

# ДИЕТА С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ FODMAP

СПИСОК ПРОДУКТОВ



ЕВГЕНИЯ ИГНАТОВА

[geniyaignatova.com](http://geniyaignatova.com)

Протокол FODMAP - это диета, разработанная для управления симптомами синдрома раздраженного кишечника и других желудочно-кишечных нарушений. Она ограничивает потребление определенных углеводов, которые могут вызывать неприятные симптомы, такие как вздутие, газообразование, диарея и боль в животе у некоторых людей. Протокол включает в себя этапы исключения и последующего введения продуктов, чтобы выяснить, какие конкретные пищевые компоненты могут быть проблемными для каждого человека.

Как расшифровывается аббревиатура FODMAP:

F - Fermentable (ферментируемые)

O - Oligosaccharides (олигосахариды)

D - Disaccharides (дисахариды)

M - Monosaccharides (моносахариды)

A - And

P - Polyols (полиолы)

## СПИСОК ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИЗБЕГАТЬ ПРИ СЛЕДОВАНИИ ПРОТОКОЛУ FODMAP:

### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

- молоко
- кефир
- творог
- йогурт
- некоторые мягкие сыры (рикотта, маскарпоне)
- мороженое
- сгущенное молоко



### ЛУК

- лук репчатый
- лук-порей
- лук-шалот

### ЧЕСНОК

- свежий чеснок
- чесночный порошок
- чесночная паста



### ПШЕНИЦА И ГЛЮТЕН

- пшеничный хлеб
- паста
- пшеничные продукты, содержащие глютен
- готовые завтраки (мюсли, хлопья)



### ОРЕХИ И СЕМЕНА

- кешью
- фисташки
- миндаль



# СПИСОК ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИЗБЕГАТЬ ПРИ СЛЕДОВАНИИ ПРОТОКОЛУ FODMAP:

## ФРУКТЫ

- яблоки
- груши
- абрикосы
- персики
- нектарины
- гуава
- арбузы
- сливы
- манго
- хурма
- авокадо
- арбуз
- чернослив
- сухофрукты



## ФРУКТОЗА

- нектар из яблок или груш
- сироп агавы
- кукурузный сироп
- мед
- конфеты
- кондитерские изделия



## ИСКУССТВЕННЫЕ ПОДСЛАСТИТЕЛИ

- сорбитол
- ксилит
- изомальт
- мальтитол
- витамины с искусственными подсластителями
- жвачка без сахара

## БОБОВЫЕ

- нут
- чечевица
- фасоль
- горох
- соевые продукты



## ОВОЩИ

- цветная капуста
- брокколи
- грибы
- артишоки
- сельдерей
- брюссельская капуста
- спаржа
- баклажаны



## НЕКОТОРЫЕ НАПИТКИ

- некоторые виды вина (особенно сладкие)
- газированные напитки с высоким содержанием фруктозы
- яблочный сок
- апельсиновый сок
- комбуча
- кокосовая вода



# СПИСОК ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ СЧИТАЮТСЯ БЕЗОПАСНЫМИ ДЛЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРИ СЛЕДОВАНИИ ПРОТОКОЛУ FODMAP:

## МЯСО И ПТИЦА

- говядина
- свинина
- курица
- индейка



## РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

- лосось
- треска
- креветки
- кальмары

## ЯЙЦА

## ФРУКТЫ

- бананы
- ананас
- дыня
- черника
- малина
- апельсины
- мандарины
- лимоны
- киви
- грейпфрут
- клубника



## ЗЕРНОВЫЕ И КРУПЫ

- рис
- кукурузная крупа
- киноа
- гречка
- овсяные хлопья



## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

- твердый сыр (например, чеддер, пармезан)
- моцарелла
- бри
- йогурт без лактозы
- безлактозное молоко (кокосовое, рисовое)
- фета



## ОВОЩИ

- морковь
- картофель
- батат
- огурец
- тыква
- помидоры
- пастернак
- сельдерей
- цукини
- кабачки
- салат-латук
- шпинат
- оливки
- болгарский перец
- стручковая фасоль



## ОРЕХИ И СЕМЕНА

- лесные орехи
- орехи макадамия
- фундук
- кунжут
- тыквенные семечки
- арахис



# СПИСОК ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ СЧИТАЮТСЯ БЕЗОПАСНЫМИ ДЛЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРИ СЛЕДОВАНИИ ПРОТОКОЛУ FODMAP:

## НЕКОТОРЫЕ НАПИТКИ

- кофе
- зеленый чай
- черный чай
- мятный чай
- красное вино

## СЛАДКОЕ

- горький шоколад
- кленовый сироп
- стевия

## ПРОЧЕЕ

- оливковое масло
- масло гхи
- растительное масло
- травы и специи (без лука и чеснока)
- имбирь
- куркума





# ЕВГЕНИЯ ИГНАТОВА

## НУТРИЦИОЛОГ

Моя страсть к здоровому образу жизни и питанию началась еще много лет назад.

Я убеждена, что правильное питание играет ключевую роль в нашем общем благополучии и может значительно повлиять на наше здоровье и настроение.

Как нутрициолог, я стремлюсь создать персонализированный план питания, который не только соответствует вашему уникальному образу жизни и предпочтениям, но и опирается на последние научные исследования для обеспечения оптимального здоровья и благополучия.

Моя цель – помочь вам достичь ваших здоровых целей путем индивидуального подхода к питанию и образу жизни.

**Я ПРЕДЛАГАЮ ШИРОКИЙ СПЕКТР УСЛУГ, ВКЛЮЧАЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ПИТАНИЮ, РАЗРАБОТКУ СБАЛАНСИРОВАННОГО РАЦИОНА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА, НАБОРА ВЕСА ИЛИ ПОДДЕРЖАНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО ВЕСА.**

*Не скажите 'нет' еде, скажите 'да' правильному выбору.*

[www.geniyaignatova.com](http://www.geniyaignatova.com)

