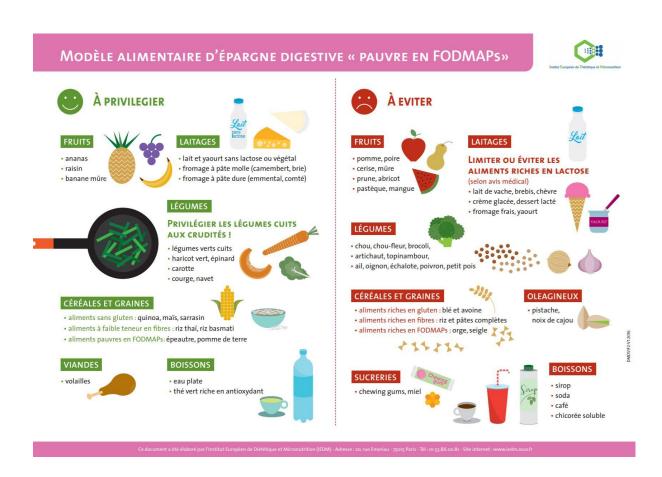
Le terme FODMAP est l'acronyme de : Fermentable Oligo, Di, Monosaccharides And Polyols.

Traduction, ce sont des glucides de petite taille, très peu absorbés par l'intestin grêle et donc très peu digestes.

Ce défaut d'absorption se traduit par une fermentation, responsable de la distension du côlon elle-même à l'origine des fameux <u>ballonnements</u>.

Problème : les aliments riches en FODMAP sont très nombreux et chaque individu a une sensibilité propre aux différents FODMAP.

Le régime FODMAP a donc pour but d'identifier les aliments mal digérés par un patient et de les écarter afin de retrouver un bon confort digestif.



	ALIMENTS PAUVRES EN FODMAP	ALIMENTS RICHES EN FODMAP
	A FAVORISER	A EVITER
FRUIT	anis étoilé, banane, bleuet, canneberge, cantaloup, citron, durian, fraise, framboise, fruit de la passion, papaye, kiwi, melon, mandarine, pamplemousse, orange, rhubarbe, tangelo, noix de coco	pomme, mangue, melon d'eau, conserve en boite de fruits, pastèque, abricot, kaki, cerise, figue, mûre, nectarine, pêche, poire, prune
LEGUME	épinard, carotte, endive, olives, gingembre, céleri, pomme de terre, patate douce, courgette, comcombre, laitue,	artichaut, brocoli, asperge, betterave, chou de Bruxelles, aubergine, fenouil, poireau, ail, oignon, échalote, chou- fleur, poivron, champignon, maïs, petit pois, topinambour
LEGUMEUSE	ne pas en consommer.	pois chiche, haricot rouge, lentille, fève de soja, flageolet, gourgane, pois vert sec
CEREALE	amarante, sarrasin, farine sans gluten, riz, polenta, millet, arrow-root, quinoa, tapioca, pâte sans gluten	blé sous toutes ses formes (pain, pâte, biscuit, viennoiserie etc), seigle, semoule, orge
NOIX	amande, chia, macadamia, pecan, noisette, cacahouète, sésame, noix	noix de cajou, pistache
LAIT	lait sans lactose & boisson végétal (lait de coco, soja, amande, riz)	lait de vache, lait concentré, poudre de lait,
YAOURT	sans lactose (yaourt végétal)	yaourt avec lactose
FROMAGE	pâte dure affinée brie, camembert, cheddar, feta, mozzarella, parmesan	pâte molle non affinée, crème fraîche, fromage blanc
BEURRE	sans lactose, beurre végétal	beurre, margarine
HUILE	huile d'olive	-
SIROP	sirop de sucre, sirop d'érable, la mélasse	sirop de maïs, fructose
SUCRE	sucre blanc, sucre roux, cassonade, stuvia	fructose
CREME GLACEE	sorbet, glace sans gluten, glace sans lactose	glace avec lactose, crème glacé avec lactose
EDULCORANT		420, 421, 953, 965, 967
AUTRE	herbe aromatique (coriandre, basilic, thym etc)	gomme, menthe, sucette, bonbon, dessert à base de lait de vache, miel, confiture
PROTEINE	bœuf, porc, poulet, œuf, poisson, tofu	plat préparé avec sauce et bouillon
ALCOOL	bière, gin, whisky, vodka, vin	cidre, rhum, vermouth, vin cuit sucré, crème de cassis, porto
BOISSON	café, thé, espresso, jus de fruits frais maison	jus de fruits du commerce, concentré de jus de fruits,