

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 ballonnements.

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.

MODÈLE ALIMENTAIRE D'ÉPARGNE DIGESTIVE « PAUVRE EN FODMAPs »



À PRIVILEGIER



À EVITER

FRUITS

- ananas
- raisin
- banane mûre

LAITAGES

- lait et yaourt sans lactose ou végétal
- fromage à pâte molle (camembert, brie)
- fromage à pâte dure (emmental, comté)

LÉGUMES

PRIVILÉGIER LES LÉGUMES CUIITS AUX CRUDITÉS !

- légumes verts cuits
- haricot vert, épinard
- carotte
- courge, navet

CÉRÉALES ET GRAINES

- aliments sans gluten : quinoa, maïs, sarrasin
- aliments à faible teneur en fibres : riz thaï, riz basmati
- aliments pauvres en FODMAPs : épeautre, pomme de terre

VIANDES

- volailles

BOISSONS

- eau plate
- thé vert riche en antioxydant

FRUITS

- pomme, poire
- cerise, mûre
- prune, abricot
- pastèque, mangue

LAITAGES

LIMITER OU ÉVITER LES ALIMENTS RICHES EN LACTOSE (selon avis médical)

- lait de vache, brebis, chèvre
- crème glacée, dessert lacté
- fromage frais, yaourt

LÉGUMES

- chou, chou-fleur, brocoli,
- artichaut, topinambour,
- ail, oignon, échalote, poivron, petit pois

CÉRÉALES ET GRAINES

- aliments riches en gluten : blé et avoine
- aliments riches en fibres : riz et pâtes complètes
- aliments riches en FODMAPs : orge, seigle

OLEAGINEUX

- pistache, noix de cajou

SUCRERIES

- chewing gums, miel

BOISSONS

- sirop
- soda
- café
- chicorée soluble

Ce document a été élaboré par l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition (IEDM) - Adresse : 20, rue Emeriau - 75015 Paris - Tél : 01 53 86 00 81 - Site internet : www.iedm.asso.fr

DM0512 V1 10/06

	ALIMENTS PAUVRES EN FODMAP  A FAVORISER	ALIMENTS RICHES EN FODMAP  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 boîte 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	sucré blanc, sucre roux, cassonade, stuvia	fructose
CREME GLACEE	sorbet, glace sans gluten, glace sans lactose	glace avec lactose, crème glacée 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,