

Fermentable Oligo-, Di-, and Monosaccharides, And Polyols

Les FODMAPs sont des sucres (lactose, fructose présents dans les fruits ou les édulcorants comme le sorbitol) dits fermentescibles. C'est-à-dire qu'ils fermentent dans l'intestin sous l'action des bactéries présentes. De ce fait ils peuvent être responsables de douleurs abdominales liés à cette présence de gaz en excès.

Pour identifier ceux qui seraient à l'origine des troubles, on conseille de mettre en place un régime sans FODMAP's en 3 étapes. Il est à noter que ce régime est assez contraignant. Ne vous engagez pas sans avis médical et de préférence avec l'accompagnement d'un diététicien, qui pourra déterminer avec vous l'ordre de réintroduction des aliments.

1 exclusion

Éliminer tous les aliments incriminés. **Pendant 1 mois**

Pour vous faciliter les choses, construisez vos repas avec ce menu type.

Petit déjeuner

Pain de maïs
ou corn flakes / rice crispies sans sucre
Lait sans lactose
beurre
Kiwi

Pour sucrer: Stevia, sucralose ou aspartam

Déjeuner / dîner:

Viande / Poisson / oeuf

Accompagnement: Riz, pomme de Terre, Polenta ou Quinoa

Fromage à pâte dure (gruyère, comté, emmental, Gouda...)

Légumes: Aubergine, carottes, concombre, courgette, endive, haricots verts, mâche, poivrons, salade verte, tomates

Fruits: Ananas, banane, agrumes (citrons, clémentines, oranges, pamplemousse) fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles, cassis, groseilles, mûres) kiwis, melons, fruit de la passion, rhubarbe, raisin

2 réintroduction

La réintroduction est une phase progressive qui **prend généralement 6 semaines**

- Chaque semaine réintroduire 2 aliments par différente famille de FODMAP's, en augmentant progressivement la quantité

3 personnalisation

- Vous en déduirez les aliments ou la quantité d'aliment qui causent vos troubles digestifs. Vous pourrez alors adapter leur consommation.