











Питание при синдроме раздраженного кишечника

LOW FODMAP DIET					
FOOD	VEGETABLES	FRUITS	PROTEINS	FATS	STARCHES, CEREALS & GRAINS
EAT	 <p>lettuce, carrot, cucumber</p>	 <p>strawberries, pineapples, grapes</p>	 <p>chicken, eggs, tofu</p>	 <p>oils, butter, peanuts</p>	 <p>potatoes, tortilla chips, popcorn</p>
AVOID	 <p>garlic, beans, onion</p>	 <p>blackberries, watermelon, peaches</p>	 <p>sausage, battered fish, breaded meats</p>	 <p>almonds, avocado, pistachio</p>	 <p>beans, gluten-based bread, muffins</p>

Общие рекомендации

- Регулярный прием пищи небольшими порциями, 4-6 раз в день.
- Достаточное потребление жидкости.
- Уменьшение потребления жира животного происхождения.
- Корректировка потребления клетчатки.
- Диета подбирается индивидуально в зависимости от симптомов и реакции на разные продукты.

Разрешены:

- *нежирное мясо* – говядина, кролик, телятина, курица, индейка;
- *нежирная морская и речная рыба*;
- *овощи, помогающие избежать избыточного газообразования* – картофель, свекла, тыква, морковь, болгарский перец, кабачок, цветная капуста, кукуруза;
- *фрукты и ягоды* – бананы, лимон, апельсины, мандарины, киви, дыня, клубника, клюква, черника;
- *крупы* – безглютеновая выпечка, гречка, кукуруза, овсянка, пшено;
- *молоко и йогурты без лактозы* или с ее низким содержанием, твердые сорта сыра.

Исключить:

Продукты, оказывающие раздражающее влияние на кишечник:

- газированные напитки;
- алкоголь;
- кофе, шоколад;
- белый хлеб, выпечка;
- острые продукты, маринады;
- копчености;
- кислые овощи и фрукты;
- грибы

Продукты, вызывающие метеоризм:

- *бобовые* (горох, нут, фасоль), белокочанная капуста;
- *фрукты и ягоды* – абрикосы, арбузы, вишня, гранат, грейпфрут, груши, манго, нектарины, персики, сливы, хурма, черешни, яблоки;
- *крупы* – пшеница, рожь, ячмень, рис;
- *все молочные продукты с лактозой* – молоко, йогурты, мороженое, мягкие сыры.

Команда Доквей