**DIETA A BASSO CONTENUTO DI FODMAPs**

I FODMAPs (Oligosaccaridi, Disaccaridi, Monosaccaridi Fermentabili e Polioli) sono carboidrati a catena corta assorbiti in modo incompleto nel tratto gastro-intestinale, che possono determinare stati di fermentazione nell’intestino, causando irritazione, gas, gonfiore addominale, diarrea e costipazione.

 I FODMAPs sono: fruttosio, lattosio, fruttani, galattani, polioli (sorbitolo, mannitolo, xilitolo).

Una dieta a basso contenuto di FODMAPs può aiutare a ridurre tali sintomi.

INDICAZIONI:

* Seguire la dieta per 6 settimane dopodiché reintrodurre uno per volta in piccole quantità gli alimenti ad elevato contenuto di FODMAPs riportati nel seguente elenco per individuare quelli che provocano i sintomi. LEGGERE SEMPRE LE ETICHETTE!



 **PER STARE MEGLIO VI CONSIGLIAMO DI NON MANGIARE :**

1. Latte intero o scremato di ogni tipo.
2. Panna , yogurt, latticini freschi (mozzarella, ricotta, provola) , formaggi spalmabili, formaggi freschi o poco stagionati.
3. Legumi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci, fave e soia).
4. Aglio, cipolla, porri, cavoli, verze, cavolfiore, cappuccia, broccoli, carciofi, cicoria, finocchi, fagiolini, funghi, radicchio .
5. Mele, pere, pesche prugne, nespole, albicocche, meloni, cocomero, fichi, frutta secca (mandorle, noci, nocciole, noccioline americane).
6. Succhi e frullati di frutta, tranne quelli da preferire che seguono.
7. Miele, fruttosio, sciroppo di glucosio, dolcificanti (sorbitolo, mannitolo, isomalto, xilitolo) che sono contenuti anche in caramelle, chewing-gum e sciroppi medicinali.
8. Condimenti e brodi già pronti.



 **PREFERITE I SEGUENTI ALIMENTI:**

1. Latte a ridotto contenuto di lattosio (Zymil, Accadì) , latte di riso, latte di soia.
2. Yogurt senza lattosio, ricotta senza lattosio, burro, margarine vegetali.
3. Formaggi ben stagionati (Parmigiano Reggiano, Pecorino, Grana Padano), formaggi senza lattosio (gorgonzola, fontina, taleggio, provolone, formaggio svizzero).
4. Cereali e farine di riso, mais, avena e con moderazione farina di grano.
5. Pomodori, patate, melanzane, tutte le verdure a foglia verde (insalata, lattuga, bietole, spinaci) , zucca e zucchine, peperoni, cetrioli, olive, carote e sedano.
6. Agrumi (Arance, Mandarini, Limoni, Clementine) banane, Ananas, banana, frutti di bosco, fragole.
7. Succhi a base di agrumi, banana, ananas, fragole e frutti di bosco, the.
8. Tutti i tipi di carne e pesce, uova.
9. Olio d’oliva, tutti gli oli di semi, sale, zucchero, aceto, pepe, spezie ed aromi, brodo fatto in casa, maionese.
10. Dolci che non contengono gli alimenti sconsigliati.

|  |
| --- |
| **SCHEMA DIETETICO SETTIMANALE A BASSO CONTENUTO DI FODMAPs DI ca. 1300 kcal** **PER BAMBINI DI ETA’ COMPRESA TRA 1 E 3 ANNI**  |
| **COLAZIONE**- **150** g latte intero senza lattosio - **5** g zucchero (saccarosio)- **25** g biscotti senza lattosio e soia  |
| **PRANZO****- 40** g pasta o riso con **80** g verdure (Bieta, cetrioli, carote, sedano, melanzane, pomodoro, spinaci, zucca, zucchine)oppure **160** g patate - **3** g parmigiano**- 40** g pesce fresco o surgelato (almeno 2 volte a settimana)oppure**30** g carne bianca (2-3 volte a settimana)opolpette **(20** g carne + **10** g uovo + **3** g parmigiano)oppure**30** g carne rossa (non più di 2 volte a settimana)oppure**20** g formaggio(Parmigiano Reggiano, Pecorino, Grana Padano, formaggio svizzero, provolone)(non più di 2 volte a settimana)oppure**30** guovo (non più di 1 volta a settimana)oppure**15** g prosciutto crudo o cotto (non più di una volta a settimana)- **30** g pane senza soia- **100** g frutta fresca**- 3** cucchiaini(ca. 15 g)di olio extra vergine d’oliva  |
| **SPUNTINO**- **150** g latte intero senza lattosio oppure **n°1** yogurt senza lattosio- **5** g zucchero (saccarosio)- **25** g biscotti senza lattosio e soia (tipo Cèrèal) | **In alternativa:**- **50** g pane senza soia - **15** g formaggio o Mortadella o Salame Napoli (non più di 3 volte a settimana) |
| **CENA** **-** Stesso schema del pranzo- **1,5** cucchiaini (ca. 7,5 g) di olio extravergine d’oliva  |

*Composizione: ca. 1300* kcal/die, 14 % Proteine (ca. 3.3 g /kg/peso), 30 % Lipidi (10%saturi), 54% Carboidrati (16%solubili), Colesterolo <100 mg/diel, Fibra ca. 13 g /1000 kcal