

## DIETA BAIXA EM FODMAP

### (FODMAP = FERMENTABLE OLIGO-DI-MONOSACCHARIDES AND POLYOLS)

Os FODMAPs são hidratos de carbono (açúcares) que são encontrados em muitos alimentos. Contudo, nem todos os hidratos de carbono são FODMAPs.

Os FODMAPs existentes na dieta são:

- Frutose (frutas, mel, xaropes com elevado conteúdo de frutose, etc.)
- Lactose (derivados do leite)
- Fructanos/Inulina (trigo, cebola, alho, etc.)
- Galactanos (feijões, lentilhas, soja, etc.)
- Polióis (adoçantes artificiais como o sorbitol, manitol, xilitol e alguns frutos como pêra-abacate, cerejas, nectarinas, pêsegos, ameixas, etc.)

Os FODMAPs são osmóticos → isto significa que “puxam” água para dentro do tubo digestivo e alguns deles são mal ou não absorvidos pelo nosso tubo digestivo e assim podem ser fermentados pelas bactérias intestinais, quando ingeridos em “excesso”.

Sintomas como aerocolia, distensão abdominal, desconforto ou dor abdominal e/ou diarreia podem ocorrer naquelas pessoas sensíveis aos efeitos dos FODMAPs. Uma dieta baixa nestes açúcares pode ajudar a reduzir estes sintomas.

Este tipo de dieta é cada vez mais utilizada nos doentes com Síndrome do Intestino Irritável, mas está a ser estudada noutras doenças do tubo digestivo.

Grupo alimentar	Pode comer	Deve limitar
Carne/Peixe/Ovos	Carne de vaca, frango, atum em lata, ovos, clara de ovo, peixe, borrego, porco, marisco, peru.	Alimentos processados com fruta ou molhos com elevado teor de FODMAPs
Lacticínios	Leite/iogurtes/queijo sem lactose, pequena quantidade de queijo-creme, queijos “duros” (Cheddar, parmesão e suíço/emmental), mozzarella e sorvetes.	Leitelho, chocolate, gelados, molos de queijo, leite (de vaca, cabra ou ovelha), leite condensado, leite evaporado, queijos “moles” (Brie, ricotta), natas, chantilly e iogurtes
Alternativas aos lacticínios/Carnes	Leite de amêndoa ou arroz; sementes (girassol, chia, goji, linhaça, etc)	Leite de côco, feijões, húmus, pistácios, lentilhas, produtos com soja
Cereais	Cereais/farinha sem trigo (os sem glúten são habitualmente sem trigo): pães sem trigo, cereais de peq-almoço sem glúte/trigo, noodles, quinoa, panquecas, arroz, tapioca, tortilhas, waffles.	Cereais com trigo, farinha de trigo
Frutas	Bananas, meloa, frutos vermelhos, uvas, toranja, kiwi, limão, lima, tangerinas, laranjas, maracujá, ananás, ruibarbo	Pera-abacate, maçãs, tâmaras, nectarinas, pêssegos, cerejas, fruta enlatada, manga, líchias, peras, papaia, figos, ameixas, melancia
Vegetais	Rebentos de bambú, pimentos, bok choy, pepinos, cenouras, aipo, milho, beringela, alface, abóbora, batata, tomates, courgette.	Alcachofra, espargos, beterraba, alho-francês, couves-de-Bruxelas, couve, couve-flor, funcho, feijão verde, cogumelos, ervilhas.
Sobremesas	Qualquer uma efectuada com os alimentos “permitidos”	Qualquer uma efectuada com os alimentos a limitar
Bebidas	Sumos de fruto com baixo teor de FODMAP (meio copo de cada vez), café, chá (pequenas quantidades)	Qualquer uma efectuada com alimentos com elevado teor de FODMAPs; vinhos generosos
Condimentos	A maioria das especiarias e ervas aromáticas; caldos caseiros, manteiga, chalotas, alho em pó, cebola em pó, azeite, margarina, maionese, pimenta, sal, mostarda, molho de soja, vinagre normal e balsâmico	Chutneys, côco, alho, cebola, doces/compotas, mel, pickles, adoçantes artificiais.

## Dicas para uma dieta baixa em FODMAPs:

- **Siga a dieta por um período mínimo de 6 semanas.** A partir dessa altura pode começar a introduzir (um de cada vez e em pequenas quantidades) de alimentos com alto teor de FODMAPs para tentar identificar qual o/os responsável/eis pelos sintomas.
- **Leia as informações nutricionais dos alimentos!!** Veja sempre se o que está a comprar não tem componentes com elevado teor de FODMAP. Há várias apps para smartphones que podem ajudar nesse sentido (escrever FODMAP na Apple Store ou Google Play).
- **Compre farinhas/pão sem glúten** uma vez que estes não têm trigo. Contudo, **NÃO é necessário seguir uma dieta 100% sem glúten** uma vez que a intolerância não é ao glúten mas sim a outros componentes do trigo.
- **Coma pequenas quantidades de fruta/vegetais com baixo teor de FODMAPs** se tiver sintomas depois de ingerir estes alimentos. Apesar de terem menos destes açúcares, se comer muitos acaba por ter ingerido muitos FODMAPs.

Dr. RICARDO  
VELOSO  
GASTROENTEROLOGIA CLÍNICA  
ENDOSCOPIA DIGESTIVA