крепкий	—	—	250	1 стакан	—

Чай из бучу, крепкий	—	—	250	1 стакан	—
Чай зелёный, крепкий	—	—	250	1 стакан	—
Чай лакричный, крепкий	—	—	250	1 стакан	—
Чай из мяты, крепкий	—	—	250	1 стакан	—
Чай из одуванчика, некрепкий	—	—	250	1 чашка	—
Чай мексиканский (марь)	—	—	2	1 чайная ложка	—
Чай Ройбуш, крепкий	—	—	250	1 стакан	—
Чай Ройбуш, некрепкий	—	—	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	—	—	10	2 полные чайные ложки	—
Шоколад горячий (60% какао), порошок	—	—	10	2 полные чайные ложки	—
Шоколад горячий (70% какао), порошок	—	—	10	2 полные чайные ложки	—

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		
Дрожжи сухие быстро- действующие	189	150	7	1 чайная ложка	Фруктаны*
Киноа (красное, черное, белое), приготовленное	—	—	155	1 чашка	—
Крахмал картофельный	—	—	100	2/3 чашки	—
Крахмал кукурузный	—	—	100	2/3 чашки	—
Крахмал тапиоковый	—	—	100	2/3 чашки	—
Крупа гречневая ядрица вареная	—	—	135	3/4 чашки	—
Крупа кукурузная, приготовленная	—	425	250	1 чашка	Фруктаны*
Кукуруза мини консервиро- ванная, без учета жидкой части	—	—	75	1 чашка	—
Кукуруза консервирован- ная, без учета жидкой части	310	250	75	1 чашка	Фруктаны*
Крупа овсяная, неприготов- ленная		240	60	1/4 чашки	Галактаны*
Лапша из маша, приготовлен- ная	—	—	113	1 чашка	—
Лапша Келп из водорослей Kelp noodles	—	—	113	1 чашка	—

Лапша рисовая, приготовленная	—	—	220	1 чашка	—
Лапша соба из гречневой муки, приготовленная	—	—	90	1/3 чашки	—
Лепешка (тортилья) кукурузная	—	—	57	3 лепешки	—
Лепешка (тортилья) пшеничная	50	43	35	1 лепешка	Фруктаны*
Макаронные изделия (паста) из бурого риса, приготовленные	493	422	150	1 чашка	Фруктаны*
Макаронные изделия (паста) из киноа, приготовленные	—	—	155	1 чашка	—
Макаронные изделия (паста) из нута, приготовленные	—	120	100	1 чашка	Галактаны*
Мука гречневая	—	—	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 белого	—	—	100	2/3 чашки	—
Мука из сорго	—	—	100	2/3 чашки	—
Мука из тапиоки	—	—	100	2/3 чашки	—
Мука из тефа	—	—	100	2/3 чашки	—
Мука из ямса (сладкого картофеля)	—	—	100	2/3 чашки	—
Отруби овсяные, необработанные неприготовленные	—	—	22	2 столовые ложки	—
Отруби рисовые,	—	—	16	2 столовые ложки	—

необработанные неприготов- ленные					
Полента, приготовленная	—	—	255	1 чашка готовой крупы	—
Пшено крупа приготовленная	—	—	184	1 чашка	—
Рис арборио, приготов- ленный	—	—	190	1/2 чашки	—
Рис басмати, приготовленный	—	—	190	1 чашка	—
Рис бомба (для паэлья), приготов- ленный	—	—	60	1/2 чашки	—
Рис белый, приготовленный	—	—	190	1 чашка	—
Рис бурый (коричневый), приготовленный	—	—	180	1 чашка	—
Рис дикий, приготов- ленный	288	246	140	1 чашка	Фруктаны*
Рис клейкий, приготовленный	—	—	190	1 чашка	—
Рис красный, приготовленный	—	380	190	1 чашка	Галактаны*
Рисовая бумага, размоченная в воде	307	244	50	5 листов	Фруктаны*
Сода пищевая	—	—	5	1 чайная ложка	—
Тесто для вонтонов (китайских пельменей), листы, неприготов- ленные	—	—	64	8 листов	—
Тесто слоеное, приготов- ленное	72	62	45	1/4 листа	Фруктаны*
Хлеб безглютеновый (мука из риса)	—	—	70	2 куска	—

Хлеб безглютеновый (мука из тапиоки)	—	—	50	2 куска	—
Хлеб из спельты	—	—	52	2 куска	—
Хлеб кукурузный	—	—	35	1 кусок	—
Хлеб просяной	—	—	56	2 куска	—
Хлопья гречневые, приготовленные	—	360	120	1/2 чашки	Галактаны*
Хлопья кукурузные (готовый завтрак)	—	—	50	1 чашка	—
Хлопья из киноа, неприготов- ленные	—	120	45	1 чашка	Фруктаны*
Хлопья овсяные долгой варки, неприготов- ленные	—	—	52	1/2 чашки	—
Хлопья рисовые, неприготов- ленные	—	—	30	1/4 чашки	—
Ячмень пророщенный	—	—	100	1/2 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	1/4 чайной ложки	-
Бадьян или анис звездчатый	—	—	2	2 звездочки	—
Базилик, свежие листья	—	—	16	1 чашка	—
Базилик тайский, свежие листья	—	—	80	1 чашка	—
Ваниль, стручковая	—	—	8	2 стручка	—
Ваниль, экстракт	—	—	20	1 столовая ложка	—
Васаби, порошок	—	—	5	1 чайная ложка	—
Гвоздика	—	—	2	1 чайная ложка	—
Горчица столовая	—	—	11	1 столовая ложка	—
Горчица дижонская	—	—	23	1 столовая ложка	—
Джем из цитрусовых	—	—	40	2 столовые ложки	—
Джем клубничный	—	—	40	2 столовые ложки	—
Джем малиновый	—	46	40	2 столовые ложки	Фруктаны*
Дрожжи пищевые, хлопья	—	—	16	1 столовая ложка	—
Каперсы в соли	—	—	8	1 столовая ложка	—
Каперсы маринованные	—	—	8	1 столовая ложка	—
Кардамон	—	—	2	1 чайная ложка	—
Карри, листья	—	—	8	1 чашка	—

(свежие)					
Карри, порошок	—	—	2	1 чайная ложка	—
Китайское рисовое вино кулинарное	164	130	42	2 столовые ложки	Фруктаны*
Китайское рисовое вино Мирин	—	—	42	2 столовые ложки	—
Кориандр, свежая зелень	—	—	16	1 чашка	—
Кориандр, семена	—	—	2	1 чайная ложка	—
Корица, палочки	—	—	2	1 палочка	—
Корица, порошок	—	—	2	1 чайная ложка	—
Корнишоны маринованные	—	—	75	3 огурца	—
Кресс-салат свежий	—	—	80	1 чашка	—
Куркума, порошок	—	—	2	1 чайная ложка	—
Лавр, листья сушеные	—	2	1	1 лист	Фруктоза*
Лемонграсс, свежий	—	—	50	1 стебель 10 см длиной	—
Лима или каффир-лайм, свежие листья	—	—	1	3 листа	—
Лук-батун	—	—	80	1 чашка	—
Лук скорода или шнитт-лук	—	—	4	1 столовая ложка	—
Майонез	—	—	40	2 столовые ложки	—
Майоран зелень сушеная	32	21	3	1 чайная ложка	Сорбитол*
Мисо паста	—	75	12	1 столовая ложка	Фруктаны*
Можжевельник ягоды сушеные	50	38	1	1/4 чайной ложки	Фруктаны, фруктоза*
Мята, свежие листья	—	—	90	1 пучок	—
Орегано (душица) свежий	—	—	40	1 пучок	—
Орегано (душица) сушеный	—	—	3	1 чайная ложка	—

Орех мускатный, целый	—	—	4	2 ореха	—
Орех мускатный молотый	—	—	2	1 чайная ложка	—
Пажитник, листья (сушеные)	—	—	16	1 чашка	—
Пажитник, семена	—	—	2	1 чайная ложка	—
Паприка, молотая	—	—	2	1 чайная ложка	—
Паста арахисовая	—	—	50	2 столовые ложки	—
Паста креветочная	—	—	10	2 чайные ложки	—
Паста миндальная без сахара	—	32	20	1 столовая ложка	Фруктаны, Галактаны*
Паста томатная	85	81	28	2 столовые ложки	Фруктаны*
Перец душистый, молотый	—	—	2	1 чайная ложка	—
Перец кайенский молотый	14	10	2	1 чайная ложка	Фруктоза*
Перец Кочукару, порошок	6	5	2	1 чайная ложка	Фруктоза*
Перец черный горошком	—	—	2	1 чайная ложка	—
Перец чили, порошок	—	—	2	1 чайная ложка	—
Перец чили стручковый сушеный	28	21	1	1 перец	Фруктоза*
Перец чили хлопьями	17	13	2	1 чайная ложка	Фруктоза*
Петрушка, свежая зелень	—	—	16	1 чашка	—
Пять специй (смесь)	—	—	2	1 чайная ложка	—
Розмарин, свежая зелень	—	—	16	1 чашка	—
Сельдерей, зелень	369	244	75	1/2 чашки	Маннитол*

Сельдерей семена сушеные, приправа	59	39	2	1 чайная ложка	Маннитол*
Семена аннато ачиоте	5	4	2	1 чайная ложка	Галактаны*
Сок лимонный, свежевыжатый	—	187	125	1/2 чашки	Фруктаны*
Соус барбекю	—	—	46	2 столовые ложки	—
Соус вустерский	—	105	42	2 столовые ложки	Маннитол* Галактаны
Соус кисло- сладкий	—	—	44	2 столовые ложки	—
Соус кокосовый Аминос	67	53	5	1 чайная ложка	Фруктаны*
Соус рыбный	185	122	44	2 столовые ложки	Маннитол, галактаны *
Соус сальса, зелёный	—	—	30	2 столовые ложки	—
Соус сальса, красный умеренно- острый (mild)	—	—	30	2 столовые ложки	—
Соус сладкий чили	137	109	40	2 столовые ложки	Фруктаны*
Соус соевый	—	—	42	2 столовые ложки	—
Соус томатный	—	—	13	1 столовая ложка	—
Соус устричный	—	—	20	1 столовая ложка	Фруктаны*
Соус Хабанеро	—	—	8	1 чайная ложка	—
Соус Хойсин	350	280	20	1 столовая ложка	Фруктаны*
Соус Шрирача	20	15	5	1 чайная ложка	Фруктоза*
Сумах, молотый	70	44	2	1 чайная ложка	Фруктоза*
Тахини паста из неочищенных зерен кунжута	119	103	30	2 столовые ложки	Галактаны*
Тахини паста из очищенных зерен кунжута	217	184	30	2 столовые ложки	Галактаны*
Тимьян, свежий	—	—	16	1 чашка	—

Тмин, семена	—	—	2	1 чайная ложка	—
Травы прованские, сушеные	—	—	5	1 чайная ложка	—
Укроп, зелень (свежая)	—	—	16	1 чашка	—
Укроп семена сушеные	—	—	2	1 чайная ложка	—
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 столовый	—	—	42	2 столовые ложки	—
Центелла азиатская (готу кола), листья свежие	—	—	26	1/2 пучка	—
Шафран	—	—	1	1 пакетик	—
Шалфей, свежий	—	—	28	1 пучок	—
Эстрагон, свежий	—	—	16	1 чашка	—

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

ВАЖНО! Учеными университета Monash (Австралия) постоянно ведется тестирование новых продуктов и повторное тестирование ранее изученных продуктов. Поэтому сведения о содержании FODMAP углеводов постоянно меняются. Настоящая версия несколько отличается от опубликованной ранее на нашем сайте. В декабре 2023 года мы внесли изменения, которые отметили жирным шрифтом. Название продукта, выделенное жирным шрифтом, означает, что данный продукт впервые помещен в первый этап диеты. Масса продукта, выделенная жирным шрифтом, означает, что для данного продукта проведено повторное тестирование и данные были уточнены.

Примечание 1: использовать продукты из таблички в количестве, не превышающем размер стандартной порции.

Примечание 2: 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 3: 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.

Примечание 4: Диета low-FODMAP – диета международная, поэтому в таблице можно встретить названия продуктов, которых в вашем регионе проживания нет. Вовсе необязательно их искать, вы можете формировать рацион из доступных вам разрешенных диетой продуктов.