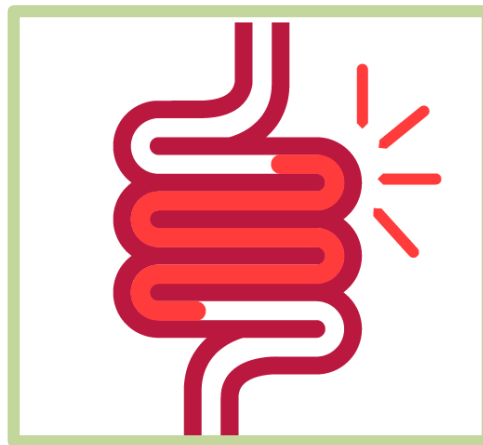


## ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

# FODMAPS



Os FODMAPS fazem parte de um grupo de alimentos composto por alguns tipos de **carboidratos que são mal absorvidos pelos seres humanos** devido ao seu pequeno tamanho, a alta absorção de água e a velocidade com que são fermentados no **intestino**.

Para algumas pessoas e em certas condições de saúde o consumo desses alimentos pode gerar desconfortos intestinais como **flatulência** (gases), **dor** e **distensão abdominal**, **constipação** (intestino preso) e **diarreia**.

# OS ALIMENTOS FODMAPS

A seguir estão listados os grupos de alimentos FODMAPS e os alimentos que os contêm:

- Oligossacarídeos
- Dissacarídeos
- Monossacarídeos
- Polióis fermentáveis

<b>F</b>	Alimentos fermentáveis por bactérias do cólon		Trigo, centeio, cevada.
<b>O</b>	Oligossacarídeos	Frutanos e/ou galactanos	Legumes: alcachofras, aspargos, beterraba, couve-de-bruxelas, brócolis, repolho, erva-doce, alho, cebola. Leguminosas: Feijão, lentilha, grão-de-bico. Castanha de caju, pistache, cogumelos.
<b>D</b>	Dissacarídeos	Lactose	Leite: vaca, cabra, ovelha. Derivados: Sorvetes com leite, manteiga, iogurte e queijos, leite condensado.
<b>M</b>	Monossacarídeos	Frutose	Frutas: melancia, maçã, pêssigo, pera, manga, cereja, frutas secas, mel, xarope de milho, sucos naturais, fruta enlatada;
<b>A</b>			E (“and”)
<b>P</b>	Polióis	Sorbitol, Manitol, Xilitol, Eritritol, Polidextros e Isomalte	Adoçantes: sorbitol (E420), manitol (421), xilitol (E967), maltitol (E965), isomalte (E953), e outros que terminem em “-ol”. Laxantes.

# ALTERNATIVAS DE ALIMENTAÇÃO

NUTRIENTES	BAIXO TEOR DE FODMAPS
CEREAIS	Produtos sem glúten, arroz, massa feita de milho, quinoa, aveia, farinha de milho, pão sovado, macarrão.
PRODUTOS LÁCTEOS	Produtos sem lactose, bebida vegetal de arroz, bebida vegetal de soja, sorvetes à base de água.
QUEIJOS	Queijos duros, cheddar, parmesão, tofu firme.
FRUTAS	Banana, carambola, melão, kiwi, laranja, maracujá, uva, toranja, frutos silvestres (framboesas, amora, morango), limão, mamão papaia, coco.
CASTANHAS E SEMENTES	Todas as castanhas – castanha-do-pará, nozes, amêndoa, macadâmia (menos a de caju) em quantidade moderada (menos de 10 unidades), semente de abóbora, chia, linhaça.
VEGETAIS	Broto de bambu, pimenta, aipo, cebolinha, milho, berinjela, feijão verde, brotos de feijão, alface, abóbora, acelga, tomate, batatas, pimentão, nabo, cenoura, espinafre, abobrinha, beterraba (até 4 fatias) e brócolis (até ½ xícara de chá).
ADOÇANTES	Néctar, xarope de milho dourado, xarope de bordo, glicose, melaço, sacarose (açúcar de mesa), aspartame, estévia, quaisquer edulcorantes que não contenham frutose e não terminem em “-ol”.
FONTES DE PROTEÍNA	Carnes, peixes e ovos.

Tabela 2 – Adaptado de Barrett ,2013.

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

- ✓ Primeiro é necessário saber, junto do seu médico e/ou nutricionista, se os seus sintomas estão relacionados ao consumo desses alimentos;
- ✓ Os FODMAPS podem piorar os sintomas de algumas condições como a Síndrome do Intestino Irritável e Doença de Crhon e, por isso, precisam ser evitados, total ou parcialmente, na rotina alimentar durante certo tempo.
- ✓ Para controlar os sintomas alguns alimentos desses grupos são retirados da rotina e depois reinseridos, tendo a chance de perceber qual estaria causando o sintoma.
- ✓ É necessária a orientação de um profissional para saber quais alimentos retirar e o melhor momento para realizar esse “teste”.
- ✓ Retirar muitos alimentos juntos não é aconselhável, pois pode reduzir os nutrientes ingeridos, não sendo benéfico à saúde.
- ✓ Após o período de retirada dos grupos de alimentos é necessário fazer a reintrodução dos mesmos para descobrir se eram eles que te casavam mal.
- ✓ Procure um profissional para te ajudar!

**Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2021.**

**Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada.**