



Reintroducere FODMAP

GHID & JURNAL
pentru etapa a doua din
Dieta low FODMAP

Cum testăm corect tipurile de FODMAP?

- În etapa a doua a dietei low FODMAP vei continua să consumi alimente cu conținut redus de FODMAP, astfel încât să reduci riscul ca ceva din alimentație să-ți influențeze testarea;
- În paralel vei realiza o serie de "teste" pentru fiecare tip de FODMAP sau grupă de FODMAP-uri în parte;
- Pentru început testează alimente care conțin un singur tip de FODMAP; poți începe cu ce FODMAP dorești.
- Toate cantitățile specificate în acest ghid se referă la alimente în crud (adică negătite), cu excepția celor la care este specificat altfel;
- Este recomandat să testezi alimentul prin creșterea cantității consumate de la o zi la alta, astfel încât să-ți dai seama și care îți este propriul prag de toleranță;
- Spre finalul perioadei vei putea testa și câteva grupe de FODMAP-uri (adică alimente care de obicei conțin mai multe tipuri de zaharuri fermentabile); dacă ai tolerat bine sau moderat acele FODMAP-uri individual, ar fi util să testezi și din aceste grupe, ca să îți crești șansele de diversificare a dietei.
- Notează-ți și ce tip de simptome ai avut (balonare, gaze în exces, diaree, constipație, durere etc.), respectiv gradul de intensitate (ușoare, moderate, severe) deoarece poți reacționa diferit la diferite tipuri de FODMAP.

Nu uita: unele simptome precum puțină balonare sau vânturi sunt semne normale ale unei digestii sănătoase.

TESTARE FRUCTOZĂ

1. Alimente potrivite pentru testare (alege doar unul):

Aliment	Ziua 1: porție medie	Ziua 2: porție mare	Ziua 3: porție mare (normală)
Miere	1 ½ lingurițe (10g)	2 lingurițe (14g)	1 lingură (28g)
Mango	¼ mango (52g)	½ mango (104g)	1 mango (208g)
Sparanghel	1 tulpină (15g)	2 tulpini (30g)	5 tulpini (75g)


2. Monitorizare aliment testat și simptome:

Ziua / ora	Aliment	Cantitate	Simptome (încercuiește o variantă):			
1 /			1	2	3	4
2 /			1	2	3	4
3 /			1	2	3	4

Legendă simptome:

1 = fără | 2 = ușoare | 3 = moderate | 4 = severe

După cele 3 zile, cum îți se pare că ai tolerat fructoza?

		
Bine, nu am avut probleme deosebite	Așa și așa	Prost, am avut simptome severe

Alte observații le poți nota aici:

.....

.....

.....

TESTARE LACTOZĂ

1. Alimente potrivite pentru testare (alege doar unul):

Aliment	Ziua 1: porție medie	Ziua 2: porție mare	Ziua 3: porție mare (normală)
Lapte de vacă	¼ cană (62ml)	½ cană (125ml)	1 cană (250ml)
Iaurt simplu	85g	170g	200g
Brânză ricotta	2 ½ linguri (50g)	½ cană (80g)	½ cană (120g)
Înghețată simplă	2 linguri (88g)	3 linguri (132g)	4 linguri (176g)

2. Monitorizare aliment testat și simptome:

Ziua / ora	Aliment	Cantitate	Simptome (încercuiește o variantă):			
1 /			1	2	3	4
2 /			1	2	3	4
3 /			1	2	3	4

Legendă simptome:

1 = fără | 2 = ușoare | 3 = moderate | 4 = severe

După cele 3 zile, cum îți se pare că ai tolerat lactoza?

		
Bine, nu am avut probleme deosebite	Așa și așa	Prost, am avut simptome severe

Alte observații le poți nota aici:

.....

.....

.....

TESTARE SORBITOL

1. Alimente potrivite pentru testare (alege doar unul):

Aliment	Ziua 1: porție medie	Ziua 2: porție mare	Ziua 3: porție mare (normală)
Avocado	¼ avocado mic (40g)	½ avocado mic (80g)	¾ avocado mediu (120g)
Mure	2-3 mure (13g)	5 mure (25g)	10 mure (50g)
Piersică, galbenă	¼ piersică medie (37g)	½ piersică medie (73g)	1 piersică medie (146g)
Caisă*	½ caisă mică (28g)	1 caisă mică (56g)	2 caise mici (112g)

*o porție de 2 caise mici conține și o cantitate moderată de fructani

2. Monitorizare aliment testat și simptome:

Ziua / ora	Aliment	Cantitate	Simptome (încercuiește o variantă):			
			1	2	3	4
1 /						
2 /						
3 /						

Legendă simptome:

1 = fără | 2 = ușoare | 3 = moderate | 4 = severe

După cele 3 zile, cum îți se pare că ai tolerat sorbitolul?

		
Bine, nu am avut probleme deosebite	Așa și așa	Prost, am avut simptome severe

Alte observații le poți nota aici:

.....

.....

.....

TESTARE MANITOL

1. Alimente potrivite pentru testare (alege doar unul):

Aliment	Ziua 1: porție medie	Ziua 2: porție mare	Ziua 3: porție mare (normală)
Conopidă	17g (2 flori)	33g (4 flori)	66g (8 flori)
Țelină, tulpini	½ tulpină medie (19g)	1 tulpină medie (38g)	1 tulpină mare (60g)
Cartof dulce	¾ cană (105g)	1 cană (140g)	1 ½ căni (210g)
Ciuperci* portobello	¼ ciupercă (19g)	½ ciupercă (38g)	1 ciupercă (76g)

*poți testa și cu ciuperci champignon proaspete (de la 10g până la 80g), dar o porție de 75g conține și o cantitate moderată de fructani

2. Monitorizare aliment testat și simptome:

Ziua / ora	Aliment	Cantitate	Simptome (încercuiește o variantă):			
			1	2	3	4
1 /						
2 /						
3 /						

Legendă simptome:

1 = fără | 2 = ușoare | 3 = moderate | 4 = severe

După cele 3 zile, cum îți se pare că ai tolerat manitolul?

		
Bine, nu am avut probleme deosebite	Așa și așa	Prost, am avut simptome severe

Alte observații le poți nota aici:

.....

.....

.....

TESTARE GOS

1. Alimente potrivite pentru testare (alege doar unul):

Aliment	Ziua 1: porție medie	Ziua 2: porție mare	Ziua 3: porție mare (normală)
Migdale	15 migdale (18g)	20 migdale (24g)	30 migdale (36g)
Năut, la conservă	½ cană (84g)	¾ cană (112g)	1 cană (168g)
Mazăre verde	⅓ cană (18g)	¼ cană (36g)	½ cană (72g)

*mai poți testa folosind lapte din boabe de soia (de la ¼ până la 1 cană); dacă optezi pentru unul din comerț, asigură-te că nu conține alte ingrediente bogate în FODMAP.

2. Monitorizare aliment testat și simptome:

Ziua / ora	Aliment	Cantitate	Simptome (încercuiește o variantă):			
1 /			1	2	3	4
2 /			1	2	3	4
3 /			1	2	3	4

Legendă simptome:

1 = fără | 2 = ușoare | 3 = moderate | 4 = severe

Notă: deoarece fructanii și GOS-urile au tendința să parcurgă mai încet tractul digestiv, simptomele pot apărea cu întârziere; pentru mai multă acuratețe, poți include câte o zi de pauză între cele 3 zile de testare.

După cele 3 zile, cum îți se pare că ai tolerat GOS?

		
Bine, nu am avut probleme deosebite	Așa și așa	Prost, am avut simptome severe

Alte observații le poți nota aici:

.....

.....

.....

TESTARE FRUCTAN - CEREALE

1. Alimente potrivite pentru testare (alege doar unul):

Aliment	Ziua 1: porție medie	Ziua 2: porție mare	Ziua 3: porție mare (normală)
Paste, grâu (gătite)	2/3 cană (100g)	1 cană (148g)	1 1/2 căni (222g)
Pâine albă, grâu	1 felie (26g)	1 1/2 felii (39g)	2 felii (52g)
Cous - cous, grâu (gătit)	1/4 cană (39g)	1/2 cană (77g)	1 cană (154g)

Notă: deoarece fructanii și GOS-urile au tendința să parcurgă mai încet tractul digestiv, eventualele simptome pot apărea cu întârziere; pentru mai multă acuratețe, poți include câte o zi de pauză între cele 3 zile de testare.

2. Monitorizare aliment testat și simptome:

Ziua / ora	Aliment	Cantitate	Simptome (încercuiește o variantă):			
1 /			1	2	3	4
2 /			1	2	3	4
3 /			1	2	3	4

Legendă simptome:

1 = fără | 2 = ușoare | 3 = moderate | 4 = severe

După cele 3 zile, cum îți se pare că ai tolerat fructanii din cereale?

		
Bine, nu am avut probleme deosebite	Așa și așa	Prost, am avut simptome severe

Alte observații le poți nota aici:

.....

.....

.....

TESTARE FRUCTAN - LEGUME & FRUCTE

1. Alimente potrivite pentru testare (alege doar unul):

Aliment	Ziua 1: porție medie	Ziua 2: porție mare	Ziua 3: porție mare (normală)
Sfeclă	3 felii (31g)	4 felii (41g)	6 felii (61g)
Stafide	1 ½ linguri (19g)	2 linguri (26g)	3 linguri (39g)
Grapefruit	½ fruct mediu (104g)	1 fruct mediu (207g)	1 fruct mare (280g)
Varză de Bruxelles	3 verze (57g)	4 verze (76g)	5 verze (95g)

2. Monitorizare aliment testat și simptome:

Ziua / ora	Aliment	Cantitate	Simptome (încercuiește o variantă):			
1 /			1	2	3	4
2 /			1	2	3	4
3 /			1	2	3	4

Legendă simptome:

1 = fără | 2 = ușoare | 3 = moderate | 4 = severe

Notă: deoarece fructanii și GOS-urile au tendința să parcurgă mai încet tractul digestiv, eventualele simptome pot apărea cu întârziere; pentru mai multă acuratețe, poți include câte o zi de pauză între cele 3 zile de testare.

După cele 3 zile, cum îți se pare că ai tolerat fructanii din legume și fructe?

		
Bine, nu am avut probleme deosebite	Așa și așa	Prost, am avut simptome severe

Alte observații le poți nota aici:

.....

.....

.....

TESTARE FRUCTAN - USTUROI

1. Alimente potrivite pentru testare (alege doar unul):

Aliment	Ziua 1: porție medie	Ziua 2: porție mare	Ziua 3: porție mare (normală)
Usturoi	¼ cățel de usturoi (1g)	½ cățel de usturoi (2g)	1 cățel de usturoi (4g)

Notă: deoarece fructanii și GOS-urile au tendința să parcurgă mai încet tractul digestiv, eventualele simptome pot apărea cu întârziere; pentru mai multă acuratețe, poți include câte o zi de pauză între cele 3 zile de testare.

2. Monitorizare aliment testat și simptome:

Ziua / ora	Aliment	Cantitate	Simptome (încercuiește o variantă):			
1 /			1	2	3	4
2 /			1	2	3	4
3 /			1	2	3	4

Legendă simptome:

1 = fără | 2 = ușoare | 3 = moderate | 4 = severe

După cele 3 zile, cum îți se pare că ai tolerat fructanul din usturoi?

		
Bine, nu am avut probleme deosebite	Așa și așa	Prost, am avut simptome severe

Alte observații le poți nota aici:

.....

.....

.....

TESTARE FRUCTAN - CEAPĂ

1. Alimente potrivite pentru testare (alege doar unul):

Aliment	Ziua 1: porție medie	Ziua 2: porție mare	Ziua 3: porție mare (normală)
Ceapă	1/8 ceapă sau o lingură (11g)	1/4 ceapă (22g)	1/2 ceapă (44g)

Notă: deoarece fructanii și GOS-urile au tendința să parcurgă mai încet tractul digestiv, eventualele simptome pot apărea cu întârziere; pentru mai multă acuratețe, poți include câte o zi de pauză între cele 3 zile de testare.

2. Monitorizare aliment testat și simptome:

Ziua / ora	Aliment	Cantitate	Simptome (încercuiește o variantă):			
1 /			1	2	3	4
2 /			1	2	3	4
3 /			1	2	3	4

Legendă simptome:

1 = fără | 2 = ușoare | 3 = moderate | 4 = severe

După cele 3 zile, cum îți se pare că ai tolerat fructanul din ceapă?

		
Bine, nu am avut probleme deosebite	Așa și așa	Prost, am avut simptome severe

Alte observații le poți nota aici:

.....

.....

.....

TESTARE FRUCTOZĂ + SORBITOL

1. Alimente potrivite pentru testare (alege doar unul):

Aliment	Ziua 1: porție medie	Ziua 2: porție mare	Ziua 3: porție mare (normală)
Măr, roșu	¼ măr (42g)	½ măr (83g)	1 măr (166g)
Cireșe	4 cireșe (28g)	8 cireșe (56g)	10 cireșe (70g)
Pară	¼ pară (42g)	½ pară (83g)	1 pară (83g)

2. Monitorizare aliment testat și simptome:

Ziua / ora	Aliment	Cantitate	Simptome (încercuiește o variantă):			
1 /			1	2	3	4
2 /			1	2	3	4
3 /			1	2	3	4

Legendă simptome:

1 = fără | 2 = ușoare | 3 = moderate | 4 = severe

După cele 3 zile, cum îți se pare că ai tolerat combinația de fructoză + sorbitol?

		
Bine, nu am avut probleme deosebite	Așa și așa	Prost, am avut simptome severe

Alte observații le poți nota aici:

.....

.....

.....

TESTARE FRUCTAN + GOS

1. Alimente potrivite pentru testare (alege doar unul):

Aliment	Ziua 1: porție medie	Ziua 2: porție mare	Ziua 3: porție mare (normală)
Pâine, grâu, integrală	1 ½ felii (36g)	2 felii (48g)	3 felii (72g)
Nuci caju	10 nuci (15g)	20 nuci (30g)	30 nuci (45g)
Fistic	15 nuci (11g)	30 nuci (23g)	40 nuci (30g)
Fasole roșie boabe, fiartă	⅛ cană (24g)	¼ cană (48g)	½ cană (96g)

Notă: deoarece fructanii și GOS-urile au tendința să parcurgă mai încet tractul digestiv, eventualele simptome pot apărea cu întârziere; pentru mai multă acuratețe, poți include câte o zi de pauză între cele 3 zile de testare.



2. Monitorizare aliment testat și simptome:

Ziua / ora	Aliment	Cantitate	Simptome (încercuiește o variantă):			
1 /			1	2	3	4
2 /			1	2	3	4
3 /			1	2	3	4

Legendă simptome:

1 = fără | 2 = ușoare | 3 = moderate | 4 = severe

După cele 3 zile, cum îți se pare că ai tolerat combinația de fructan + GOS?

		
Bine, nu am avut probleme deosebite	Așa și așa	Prost, am avut simptome severe

Alte observații le poți nota aici:

.....

.....

.....