

O que são FODMAPs

FODMAPs é o acrônimo para “*Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols*”.

Refere-se, portanto a um grupo de carboidratos de cadeia curta que são altamente fermentáveis. Estes carboidratos são encontrados naturalmente em uma grande variedade de alimentos.

Suas características de pouco digeridos ou lentamente absorvidos e fermentáveis encontra respaldo na ausência de hidrolases específicas, no intestino delgado.

Os FODMAPs compreendem:

- a) **Oligossacarídeos:** são carboidratos de três até 10 moléculas glicídicas.

Exemplos:

- Frutanos: encontrados no alho, cebola, trigo, cevada e centeio
- Galacto-oligossacarídeos (GOS): encontrados em leguminosas, nozes, soja e produtos de soja.
- Xilooligossacarídeos (XOS): não parecem estar naturalmente presentes nos alimentos. São utilizados como prebióticos adicionais.

- b) **Dissacarídeo:** são carboidratos que apresentam duas moléculas glicídicas.

Exemplo:

- Lactose: dissacarídeo que só será absorvido se o organismo estiver secretando adequadamente a enzima lactase. É encontrada no leite e Iogurte.

- c) **Monossacarídeos:** são carboidratos que apresentam apenas uma molécula glicídica.

Exemplo:

Frutose: mais fermentável quando predomina em relação à glicose. Este predomínio é encontrado em certas frutas como maçã, pera, manga, melancia, e também no mel.

- d) **Polióis:** são os álcoois de açúcar.

Exemplos:

- Sorbitol: encontrado em damascos, abacate, lichia, entre outros.
- Manitol: encontrado em cogumelos, ervilhas e couve-flor, entre outros.

Além destes, ainda existem outros carboidratos de cadeia curta que podem ser incluídos no grupo dos FODMAPs. São eles: os isomalto-oligossacarídeos (IMO). Carboidratos parcialmente hidrolisados. Encontrados no mel e em alguns alimentos fermentados (miso, molho de soja entre outros), todavia não se sabe ao certo as concentrações reais.

Efeitos Fisiológicos de FODMAPs

FODMAPs são pequenas moléculas solúveis em água e mal absorvidas no lúmen intestinal. São osmoticamente ativas, e por esta característica, atraem mais água para o lúmen intestinal. Ao alcançarem o intestino grosso, são fermentadas por bactérias intestinais, resultando na liberação de gases (hidrogênio, dióxido de carbono e metano) que, em maior quantidade, levam à distensão abdominal.

Esses efeitos ocorrem em todas as pessoas, sem, necessariamente, causar desconforto. Entretanto, para aquelas pessoas que apresentam hipersensibilidade visceral e / ou respostas de motilidade atípica ou mesmo prejuízo na função intestinal, como no caso de disbiose, o desconforto é extremo. Estas reações estão intimamente relacionadas à Síndrome do Intestino irritável (SII) e partir de 2015, a dieta de baixo FODMAPs passou a ser oficialmente a conduta para tratar este distúrbio, que afeta cada vez mais a população, independente de sexo, etnia ou faixa etária.

Estes sintomas incluem, dor abdominal e inchaço, flatulência e/ou constipação, em decorrência da estimulação de mecanorreceptores.

A partir da fermentação destes carboidratos pela ação bacteriana, são produzidos ácidos graxos de cadeia curta (Agcc), particularmente acetato, propionato e butirato, que exercem uma variedade de efeitos, tanto benéficos quanto prejudiciais. São substratos energéticos para os colonócitos e podem promover a absorção de água e sódio, reduzindo desta forma, o risco de diarreia osmótica.

O butirato, em particular, é a fonte de energia mais importante do epitélio colônico e tem muitos efeitos benéficos na saúde e manutenção do epitélio intestinal. Todavia, pode aumentar a sensibilidade visceral. Todos os Aggc podem ser danosos para o epitélio em concentrações elevadas.

O propionato e acetato também podem apresentar ação sistêmica, imunomoduladora e epigenética.

Abordagem da dieta baixa em FODMAPs:

Dividida em três fases:

- 1) Fase de exclusão de todos os alimentos ricos em FODMAPs
- 2) Fase de reintrodução (por grupos de FODMAPs) para observar tolerância.
- 3) Fase de auto gestão.

Importante: tratar o intestino desde a primeira fase. Inicialmente evitar os prebióticos.

Alimentos evitados:

Frutas	Vegetais	Lácteos	Leguminosas	Adoçantes
Maçã	Alcachofra	Queijo cottage	Feijões cozidos	Xarope de milho
Damasco	Aspargos	Leite de vaca	Grão de bico	Frutose
Abacate	Brócolis	Cremes	Lentilhas	Mel
Amora preta	Couve de bruxelas	Quindim	Soja	Isomalte
Cereja	Repolho	Leite evaporado	Cereais	Maltitol
Tâmaras	Couve flor	Frozen iogurte	Centeio	Manitol
Lichia	Erva doce	Leite de cabra	Spelt	Melado
Manga	Alho	Sorvetes	Trigo	Sorbitol
Nectarina	Alho-poró	Lactose, Margarina	Outros	Xilitol
Pêssego	Cogumelos	Ricota, Leite de ovelha, Queijos crus	Chicória	
Pera	Cebolas	Nata, Leite condensado	Dente de leão	
Caqui	Ervilhas	iogurte	Inulina	
Ameixa	Cebolinhas		Pistache	
Ameixa seca	Camomila		Castanha de caju	
Melancia	Erva doce			
Frutas concentradas	Chá oolong			
Frutas secas				
Suco de frutas				
Frutas enlatadas				



Alimentos permitidos:

Frutas	Vegetais	Lácteos	Grãos	Proteínas
Abacaxi	Abóbora*,	Leite de coco	Araruta, Aveia	Galinha, Carne
Banana	Abobrinha,	Leite sem lactose	Painço, Polenta	Ovos, Peixe
(madura)	Alface, Alfafa,	Leite de arroz	Psyllium,	Cordeiro, Porco
Melão	Azeitonas, Batata	Queijo	Quinoa, Arroz	
Cantalupo	Batata doce*	Brie	Farelo de arroz	
Côco	Berinjela,	Camembert	Sorgo, Tapioca	Oleaginosas e sementes
Framboesa	Beterrabas*	Cheddar	Cevada	Sementes de Chia *
kiwi	Broto de feijão*	Feta		Sementes de linhaça*
Laranja	Brotos de bambu	Mozzarella	Adoçantes	Avelã*, Macadâmia *
Lima	Castanhas d'água	Parmesão	Glicose	Amendoins*, Nozes*
Limão	Cebolinha (Parte verde), Cenoura	Suíço	Xarope de bordo	Pinhões *
Mamão	Couve *, Endívia	Iogurte	Splenda *	Sementes de abóbora *
Maracujá	Espinafre, Gengibre*	Lactose free	Sacarose *	Sementes de gergelim *
Mirtilo	Inhame *, Milho doce*, Milho*		Melaço *	Sementes de girassol *
Morango	Nabo, Pepino			
Cranberry	Pimenta vermelha			
Pitaia	Pimentões, Quiabo*			
Romã	Rabanete, Rúcula			
Ruibarbo	Tomate, Vagem			
Tangerina				
Toranja*				
Uva				



*Limited quantities

Provided by LivingHappyWithIBS.com

Referências Bibliográficas:

GIBSON, Peter R.; SHEPHERD, Susan J. Evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: The FODMAP approach. **Journal of gastroenterology and hepatology**, v. 25, n. 2, p. 252-258, 2010.

RIGGS, Stacey. The Low-FODMAP Diet: An Approach for Controlling Irritable Bowel Syndrome. **Topics in Clinical Nutrition**, v. 29, n. 4, p. 304-312, 2014.

AHMAD, O. F.; AKBAR, A. Dietary treatment of irritable bowel syndrome. **British medical bulletin**, v. 113, n. 1, p. 83-90, 2015.

IACOVOU, Marina et al. The low FODMAP diet and its application in East and Southeast Asia. **Journal of neurogastroenterology and motility**, v. 21, n. 4, p. 459, 2015.

<https://livinghappywithibs.com/category/low-fodmap-diet/high-fodmap-food-list/>