



DIETA FODMAP PARA PACIENTES COM ALTERAÇÕES INTESTINAIS

FODMAP é o conjunto de alimentos fermentáveis que são mal absorvidos pelo nosso organismo e que podem causar desconforto intestinal. Os alimentos fermentáveis referidos são os carboidratos não digeridos pelo trato digestivo humano. Assim, esta alta osmolaridade e a formação de gases pela microbiota intestinal acabam por desencadear sintomas como: flatulência excessiva, inchaço abdominal, diarreia, constipação ou síndrome do intestino irritável (SII).

	O QUE DEVE SER ELIMINADO (Alto teor de FODMAP)	O QUE COMER COM MODERAÇÃO (Moderado teor de FODMAP)	O QUE POSSO COMER À VONTADE (Baixo teor de FODMAP)
FRUTAS	Maçã, damasco, abacate, amora, cereja, figo, sucos de fruta, manga, pera, caqui, ameixa, melancia.	Abacate, chips de banana, coco ralado, toranja, romã, uva passa.	Banana, uva, melão, kiwi, limão, limão-galego, laranja, maracujá, abacaxi, framboesa, carambola, morango.
VEGETAIS	Aspargo, alcachofra, beterraba, couve-flor, chicória, milho, alho, cebolinha verde (a parte branca), cogumelo, quiabo, cebola, ervilha, ervilha.	Alcachofra, brócolis, couve, abóbora, aipo, repolho verde, couve lombarda, batata doce, tomate.	Broto de alfafa, broto de feijão, pimentão, cenoura, pimenta, pepino, berinjela, erva-doce, feijão verde, couve, alho-poró, alface, azeitona, tomate, cebolinha verde (parte verde), espinafre, abobrinha.
AMIDOS E LEGUMES	Cevada, cuscuz, feijão, centeio, soja, trigo.	Trigo mourisco, grão de bico enlatado, aveia sem glúten, lentilha enlatada, pão sovado.	Pão de milho sem glúten, pão de milho, pão sem glúten, farinha sem glúten, massa sem glúten, painço (ou milho miúdo), quinoa, arroz, tapioca.
GRÃOS E NOZES	Castanha de caju, pistache	Amêndoas, semente de linhaça, avelã.	Nozes, semente de chia, noz macadâmia, amendoim, manteiga de amendoim, pinhão, sementes de gergelim, semente de girassol, nozes.
CARNES	Carnes processadas que contêm trigo, alho, cebola.	Carne de boi, carne de frango, carne de pato, ovos, peixe, cordeiro, carne de porco, frutos do mar, peru.	
PRODUTOS DE USO DIÁRIO	Coalhada, pudim, nata sorvete, leite de soja, leite de (vacca, cabra, ovelha), iogurte.	Queijo de trigo, queijo mozzarella, queijo parmesão, cheddar e queijo suíço.	Manteiga, leite de coco, leite sem lactose, leite de arroz, chantilly.
CONDIMENTOS E ENLATADOS	Condimentos que contêm trigo, alho, cebola, ketchup, maionese, mostarda, molho japonês, molho de tomate	Vinagre balsâmico (aromático).	Vinagre feito de champanhe, molho de peixe, suco de limão, óleos diversos, vinagre de vinho tinto, molho de soja sem glúten.
EVAS E PIMENTAS	Alho e cebola em pó.	Canela	Manjerição, folhas de louro, coentro, gengibre, hortelã, semente de mostarda, orégano, páprica, salsa, pimenta, alecrim, sal, açafraão