***Рациональное, сбалансированное питание при синдроме раздраженного кишечника -* Диета с низким содержанием FODMAPs-веществ**

Акроним FODMAPs был придуман для обозначения целой группы ферментируемых сахаров (олиго-, ди- и моносахаридов, а также полиолов), отличающихся общими свойствами. Все они:

* являются короткоцепочечными углеводами;
* плохо всасываются в тонкой кишке;
* обладают высокой осмотической активностью;
* быстро перевариваются бактериями, населяющими пищеварительный тракт.

Большое количество FODMAPs-веществ в питании могут приводить к появлению этих симптомов и у здоровых лиц. У больных же синдромом раздраженного кишечника клинические проявления возникают при меньшем содержании FODMAPs-веществ и эти симптомы гораздо более интенсивны.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тип продуктов | Продукты с высоким содержанием FODMAPs-компонентов | Продукты с низким содержанием FODMAPs-компонентов |
| Молоко и молочные продукты | молоко коров, овец, коз, соевое молоко, сгущённое молоко, молочные и сливочные супы, йогурты из коровьего и соевого молока, заварной крем, творожный сыр, сыры маскарпоне, рикотта | миндальное, кокосовое, рисовое молоко, молоко из фундука, безлактозное коровье молоко, безлактозный кефир, йогурты из кокосового молока, твердые сыры (бри, пармезан, чеддер, швейцарский и др.), сыры с плесенью, моцарелла, фета, безлактозный творожный сыр. Разрешается до 2 столовых ложек/сут некоторых сыров (рикотта, творожный сыр) |
| Молочные приправы | сметана, взбитые сливки | масло |
| Десерты | мороженое, замороженный йогурт, шербет | безлактозное мороженое, сорбет из фруктов с низким содержанием FODMAPs-веществ |
| Фрукты | яблоки, груши, вишня, малина, ежевика, арбуз, нектарины, персики, абрикосы, сливы, чернослив, хурма, манго, папайя, консервированные фрукты, большие порции любых фруктов | бананы, черника, клубника, дыня, грейпфрут, лимон, лайм, виноград, киви, ананас, ревень, авокадо (менее ¼), сухофрукты (менее 1 столовой ложки).В 1 прием пищи следует употреблять лишь какой-то один вид фруктов с низким содержанием FODMAPs-веществ, отдавая преимущество спелым фруктам (в незрелых содержится больше фруктозы) |
| Овощи | артишок, спаржа, горох, капуста, лук-шалот, лук-порей, чеснок, цветная капуста, тыква, зеленый перец, грибы | красный перец, ростки фасоли, морковь, салат, шпинат, зеленый лук, [огурец](http://food-tips.ru/00010253-ogurechnyj-sok-polza-i-vred/), помидор, баклажан, зеленая фасоль, картофель, маслины, сельдерей (менее 1 стебля), батат, брокколи, укроп, брюссельская капуста (менее 1 чашки) |
| Злаковые | пшеница, рожь, ячмень (в больших количествах) | коричневый рис, овес (в т. ч. овсяные отруби), киноа, кукуруза, безглютеновые крупы, макароны |
| Бобовые | нут, фасоль, чечевица, хумус | тофу, арахис, зеленый горошек (менее 1/3 чашки) |
| Орехи и семена | фисташки | пекан, [миндаль](http://food-tips.ru/00010591-mindalnoe-maslo-polza-i-vred-sovety-po-primeneniyu/), кедровые орехи, грецкие орехи, кунжут, семена подсолнечника, тыквы. Допустимое количество орехов и семян – 10-15 штук или 1-2 столовые ложки |
| Сладости и сахарозаменители | мед, агава, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, сорбит, ксилит, маннит, мальтит, изомальтит | сахар, глюкоза, аспартам, сахароза, чистый кленовый сироп |
| Добавки | инулин, фруктоолигосахариды, сахарные спирты, корень цикория |  |
| Алкоголь | ром | вино, пиво, водка, джин |
| Продукты с высоким содержанием белков |  | рыба, курица, индейка, яйца, мясо |
| Растительные масла |  | Оливковое и рапсовое масло |

При правильном подборе лечебной диеты и ее неукоснительном соблюдении улучшение самочувствия может наблюдаться уже на первой неделе. Затем следует постепенно возобновить употребление FODMAPs-веществ. Эта методика позволяет выявить продукты, провоцирующие клиническую симптоматику, и установить их безопасное количество. На введение одного продукта отводится 4 дня. Если же употребление какого-либо продукта сопровождается негативными клиническими проявлениями, то на его постепенное введение необходимо большее время (2 недели). За этот промежуток к рациону не добавляют никаких новых продуктов с большим количеством FODMAPs-веществ.