

FODMAPS

- Tylko cukry proste mogą być transportowane przez nabłonek jelitowy, dwucukry i wielocukry muszą być najpierw „rozłożone” do cukrów prostych.
- Węglowodany o krótkich łańcuchach (poniżej 10 węgli w cząsteczce), wywierają silne działanie osmotyczne na jelita, a ponadto szybko fermentują pod wpływem bakterii jelitowych. Wytwarza się sporo gazów: metan, wodór, siarczki.
- Objawy mogą być podobne do zespołu jelita drażliwego, mogą występować bóle brzucha, biegunki. Objawy mogą być pomyłone z nietolerancją glutenu.
- **O co chodzi w aferze glutenowej?**

Nietolerancje pokarmowe – FODMAP. Dr hab. Elżbieta Jarocka-Cyrta. Magazyn Bez Glutenu nr 6 (grudzień 2014)

FODMAPS

- **Fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols**
- Łatwofermentujące wielocukry, dwucukry, cukry proste i alkohole wielowodorotlenowe.
- Krótkołańcuchowe cukry, które nie są trawione i wchłaniane, ulegają szybkiej fermentacji. Brak odpowiednich enzymów!!
- **FODMAP** – przez niski stopień hydrolizy i wchłaniania pełnią rolę w fizjologii trawienia, działają jak naturalne środki przeczyszczające, regulują rytm wypróżnień, są też źródłem prebiotyków – pożywki dla flory bakteryjnej jelit.

Nietolerancje pokarmowe – FODMAP. Dr hab. Elżbieta Jarocka-Cyrta. Magazyn Bez Glutenu nr 6 (grudzień 2014)

FODMAPS

- **Fruktoza** – monocukier, wchodzi w skład wielu di-oligo- polisacharydów (np. sacharoza = glukoza + fruktoza) lub **inuliny** (polisacharyd zbudowany głównie z fruktozy)
 - miód, melasa, owoce, soki owocowe, syrop f-g; wśród owoców najczęściej: jabłko, mango, winogrona, gruszka, czereśnie, arbuzy.
- **FOS – fruktooligosacharydy**
 - cebula, cykoria, szparagi
- **GOS – galaktooligosacharydy**
 - mleko, niektóre owoce i warzywa, rośliny strączkowe, laktuloza

Nietolerancje pokarmowe – FODMAP. Dr hab. Elżbieta Jarocka-Cyrta. Magazyn Bez Glutenu nr 6 (grudzień 2014).

Enzymatyczna synteza galaktooligosacharydów i laktulozy w permeacie po ultrafiltracji serwatki. Marek Adamczak, Włodzimierz Bednarski. ŻYWNOŚĆ. Nauka. Technologia. Jakość, 2008, 6 (61), 105 – 117.

FODMAPS

- **Fruktany** – niskocząsteczkowe, często rozgałęzione polimery D-fruktozy. Większość fruktanów zawiera cząsteczkę glukozy (**inulina jest fruktanem**)
 - pszenica, jęczmień, cebula, czosnek, por, cykoria, topinambur, pochrzyn (yams), mniszek lekarski, karczoch, agawa
- **Poliole** – alkohole wielowodorotlenowe, czyli takie, które posiadają w swojej cząsteczce więcej niż jedną grupę hydroksylową (-OH). Mają słodki smak.
 - morele, jabłka, nektaryny, brzoskwinie, śliwki, arbuzy, awokado, słodkie ziemniaki, pochrzyn, słodziki, produkty z dodatkiem słodzików (gumy do żucia, napoje dietetyczne, napoje dla sportowców)

Więcej o FODMAPS:

<http://www.ajwendieta.pl/szkolenie/webinarium-17-jelita-candida-nieszczelne-nadwrazliwe/>

<http://potreningu.pl/articles/1800/poliole--co-warto-o-nich-wiedziec>

Nietolerancje pokarmowe – FODMAP. Dr hab. Elżbieta Jarocka-Cyrta. Magazyn Bez Glutenu nr 6 (grudzień 2014).

FODMAPS

Do alkoholi wielowodorotlenowych (polioli), które można stosować w Polsce i w Unii Europejskiej, należą:

- sorbitol, syrop sorbitolowy (E 420)
- mannitol (E 421)
- izomalt (E 953)
- maltitol, syrop maltitolowy (E 965)
- laktitol (E 966)
- ksylitol (E 967)
- erytrytol (E 968)

