

	FODMAP DİYETİ	Doküman Kodu	DİY.FR.29
		Yayın Tarihi	28.11.2017
		Revizyon No	0
		Revizyon Tarihi	0
		Sayfa No	1

Hangi besinleri kısıtlamalı

- Yüksek fruktoz içerenler meyveler; elma, kayısı, avokado, böğürtlen, kiraz, kuşüzümü, kuru üzüm, hurma, incir, greyfurt, mango, nektarin, şeftali, armut, erik, nar, kuru erik, karpuz
- Laktoz içerenler; krem peynir, dondurma, süt, yoğurt, tulum peyniri, beyaz peynir
- Sebzeler; soğan, sarımsak, enginar, kuşkonmaz, pancar, börülce, bakla, karnabahar, pırasa, mantar, bezelye, soya fasulyesi, kurufasulye
- Buğday grubu; buğday, makarna, irmik, arpa, çavdar, kuskus

Fodmap diyetinde tüketilebilen besinler

- Meyveler; muz, yaban mersini, kavun, üzüm, çilek, kivi, limon, mandalina, portakal, ananas, frambuaz, üzüm
- Sebzeler; brokoli, mısır, havuç, kereviz, kabak, zencefil, bamya, kırmızı turp, patates, taze soğan, pazı, salatalık, patlıcan, taze fasulye, biber, marul, balkabağı, domates, yer elması, maydanoz, nane, ıspanak, ebegümeçi
- Karbohidrat grubu; glutensiz ürünler, amarant, kinoa, karabuğday,
- Süt ürünleri ve hayvansal gıdalar; cedar peyniri, mozeralla, parmesan, lor peyniri, süzme beyaz peynir, yumurta, kırmızı et, balık, beyaz et
- Kuruyemişler; 15 adet badem/fındık/çam fıstığı, 10 adet ceviz, yerfıstığı
- Sos ve baharatlar; sirke, hardal, fistuk ezmesi, zeytinyağı, sarımsak, pul biber

Bununla beraber en sık görülen tetikleyiciler

- Lif açısından yetersiz beslenme
- Stres
- Sigara
- Alkol
- Adet dönemi
- Öğün atlama ve birden çok yemek yeme
- Enfeksiyonlar
- Antibiyotik kullanımı ve diğer ilaçlar