

FODMAP

Fermentescible : le processus par lequel les bactéries intestinales dégradent les glucides non digérés et produisent des gaz (hydrogène, méthane et dioxyde de carbone)

Oligosaccharides : les aliments riches : En fructanes : blé, oignons, choux, artichaut
En fructo-oligosaccharides (FOS) comme l'inuline
En galacto-oligosaccharides (GOS) : légumineuses

Disaccharides : lactose (lait, fromage, yaourt)

Monosaccharides : fructose : miel, pommes, abricots, etc.

And

Polyols : Sorbitol : abricots, poires, prunes, dattes
Manitol : choux-fleurs, petits pois, maïs Maltitol
Xlitol : miel, pommes

Malto-dextrine, dextrine-maltose : dans les laits végétaux, compléments alimentaires...

De nombreux troubles intestinaux dont on ne trouve pas toujours la cause pourraient être soulagés par le suivi d'un régime qui diminue ou évite les aliments riches en Fodmap car ce régime restreint l'apport de différents sucres faiblement absorbés et fermentescibles.

Selon leur type, les Fodmap ne sont pas du tout, ou seulement partiellement digérés et absorbés au niveau de l'intestin grêle. Une certaine quantité transite donc jusqu'au côlon. Là, ces sucres entraîneraient une distension du gros intestin via un effet osmotique (appel d'eau qui augmente le volume des selles) et la production de gaz (fermentation des sucres par la flore intestinale).

Cette distinction jouerait un rôle prépondérant dans les douleurs intestinales ou l'accélération du transit.

Les gaz produits sont aussi à l'origine des flatulences. Il y a un effet cumulatif de ces glucides sur la survenue des symptômes lors de leur absorption au cours du même repas, d'où l'importance d'en connaître la liste.

Pour neutraliser les effets négatifs des aliments riches en Fodmap, on peut les blanchir (les faire bouillir 2 minutes et jeter l'eau).

Eviter les aliments riches en Fodmap (surtout en association)

Les fruits riches en fructose ou Oligosaccharides : fruits secs (raisins, abricots, figues, dattes, bananes séchées ok en petite quantité), anone, abricot, airelle, avocat, cassis, cerise, grenade, kaki, lychee, mangue, mûre, nectarine, noix de coco, pamplemousse, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, tamarillo, tous les jus de fruits riches en fructose, fruits au jus en conserve.

Légumes : ail (en excès), artichaut, asperge, avocat, betterave rouge, blanc de poireaux, chou-fleur, champignon, échalote, jeunes oignons, maïs doux, haricots mange-tout, patates douces.

Tous les alcools forts et les aliments industriels contenant du sirop de Maïs à haute teneur en fructose.

Céréales : seigle, blé, semoule de blé, pain de blé (froment), pain multi-grains, pain aux raisins, pain de seigle crackers, biscuits, couscous de blé, pâtes de blé, muesli.

Produits laitiers : laits (vache, chèvre, brebis), crème fraîche, fromage à pâte molle, yaourts, crème anglaise, glace au lait, mascarpone, ricotta.

Légumineuses : toutes les légumineuses, en particulier : fèves, flageolets, cocos, soya, farine de soya, haricots cuits.

Edulcorants : fructose, sirop de maïs, sirop de glucose, Isomalt (953), Maltitol (965), Mannitol (421), Sorbitol (420), Xylitol (967), Malto-Dextrine, Dextrine Maltose.

Sweets : bonbons, confiseries, chocolat au lait, biscuits aux fruits, miel. Oléagineux : noix de cajou, pistaches.

Privilégier les aliments pauvres en Fodmap :

Fruits : ananas, banane, carambole, citron, durian, framboise, fraise, fruit de la passion, kiwi, myrtille et autres baies mauves, mandarine, melon, orange, papaye, pitaya, raisin, rhubarbe, olive. (!! Déshydratés ou sec, ces fruits ne peut être mangés qu'en petite quantité !!)

Légumes : alfalfa, aubergine, bette, brocoli, carotte, céleri, concombre, courge, courgette, packchoy, chou de Bruxelles, endive, épinard, fenouil, gingembre, gombo, graines germées, haricot vert, kale, laitue, navet, nori (algues), panais, pousses de bambou, potiron (en petites quantités), piment, poivron, pomme de terre, potimarron, radis, rutabaga, tomate, vert de poireau.

Céréales : pain d'épeautre au levain, flocons de graines sans Gluten (quinoa, millet, riz, sarrasin).

Condiments : toutes les herbes aromatiques, gingembre, coriandre, moutarde, ciboulette, citronnelle, marjolaine, menthe, origan, persil, romarin, thym.

Boissons : lait sans lactose, lait de coco, l'ait d'amande. Produits laitiers : cheddar, fromages à pâte dure.

Edulcorants : les édulcorants artificiels ne terminant pas par « ol » : glucose, sirop d'érable, sucre intégral, mélasse (en petite quantité), sirop de riz.

Oléagineux : graines de courge, amandes (moins de 10).

Produits laitiers et substituts : beurre, fromages à pâte dure, produits sans lactose, lait d'amande, lait de riz, lait de soya.

Céréales : avoine, riz, quinoa, pâtes sans gluten, produits sans gluten, tapioca, polenta, millet, amarante, psyllium.

Protéines : viandes, poissons, crustacés, œufs.

Légumineuses : lentilles (trempier 12h avant la cuisson).