

Suuri

FODMAP -OPAS

Onko FODMAP-ruokavalio sopiva sinun vatsallesi?



BIOBALANCE



Viime vuosina termi FODMAP on esiintynyt suosittuna vatsa- ja suolistovaivoista kärsivien keskuudessa ja tunnet kenties jo jonkun, joka on kokeillut sitä hyvällä menestyksellä.



Ketä FODMAP-ruokavalio voi auttaa?

Jopa 2/5 kokee erilaisia vatsavaivoja viikoittain. Siksi myös uudet trendit jakeinot ruoansulatuskanavan ongelmien hoidossa herättävät keskustelua laajasti ja saavuttavat nopeasti suosiota:

Jokainen haluaa vihdoinkin löytää ratkaisun, joka auttaa, ja monilla se on ruokavalio, joka perustuu vähäiseen FODMAP-hiilihydraattien saantiin.



Mikä on FODMAP?

FODMAP-lyhenne tulee sanoista fermentoituvat oligosakkaridit, disakkaridit, monosakkaridit ja polyolit, ja se on yleinen termi huonosti imeytyville hiilihydraateille. FODMAP-hiilihydraatit eivät pilkkoudu ohutsuolessa tehokkaasti, jolloin ne muodostavat runsaasti kaasua kulkeutuessaan paksusuoleen, jossa suolistobakteerit käyttävät näitä hiilihydraatteja ravinnokseen (fermentaatioprosessi).



Jotkut ihmiset kokevat ruoansulatusongelmia sen jälkeen, kun he ovat syöneet näitä hiilihydraatteja, ja voivat saada oireita, kuten:



Nämä ovat epämiellyttäviä oireita, joita monet meistä voivat kokea ja jotka johtuvat sopimattomasta ruokavaliosta - mutta erityisesti ihmiset, joilla on ärtyvän suolen oireyhtymä, ovat saaneet helpotusta vaihtamalla ruokavalioon, jossa on vain vähän FODMAP-hiilihydraatteja.

Millainen on FODMAP-ruokavalio?

Kun ihmiset puhuvat FODMAP-ruokavaliosta, se tarkoittaa yleensä ruokavaliota, jossa on vähän FODMAP-yhdisteitä (hiilihydraatteja / sokereita, jotka voivat aiheuttaa suolisto-oireita).

Tämä on erityinen ruokavalio, joka on suunniteltu auttamaan ihmisiä ärtyvän suolen oireyhtymässä (IBS) ja / tai ohutsuolen bakteerien liikakasvussa (SIBO), jotta he voivat helpommin kartoittaa ja selvittää, mitkä elintarvikkeet ovat ongelmallisia ja mitkä ovat niitä, jotka vähentävät oireita.

FODMAP-ruokavalio on siis väliaikainen ruokavalio ja erittäin rajoittavaa, joten se kannattaa suorittaa lääkärin tai ravitsemusterapeutin valvonnassa varmistaaksesi, että täytät kehosi tarpeet.



Ruokavalio etenee kolmessa vaiheessa:

1

Elintarvikkeiden, joissa on korkea FODMAP-pitoisuus, syöminen lopetetaan 4-6 viikon ajaksi...

2

.....Sen jälkeen FODMAP-yhdisteitä sisältäviä ruokia kokeillaan yksi kerrallaan joka kolmas päivä, jotta voi havaita aiheuttaako jokin tietty ruoka-aine oireita ja tulisiko sitä välttää pitkällä tähtäimellä.....

3

... ja kun olet löytänyt, mitkä ruoat aiheuttavat oireita, voit välttää tai rajoittaa niiden saantia - mutta muuten syöt jälleen normaalisti.

A top-down view of a wooden surface covered with a variety of fresh ingredients. In the top left, there are green onions tied with twine, a whole onion, and a tomato. To the right are two carrots and a green apple. In the center, there are two more carrots, a red apple, and a potato. To the left of the potato is a piece of ginger. In the bottom left, there is a bowl of brown rice, a piece of salmon, and some green herbs. In the center, there is a white heart-shaped dish containing three pieces of orange fish. To the right of the heart dish is a halved passion fruit and several slices of zucchini. In the bottom right, there are three brown eggs, some walnuts, and a small bowl of mixed spices. The background is a dark wooden surface.

Missä elintarvikkeissa on korkea tai matala FODMAP-pitoisuus?



Olemme kaikki erilaisia ja ruoat, jotka laukaisevat oireita vaihtelevat. Ihmisten, joilla on IBS- tai SIBO-oireita, tulisi yleensä välttää ruokia, joissa on korkeat FODMAP-pitoisuudet.

Elintarvikkeet, jotka sopivat FODMAP-ruokavalioon:



Hedelmät/marjat:

banana, mustikka, vadelma, puolukka, mansikka, karpalo, tyrni, cantaloupe- ja hunajameloni, durian, viinirypäleet, greippi, kiivi, sitruuna, lime, mandariini, appelsiini, passionhedelmä, papaija, raparperi, tähtianis, tangelo.

Huomioi: jos hedelmät ovat kuivattuja, syö vain pieniä määriä.



Vihannekset:

Palsternakka, peruna, kurpitsa, kurkku, punainen paprika, pinaatti, bataatti, bambunversot, retiisi, spagettikurpitsa, lehtikaali, kiinankaali, inkivääri, vihreät pavut, salaattit, oliivit, pavunversot, idut, paksoi, porkkana, taro, tomaatti, nauris, jamssi.



Viljatuotteet:

Jauhoseokset:
Gluteenittomat leipä- tai jauhoseokset

Leipä:

100% spelttileipä

Puuro:

Riisi-, kaura- tai maissipuuro (polenta)



Yrtit:

Basilika, chili, korianteri, inkivääri, sitruunaruoho, meirami, minttu, oregano, persilja, timjami, rosmariini

Muut:

Hirssi, psyllium, kvinoa, durra, tapiokatärkkelys



Maitotuotteet:

Maidot: laktoositon maito *, kauramaito *, riisimaito *, mantelimaito *. * Tarkista makeutusaineet! Kypsytyt juustot: brie, camembert Jogurtit: laktoosittomat jogurtit, Jäätelöt: kaurajäätelö, kookoskermajäätelö, itsetehdyt sorbetit



Muut:

Tofu, makeutusaineet, kuten stevia, sokeri, sakkaroosi, glukoosi, pieninä määrinä hunajan korvikkeet, vaalea siirappi, vaahterasiiirappi, melassi

Elintarvikkeet, joita tulee välttää FODMAP-ruokavaliossa:



Hedelmät:

Omena, mango, omenapäärynä, päärynä, hedelmäsäilykkeet, hedelmämehut, vesimeloni, makeutusaineet: fruktoosi, runsaasti fruktoosia sisältävä maissisiirappi, hunaja



Paljon fruktoosia:

Hedelmätiivisteet, kuivatut hedelmät, hedelmämehut, hunaja, maissi, siirappi, hedelmäsokeri, aprikoosi, taateli, karhunvatukat, kirsikat, mustaherukka, nektariini, persikka, luumut.



Vihannekset:

Artisokat, parsat, parsakaali, ruusukaali, savojjinkaali, munakoiso, fenkoli, valkosipuli, purjo, okra, sipuli (salottisipuli), kukkakaali, vihreä paprika, sienet ja maissi



Laktoosi:

Vuohen-, lampaan- tai lehmänmaito, vaniljakastike, jäätelö, jogurtti, pehmeät, kypsytämättömät juustot kuten raejuusto, kermajuusto, mascarpone ja ricotta.



Viljat:

Vältä vehnää, ohraa ja ruista suurina määrinä: esim. leipää, keksejä, kuskusta ja pastaa.

Muut:

Sikuri, voikukan lehdet, inuliini ja pistaasipähkinät.



Galaktaanit:

Palkokasvit, punaiset, ruskeat ja valkoiset pavut, härkäpavut, soijapavut, kikherneet ja linssit.

Polyolit, makeutusaineet:

Sorbitoli (E420), mannitoli (E421), isomalti (E953), maltitoli (E965) ja ksylitoli (E967).

A hand holding a silver fork, a white plate, and a black alarm clock on a light blue background. The hand is holding the fork vertically. The plate is partially visible on the right. The alarm clock is on the right, showing the time as approximately 10:10. A blue knitted sweater is visible at the bottom left.

**Kokeile näitä reseptejä, kun
noudatat FODMAP-ruokavaliota:**

TOMAATTIKEITTO

2 annosta





2 rkl öljyä + 1 valkosipulinkynsi suuriksi paloiksi leikattuina (valkosipuliöljylle)
1 purkki (400 g) säilöttyjä tomaatteja
5 dl vettä + 1-2 rkl kanalientä
1-2 rkl tomaattipyrettä
1 ripaus cayennepippuria
1 tl sokeria
Mausta suolalla ja pippurilla
1 kovaksi keitetty muna (valinnainen)
½ dl laktoositonta ruokakermaa tai kevytmaitoa (valinnainen)
Hieman tuoreita yrttejä, kuten timjamia tai basilikaa.

Valmistus:

1. Kuumenna öljy kattilassa miedolla lämmöllä ja lisää pilkotut valkosipulin palat.
2. Anna valkosipulin paistua öljyssä muutama minuutti. Poista valkosipulin palat kattilasta. Nyt öljyyn on tullut vähän valkosipulin makua ilman FODMAP:jä.
3. Lisää säilöttyt tomaatit, kanaliemi ja tomaattipyree. Kuumenna kiehuvaan ja lisää joukkoon cayennepippuri, sokeri ja halutessasi laktoositonta kermaa tai maitoa. Mausta suolalla ja pippurilla sekä yrteillä.

PIZZA

2 annosta

Pizzapohja:

2,5 dl / 125 g gluteenitonta hienoa jauhoseosta
1 dl / 50 g kaurajauhoja
1 dl / 50 g kaurahiutaleita
½ pussi kuivahiivaa / 25 g tuoretta hiivaa
1,5 dl vettä (kädenlämpöistä)
1-2 rkl öljyä
1/3 tl suolaa

Valmistus:

Sekoita keskenään jauhot, kuivahiiva ja suola.
Jos käytät tuorehiivaa, sekoita se
haaleaan nesteeseen.

Sekoita neste joukkoon ja sekoita hyvin.

Kohota taikinaa vähintään 30 minuuttia.

Kauli pohja leivinpaperin päälle ja lisää täytteet
ennen paistamista 200-225 asteessa uunissa.



Tomaattikastike

1 purkki hienoksi pilkottua tomaattia
1 iso porkkana (raastettuna)
1 rkl tomaattipyrettä
1 rkl öljyä
1-2 tl sokeria
½ hienoksi pilkottua chiliä
Hieman kuivattua oreganoa ja basilikaa.

Valmistus:

Sekoita pilkotut tomaatit, raastettu porkkana, tomaattipyree, chili, öljy ja mausteet keskenään ja kiehauta. Anna kiehua kasaan paksuksi kastikkeksi noin 10-15 minuuttia.

Pizzatäyte

100 g ilmakuivattua kinkkua
1 kevätsipuli (vihreä osa) hienonnettuna
1 dl juustoraastetta

1 viipaloitu mozzarella
Noin 8 kpl viipaloituja oliiveja
Hieman suolaa ja pippuria
1/2 pkt kirsikkatomaatteja
1/2 pkt rucolaa

Valmistus:

Valmista pizzataikina ja kauli se leivinpaperille.

Levitä pohjalle tomaattikastiketta ja lisää kevätsipulia, kinkkua, oliiveja, mozzarellaa ja juustoraastetta.

Paista pizzaa 225 asteessa noin 15 minuuttia. Lisää päälle rucolaa ja kirsikkatomaatteja paistamisen jälkeen.

LAKTOOSITON VANILJAJÄÄTELÖ

6 annosta

4 munankeltuaista
100 g sokeria
1 vaniljatanko
3 dl laktoositonta kermaa

Valmistus:

1. Vatkaa keltuaiset ja sokeri vaahdoksi.
2. Halkaise vaniljatanko pituussuunnassa ja kaavi siemenet vaahdon päälle. Vaahdota kermavaahto jäykäksi ja sekoita munaseoksen kanssa.
3. Laita jäätelöseos tyhjään pakastusrasiaan tai jogurttikuppeihin ja laita pakastimeen kovettumaan. Tarjoile tuoreiden marjojen ja päälle raastetun tumman suklaan kera.

Lisukkeeksi:

Tuoreet marjat ja karkeasti hienonnettu tumma suklaa

VOHVELIT

3-4 KPL

Voit aloittaa perinteisellä reseptillä korvaamalla vehnäjauhot puoliksi gluteenittomalla jauhoseoksella ja puoliksi kaurajauhoilla. Käytä laktoositonta maitoa tavallisen sijaan.

2 munaa

40 g kaurajauhoja

60 g gluteenitonta, hienoa / karkeaa jauhoseosta

1/2 tl ruokasoodaa

noin. 1,5 dl laktoositonta maitoa

2 rkl öljyä / margariinia

Valmistus:

- 1.Vatkaa kaikki aineet sekaisin ja anna taikinan turvota 15 min.
- 2.Jos taikina on hyvin paksua, voit ohentaa sitä hieman maidolla.
- 3.Paista vohvelit ja nauti ne mieleisilläsi täytteillä.



**Pitäisikö kaikkien karsia FODMAP
-hiilihydraatit ruokavaliostaan?**



Jotkut meistä kokevat epämukavuutta, kun syömme huonosti sulavia hiilihydraatteja, ja arviolta noin 10-15% väestöstä on oireita, kuten ärtyvän suolen oireyhtymä (2 kertaa yleisempää naisilla kuin miehillä).

Monien mielestä oireita helpottaa ruokavalion muuttaminen ja kun syö vähemmän FODMAP-elintarvikkeita. Haasteena on kuitenkin saada riittävästi ja oikea määrä ravinteita.

Siksi tämä ei ole ruokavalio, joka auttaa jokaista tai on terveellistä kaikille. Tarkista ensin lääkäriltäsi tai kliiniseltä ravitsemusterapeutilta, ennen kuin teet suuria ruokavaliomuutoksia ja kokeilet FODMAP-ruokavaliota.

HUOM

Vaikka jotkut saattavat kokea laihtumista tämän ruokavalion aikana, on erittäin tärkeää muistaa, että tämä ei ole laihdutuskuuri, vaan ruokavalio, joka lievittää ruoansulatusongelmia. Siksi on tärkeää syödä mahdollisimman normaalisti sen jälkeen.

Mutta joka tapauksessa voi olla fiksua ottaa yksi päivittäinen lisäravinne, joka tasapainottaa vatsaa ja suolistoa:

BioBalance sisältää 6 aktiivista ainesosaa, jotka edistävät suoliston terveyttä ja normaalia ruoansulatusta - ja se sopii useimmille, jotka kärsivät yleisimmistä vatsa- ja suolistovaivoista.



Kokeile BioBalancia 50% alennuksella

Mene sisään: www.bio-balance.fi