



Полный гайд: Low FODMAP диета

Научно обоснованный подход к питанию для здоровья кишечника

Нутрициолог Лидия Опрятина @lyly.cooper

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Что такое FODMAP?

FODMAP — это аббревиатура, обозначающая группу углеводов, которые плохо всасываются в тонком кишечнике и быстро ферментируются кишечными бактериями.

Расшифровка:

F — Fermentable

Ферментируемые (бродящие)

O — Oligosaccharides

Олигосахариды

D — Disaccharides

Дисахариды

M — Monosaccharides

Моносахариды

P — Polyols

Полиолы (сахарные спирты)

Простыми словами

Это особые углеводы, которые **плохо всасываются** в тонком кишечнике и **активно бродят** под действием бактерий, вызывая неприятные симптомы:

- Вздутие живота
- Избыточное газообразование
- Боль и спазмы в животе
- Диарея или запоры
- Синдром повышенной проницаемости кишечника

i **Low FODMAP диета** — временное исключение этих продуктов на 2–4 недели, чтобы убрать симптомы и снизить нагрузку на кишечник.

Разрешённые продукты

На диете Low FODMAP вы не останетесь голодными, список разрешённых продуктов достаточно широк. Главное соблюдать рекомендованные порции и выбирать правильные варианты внутри каждой категории.

Овощи

- Кабачки, цукини, баклажан
- Морковь, огурец, перец болгарский
- Картофель, тыква, редис
- Помидоры (без кожицы)
- Салат: айсберг, руккола, шпинат
- Зелёная фасоль, цветная капуста (до 100 г)

Фрукты и ягоды

- Бананы (зелёные, не переспелые)
- Киви (2 маленьких), ананас свежий
- Клубника, черника, малина
- Виноград (немного), клюква
- Цитрусовые: апельсин, мандарин, лимон, лайм

Крупы

- Гречка, рис (все виды)
- Киноа, пшено, амарант
- Овёс (с пометкой «без глютена»)

Белок

- Мясо: курица, индейка, говядина, свинина
- Рыба, морепродукты, яйца

Молочное

- Безлактозное молоко
- Твёрдые сыры: чеддер, пармезан
- Растительное молоко: миндальное, кокосовое, рисовое, соевое (из белка)

Напитки

- Вода, минеральная вода
- Чёрный, зелёный, травяной чай, кофе
- Клюквенный морс без сахара

Запрещённые продукты

Знание «стоп-листа» ключ к успеху на Low FODMAP. Некоторые из запрещённых продуктов могут удивить: например, такие «здоровые» продукты как авокадо, мёд, манго и брокколи входят в список ограничений. Всему виной высокое содержание специфических углеводов, которые провоцируют симптомы.



Овощи под запретом

- Лук репчатый, зелёный, порей
- Чеснок, свекла, топинамбур
- Артишоки, спаржа, цикорий
- Капуста белокочанная, брокколи, брюссельская
- Грибы, фенхель



Фрукты под запретом

- Яблоки, груши, сливы
- Манго, папайя, персики, абрикосы
- Инжир, финики, сухофрукты
- Дыня, арбуз
- Авокадо (в больших количествах)




Злаки и бобовые

- Пшеница, рожь, ячмень
- Полба, булгур, кус-кус
- Фасоль, нут, чечевица, горох
- Соевые бобы (кроме тофу)
- Кешью, фисташки



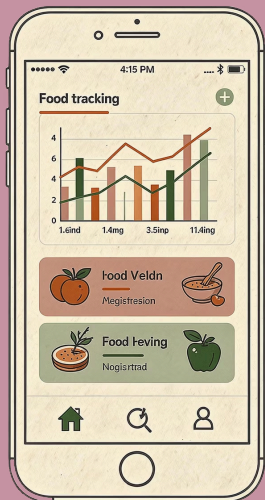
Сладости и напитки

- Мёд, сироп агавы
- Фруктовые соки, молочный шоколад
- Сахарозаменители: сорбит, ксилит, маннит, изомальт
- Пиво, газировка с фруктозой

 Помните: даже разрешённые продукты могут стать «запрещёнными» при превышении порции. Размер порции имеет значение!



Приложение для проверки продуктов



FODMAP App

Доступно в **App Store** и **Google Play**.
Приложение бесплатное.

Что умеет приложение

- **Искать продукт** по названию в обширной базе данных
- **Показывать допустимые порции** — сколько именно граммов безопасно
- **Отображать категории FODMAP** — какой именно тип углевода содержится
- **Строить меню и вести дневник** питания

- ✓ База данных регулярно обновляется по результатам новых исследований. Приложение доступно на нескольких языках.



Примеры блюд на каждый приём пищи

Диета Low FODMAP — не приговор и не скучная еда! Вот вдохновляющие примеры блюд, которые вкусны, питательны и полностью вписываются в рамки диеты.

Разнообразие — ключ к тому, чтобы придерживаться плана питания без срывов.



Завтрак

- Омлет с помидором и сыром + безглютеновый хлебец + 100 г ананаса
- Овсяная каша на миндальном молоке с черникой
- Тоффики с вишней и кокосовым молоком
- Блинчики на рисовой муке с безлактозным молоком
- Смузи: шпинат + киви + зелёный банан + миндальное молоко



Обед

- Суп куриный с картофелем и морковью + гречка или киноа
- Рисовая лапша с курицей и овощами (без лука и чеснока)
- Костный бульон с фрикадельками, картошкой и морковью
- Суп-пюре из тыквы с имбирём (без лука)
- Котлеты из индейки с гречкой и тушёной морковью



Ужин

- Котлеты из минтая + тушёные кабачки, морковь, баклажаны
- Салат с тунцом, яйцом, огурцом + ½ авокадо
- Батат с семгой или лососем
- Мидии на пару + салат айсберг с помидорами черри
- Рис басмати с овощами: фасоль, морковь, перец

2-недельное Low FODMAP меню

— Неделя 1

Готовое меню избавляет от необходимости каждый день придумывать, что поесть. Блюда составлены с учётом принципов диеты, удобны для готовки наперёд и предусматривают использование остатков — экономия времени и сил.

День	Завтрак	Обед	Ужин
ПН	Омлет с помидором и сыром, б/г хлебцы с паштетом, ананас 100 г	Суп куриный с картофелем и морковью, бедро индейки, гречка 100 г	Котлеты из минтая, тушёные овощи (кабачки, морковь, баклажаны), ананас
ВТ	2 яйца, ½ авокадо, 2 хлебца, огурец, ананас 100 г	Суп куриный (остатки), бедро индейки, киноа или рис	Котлеты из минтая (остатки), тушёные овощи, помидор + огурец + ½ авокадо
СР	Фрикасе с курицей: филе бедра 200 г, 2 яйца, зелень, помидор	Греча с индейкой, Грейпфрут ½, чиа-пудинг на б/л молоке с бананом	Салат с тунцом, яйцом, огурцом, ½ авокадо, виноград 100 г
ЧТ	Овсяноблин: 2 яйца, 50 мл молока, 2 ст.л. овсянки, сыр 30 г, ананас 100 г	Греча с индейкой, Грейпфрут ½, чиа-пудинг на б/л молоке с бананом	Кальмар на гриле 2 шт., киноа 100 г, ½ авокадо, салат айсберг
ПТ	Тоффники с вишней (тофу, кокосовое молоко, вишня, кокосовая мука)	Костный бульон с фрикадельками, киноа, салат из свежих овощей, хлебцы с сыром	Ужин в кафе: рыба или птица 150 г, суши без майонеза 8 шт.
СБ	Рисовые блинчики на б/г муке и б/л молоке с фаршем или рыбой	Костный бульон (остатки), киноа, азиатская смесь овощей, хлебцы с сыром	Сердечки куриные с чесноком 150 г, тушёные баклажаны, цукини, перец
ВС	Омлет с помидором и сыром, б/г хлебцы с ½ банана, мандарин	Кролик 1 бедро, рисовая лапша 100 г, овощной салат	Сердечки (остатки), тушёные овощи

2-недельное Low FODMAP меню — Неделя 2

Вторая неделя приносит разнообразие в рацион: новые блюда, более широкий выбор белков и способов приготовления. К этому времени вы уже освоитесь с принципами диеты и будете чувствовать себя увереннее на кухне. Многие пациенты уже замечают улучшения к середине второй недели.

День	Завтрак	Обед	Ужин
ПН	Овсяная каша на миндальном молоке с черникой и миндалём	Суп-пюре из тыквы (без лука) с имбирём, куриная грудка на гриле	Филе трески запечённое с розмарином, картофель отварной, салат из огурца и шпината
ВТ	Смузи: шпинат, киви, зелёный банан, миндальное молоко, тост с ветчиной	Суп-пюре из тыквы (без лука) с имбирём, куриная грудка на гриле	Паста из гречневой лапши с тунцом, оливками и томатной пассатой
СР	2 варёных яйца, хлебец с печёночным паштетом (без лука), огурец	Котлеты из индейки с гречкой, тушёная морковь, свежий огурец	Салат с креветками, авокадо, огурцом и листьями салата
ЧТ	Блины на рисовой муке с кленовым сиропом (без фруктозы)	Котлеты из индейки с гречкой, тушёная морковь, свежий огурец	Рулетики из баклажанов с рикоттой (безлактозной) и шпинатом
ПТ	Рисовая каша на кокосовом молоке с малиной, орехи пекан	Куриное филе с ананасом запечённое, киноа с зеленью	Мидии на пару с чесночным маслом, салат из айсберга с помидорами черри
СБ	Французский тост из безглютенового хлеба с яйцом и кленовым сиропом	Куриное филе с ананасом запечённое, киноа с зеленью	Рис басмати с овощами: стручковая фасоль, морковь, перец
ВС	Запеканка из безлактозного творога с яйцом и черникой	Уха из семги с помидорами и укропом, хлебец с паштетом	Индейка запечённая с тимьяном, сладкий картофель, салат из рукколы

👉 Совет: готовьте супы и бульоны сразу на несколько дней — это сэкономит время и поможет придерживаться плана питания без стресса.



Пошаговый возврат продуктов после элиминации

Через 2–4 недели строгой диеты, когда симптомы (вздутие, нарушения стула) исчезли, начинается самый важный этап — **фаза провокации**. Цель: определить, какие именно продукты вызывают ваши симптомы, и построить индивидуальный долгосрочный рацион.

Правила провокации

1 Один продукт за раз

Никогда не вводите два новых продукта одновременно иначе невозможно понять, что именно вызвало реакцию.

2 Начинать с малой порции

Первый раз $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{2}$ стандартной порции. При отсутствии реакции постепенно увеличивайте.

3 Наблюдайте 2–3 дня

Следите за вздутием, болью, изменениями стула и уровнем энергии в течение 2–3 дней после введения.

4 Реакция есть — исключите

Уберите продукт на 2 недели и повторите попытку позже или признайте непереносимость.

Порядок введения продуктов

Дни	Категория	Пример и порция
1–3	Фрукты	Яблоко без кожуры — $\frac{1}{4}$ шт.
4–6	Овощи	Белокочанная капуста — 2 ст.л.
7–9	Молочное	Обычный йогурт — 2 ст.л.
10–12	Злаки	Пшеничный хлеб — $\frac{1}{2}$ куса
13–15	Бобовые	Чечевица — 2 ст.л. пюре
16–18	Орехи	Кешью — 3 ореха
19–21	Фрукты (сложные)	Арбуз — $\frac{1}{2}$ стакана
22–24	Овощи (сложные)	Спаржа, грибы — 1–2 шт.

Ведите **дневник симптомов**: записывайте продукт, порцию, дату и любые реакции (есть/нет, через сколько часов появились).



Общие правила диеты: шпаргалка

Соблюдение Low FODMAP — это не только список продуктов. Не менее важны режим, образ жизни и привычки, которые поддерживают здоровье кишечника. Эта шпаргалка поможет вам не упустить важные детали.



Режим питания

4 раза в день, строго в одно и то же время.
Регулярность — основа здоровья кишечника.
Фрукты и ягоды: не более 150 г в день (1 порция). Овощи: 3–4 порции по 100 г в день.



Питьевой режим

Не менее 1,8 л воды в день. Утром натощак начинайте с тёплой воды 37–40°C. Чай пейте через 40 минут после еды — это улучшает пищеварение.



Физическая активность

Ежедневно: ходьба, лимфодренажные прыжки, вакуум живота, упражнение «тараканчик». Важно: **исключить упражнения на пресс** в период воспаления кишечника.



Горечи в рационе

Регулярно добавляйте в рацион: редис, кинза, петрушка, лимон, шиповник (в виде отвара). Горечи стимулируют желчеотделение и поддерживают пищеварение.

i Дополнительно: полощите рот раствором хлорофиллипта (1:2 с водой) в течение 2 месяцев — это поддерживает здоровье слизистых. Псиллиум и пробиотики помогают на следующих этапах диеты.

? Частые вопросы

На сколько месяцев диета?

Минимум на 2 месяца: первые 2–4 недели — строгая фаза элиминации, затем постепенный возврат продуктов по одному. После завершения вы сформируете свой индивидуальный список безопасных продуктов.

Можно ли пить алкоголь?

Пиво строго запрещено (содержит фруктаны). Сухое вино и крепкие напитки без добавленного сахара осторожно, небольшими порциями. Алкоголь раздражает слизистую кишечника, поэтому лучше воздержаться в период элиминации.

Можно ли есть в кафе и ресторанах?

Да! Выбирайте блюда из рыбы, птицы или морепродуктов. Избегайте луковых и чесночных соусов, панировки на пшеничной муке, бобовых гарниров и блюд с большим количеством лука. Не стесняйтесь спрашивать официанта о составе блюда.

Нужны ли добавки и пробиотики?

Псиллиум (растворимая клетчатка) помогает нормализовать стул на всех этапах диеты. Качественный пробиотик поддерживает микрофлору кишечника. Выбирайте штаммы, рекомендованные при СРК: *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium longum*.