



Circa 2/3 di coloro che soffrono di IBS riferiscono che i sintomi sono correlati al cibo¹

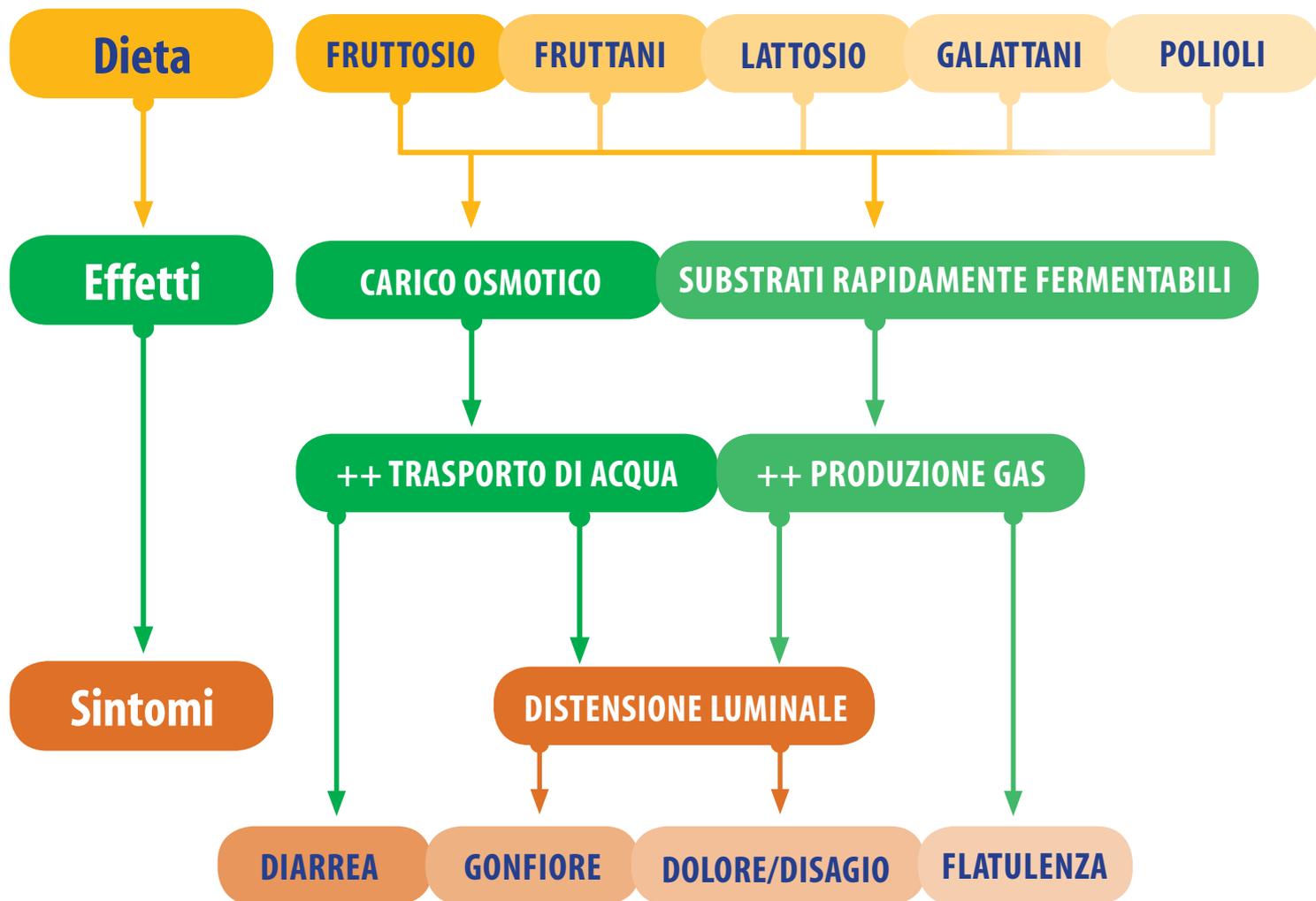
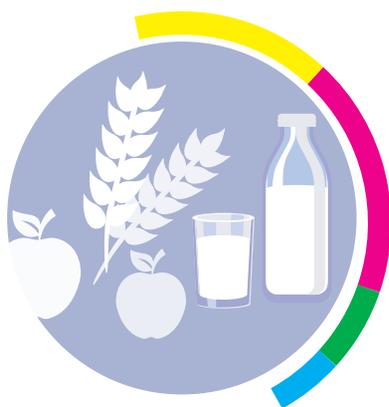


Figura 2 in Rif. 1.

1. Health World Technical Team. Low FODMAP diet for Irritable Bowel Syndrome. Ethical Nutrients 2012: 3-8.





Una dieta a basso contenuto di FODMAP può essere più efficace in combinazione con probiotici di provata efficacia nella gestione dell'IBS²

FODMAP

Fermentable **O**ligosaccharides,
Disaccharides, **M**onosaccharides
 And **P**olyols

Cibi ad

▲ ALTO contenuto di FODMAP

Cibi alternativi a

▼ BASSO contenuto di FODMAP

	▲ ALTO contenuto di FODMAP	▼ BASSO contenuto di FODMAP
Fruttosio 	FRUTTI: mela, pesca-noce, mango, pera asiatica, frutta sciroppata, anguria DOLCIFICANTI: fruttosio, sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, generose porzioni di frutta, frutta essiccata, succhi di frutta	FRUTTI: banana, mirtillo, melone, carambola (o frutto stella), durian (o durione), uva, succo d'uva, melone d'inverno, kiwi, limone, lime, arancia, frutto della passione, papaya, lampone, fragola, mapo SOSTITUTI DEL MIELE: sciroppo d'oro, sciroppo d'acero DOLCIFICANTI: qualsiasi dolcificante ad esclusione di quelli che contengono polioli
Lattosio 	LATTE: vaccino, di capra e di pecora intero e scremato; gelato alle creme YOGURT: intero o scremato FORMAGGI: molli e freschi	LATTE: latte senza lattosio, latte di riso SOSTITUTI DEL GELATO ALLE CREME: gelato, sorbetto YOGURT: yogurt senza lattosio FORMAGGI: formaggi duri
Oligosaccaridi (fruttani e/o galattani) 	VERDURE: carciofo, asparago, barbabietola, broccoli, cavoletti di Bruxelles, verza, finocchio, aglio, porro, gombo, cipolla, piselli, scalogno CEREALI: cereali di segale e di grano in quantità abbondanti (es. biscotti, pane, couscous, cracker, pasta) LEGUMI: fagioli, ceci, lenticchie, fagioli rossi FRUTTI: polpa di mela, mela di zucchero (Annona squamosa), caco, rambutan (frutto simile al litchi), anguria, pesca bianca	VERDURE: germogli di bamboo, cavolo cinese, peperone, carote, sedano, erba cipollina, zucchine spinose, cavolo fiorito cinese, mais, melanzana, fagiolini, lattuga, plastinaca (simile a carota), zucca, bietola, cipollotti (solo la parte verde) SOSTITUTI DI AGLIO/CIPOLLA: olio agliato CEREALI: pane di farine senza glutine e prodotti con farina di farro/cereali ORTAGGI: pomodoro
Polioli 	FRUTTI: mela, albicocca, avocado, ciliegie, longan (o occhi di drago, frutto simile al litchi), pera asiatica, nettarine, pesca, pera, prugna, prugne secche, anguria VERDURE: cavolfiore, funghi, taccole DOLCIFICANTI: isomalto, maltitolo, mannitolo, sorbitolo, xilitolo e altri dolcificanti il cui nome termina con il suffisso «-olo»	FRUTTI: banana, mirtillo, melone, carambola (o frutto stella), durian (o durione), uva, succo d'uva, melone d'inverno, kiwi, limone, lime, arancia, frutto della passione, papaya, lampone

Tabella 1 in Rif.2.

2. Magge S et al. Low-FODMAP Diet for Treatment of Irritable Bowel Syndrome. Gastroenterol Hepatol (NY) 2012;8(11):739-745.