

# Alimentació Controlada en FODMAP

Les recomanacions FODMAP estan dirigides a persones que necessiten restringir temporalment determinats aliments que contenen hidrats de carboni fermentables de cadena curta (FODMAP), els quals s'absorbeixen amb dificultat a l'intestí. La seva fermentació pot provocar una acumulació d'aigua i gas, alterant el trànsit intestinal i causant símptomes com distensió abdominal, inflor, flatulència o diarrea.

El tractament consisteix a evitar temporalment els aliments rics en FODMAP per reduir i controlar els símptomes. Un cop aquests millorin, els aliments es reintroduiran de manera progressiva per tal de valorar-ne la tolerància.

## Fases del tractament nutricional

### FASE 1

- Realitzi de 5 a 7 ingestes al dia, consumint petites quantitats d'aliments amb més freqüència.
- Consumeixi únicament els aliments indicats a la columna 1: BAIXOS EN FODMAP.
- Mantingui una correcta hidratació, bevent aigua de manera abundant i freqüent al llarg del dia.
- Eviti completament el consum d'alcohol, inclosos el vi i la cervesa.
- Eviti el cafè i el te, ja que poden resultar irritants.
- Eviti els aliments processats, com la brioixeria, els àpats precuinats i productes similars.
- Mengi a poc a poc (dedicant més de 20 minuts a cada àpat) i mastegui bé els aliments.
- Utilitzi tècniques de cocció recomanades: planxa, forn, bullit, brasa, graella, vapor o papillota. Pot utilitzar espècies, excepte les picants.

### FASE 2

Iniciï la reintroducció dels aliments de manera progressiva:

- Incorpori 1 aliment per setmana de la segona columna, repetint el mateix aliment durant 3 dies i augmentant-ne la quantitat de manera progressiva.
- Descansi 4 dies abans de provar un nou aliment.
- Realitzi la prova preferiblement al matí.
- Dugui a terme aquesta segona fase utilitzant els aliments de la segona columna.
- Es recomana registrar en un diari l'evolució dels símptomes.
- Un cop provats tots els aliments de la segona columna, iniciï la tercera fase.

### FASE 3

- Introdueixi de manera progressiva els aliments de la columna 3: ALTS EN FODMAP.
- Progressi cap a una dieta completa, variada i sense restriccions.
- Mantingui una alimentació variada, incorporant aquells aliments que ja hagi provat i toleri adequadament.

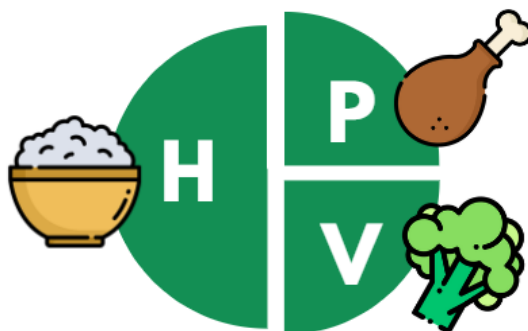
## Distribució del plat:

A l'inici del tractament ha de seguir la distribució següent del plat:

- 50% d'hidrats de carboni (patata, arròs, pasta).
- 25% de proteïna (peix, carn, ou).
- 25% de verdures i hortalisses (segons el que s'indica a la taula d'aliments).

Segons la fase del tractament:  
cereals i derivats (arròs,  
civada, quinoa, etc.).

Tubercles: patata, moniato i  
iuca.



Peix blau (sardina, salmó, tonyina)  
Peix blanc.  
Carn blanca (pollastre, gall dindi i  
conill).  
Carn vermella.  
Ou.

Segons la fase del tractament:  
mongeta tendra, pastanaga,  
enciam, espinacs, bledes i pebrot.

## Taula d'aliments segons el contingut en FODMAP

|         | 1. BAIXOS EN FODMAP                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2. NO ABUSAR (com a guarnició)                                                                                                                       | 3. ALTS EN FODMAP                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CEREALS | iuca<br>patata<br>arròs<br>civada (sense gluten)<br>blat de moro<br>mill<br>quinoa<br>tapioca<br>blat sarraí<br>sorgo<br>polenta                                                                                                                                                                  | Moniato <75 g<br>pa, pasta (blat, ordi i sègol)<br>cuscús<br>bulgur <44 g (cuit)<br>espelta <74 g (cuita)                                            | Faves de soja i soja texturitzada<br>llegums <20 g<br>mel <7 g<br>miso<br>blat de moro dolç <38 g<br>xiclets<br>xarops<br>melmelades<br>cereals d'esmorzar<br>brioixeria<br>pastisseria<br>caramels<br>kamut                                                                                                    |
| FRUITES | mandarina <90 g<br>taronja <130 g<br>papaia <140 g<br>pinya <140 g<br>kiwi <150 g<br>suc de llimona <125 g<br>suc de llima <250 g<br>açai en pols <20 g<br>meló francès <120 g<br>meló verd <90 g<br>plàtan verd <100 g<br>carambola<br>kumquat<br>figa de moro<br>guaiaba madura<br>fruit del pa | maduixa <65 g<br>coco <64 g<br>gerds <60 g<br>caqui <60 g<br>fruita de la passió <46 g<br>magrana <45 g<br>nabius <40 g<br>mango <40 g<br>raïm <30 g | plàtan madur <35 g<br>xerimoia <30 g<br>prunes seques <30 g<br>poma <25 g<br>nectarines <20 g<br>préssec <20 g<br>cireres <20 g<br>albercocs <16 g<br>síndria <15 g<br>codony <15 g<br>baies de goji <10 g<br>guaiaba verda <10 g<br>dàtils <8 g<br>figues <5 g<br>panses <7 g<br>baies i fruites deshidratades |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | fruita del drac<br>gingebre                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      | garrofa en pols <6 g<br>pera <5 g<br>pruna <5 g<br>móra <4 g                                                                                                                                |
| VERDURES  | tomàquet madur <120 g<br>tomàquet cherry <75 g<br>salsa de tomàquet <20 g<br>germinats<br>pastanaga<br>nap <75 g<br>endívia, enciam <75 g<br>rúcula <75 g<br>cogombre <75 g<br>espinacs <75 g<br>brots de soja <75 g<br>mongeta tendra <75 g<br>bledes <75 g<br>pebrot vermell <75 g<br>col <75 g<br>gírgola <75 g<br>rave <75 g | bròcoli <75 g<br>remolatxa en vinagre <75 g<br>albergínia <75 g<br>carbassó <65 g<br>pebrot verd <52 g<br>carbassa <45 g<br>pèsols en conserva <45 g | col de Brussel·les <38 g<br>porro <38 g<br>alvocat <30 g<br>remolatxa <20 g<br>pèsols frescos <15 g<br>api <10 g<br>espàrrecs <7 g<br>all <3 g<br>ceba<br>carxofa<br>coliflor<br>xampinyons |
| LÀCTICS   | formatges suaus (mozzarella, havarti, feta)<br>formatges curats<br>làctics sense lactosa (llet, iogurt)<br>iogurt de coco<br>begudes vegetals (ametlla, arròs o quinoa)                                                                                                                                                          | formatge fresc o ricotta (40 g)<br>beguda de civada (100 ml)                                                                                         | llet i làctics convencionals<br>formatges cremosos<br>beguda de soja<br>gelats                                                                                                              |
| PROTEÏNES | peix blau i blanc<br>marisc<br>carn blanca (pollastre, gall dindi, conill)<br>ou<br>carn vermella (vedella, porc)<br>tofu ferm (de soja) <170 g<br>tempeh natural 100 g                                                                                                                                                          | embotits                                                                                                                                             | carns processades                                                                                                                                                                           |
| GREIXOS   | oli d'oliva<br>llavors vegetals (de cànem, pinyons, gira-sol, sèsam...)<br>mantega i altres greixos animals<br>pinyons, nous de macadàmia o del Brasil, nous, castanyes i cacauets                                                                                                                                               | fruits secs naturals<br>xocolata >85% cacau (20 g)                                                                                                   | pistatxos<br>anacards                                                                                                                                                                       |
| ALTRES    | infusions (camamilla, til·la), mate i tes<br>xarop d'auró pur<br>sucre (<15 g), glucosa, aspartam (E951), acesulfam K (E950), ciclamat (E952), sucralosa (E955), sacarina (E954)<br>cacau en pols                                                                                                                                | alcohol (sempre amb els àpats)<br>olives                                                                                                             | cremes, nates i gelats<br>xocolates i refrescos<br>sucs envasats<br>menjars precuinats<br>café                                                                                              |