

Den store

FODMAP GUIDEN

Er FODMAP-dietten riktig for DIN mage?



BIOBALANCE



De siste årene har betegnelsen FODMAP trendet i diskusjoner rundt mageproblemer, og du kjenner kanskje noen som har prøvd den selv med gode resultater.



Hvem kan FODMAP-dietten hjelpe?

Så mange som 2 av 5 opplever ulike mageproblemer på ukentlig basis. Det er kanskje også derfor nye trender og oppdagelser innen behandling av mage- og tarmproblemer blir mye omtalt og raskt kan vinne popularitet:

Alle ønsker jo å endelig finne løsningen som hjelper, og for mange har et kosthold basert på lavt inntak av FODMAP vist seg å hjelpe!

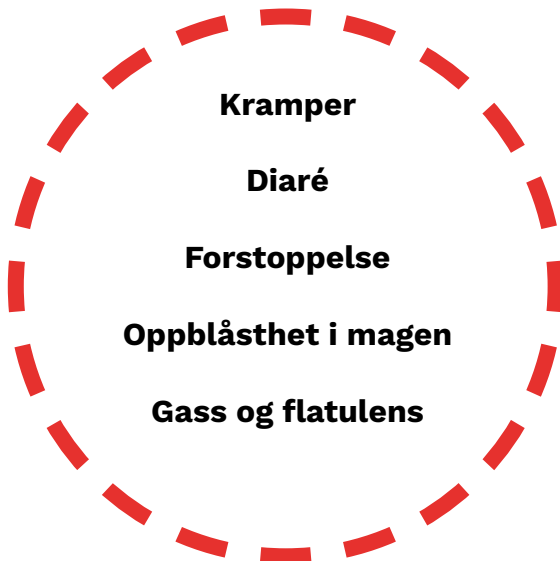


Hva er **FODMAP**?

FODMAP står for Fermenterbare Oligosakkarider, Disakkarider, Monosakkarider og Polyoler, og er et felles begrep på en gruppe karbohydrater som er vanskelige å bryte ned i tynntarmen, og som går over i tykktarmen hvor de i stedet brytes ned ved gjæring (fermentering).



Noen mennesker opplever fordøyelsesproblemer etter å ha spist disse karbohydratene, og får symptomer som:



Dette er smerter som mange av oss kan oppleve og som vi skylder på kostholdet - men spesielt pasienter med diagnosen irritabel tarm har opplevd bedring ved å bytte til en diett med lavt inntak av FODMAP.

Hva er FODMAP-dietten?

Når folk snakker om FODMAP-dietten betyr det vanligvis en diett med innhold av lite FODMAP (karbohydrater/sukkerarter som kan forårsake tarmbesvær).

Dette er en spesialdiett utformet for å hjelpe mennesker med irritabel tarmsyndrom (IBS) og/eller tynntarmbakteriell overvekst (SIBO), slik at de lettere kan kartlegge og finne ut nøyaktig hvilke matvarer som er problematiske, og hvilke matvarer som reduserer symptomene.

En FODMAP-diett er derfor en midlertidig spiseplan som er veldig restriktiv, og som alltid bør utføres i samsvar med lege for å sikre at du får i deg det kroppen trenger.



Dietten forløper i 3 trinn:

1

**Du stopper å spise
visse matvarer med høy
FODMAP-verdi i 4-6
uker...**

2

**...Så gjeninnfører du en og
en matvare omtrent hver
tredje dag for å se om den
forårsaker symptomer, og
om du faktisk bør unngå
denne på lang sikt...**

3

**...Og når du har funnet
ut hvilke matvarer som
skaper problemer, kan
du unngå eller begrense
inntaket av disse - men
ellers spise som normalt
igjen.**

A top-down view of a wooden surface covered with a variety of fresh ingredients. In the top left, there are green onions tied with twine, a whole onion, and a tomato. To the right are two carrots and a green apple. In the center, there are two more carrots, a red apple, and a potato. To the left of the potato is a piece of ginger. In the bottom left, there is a piece of raw salmon and some green herbs. In the bottom center, there are two sausages. To the right of the sausages are three brown eggs, a small bowl of mixed nuts, and a small bowl of mixed spices. In the top right, there are sliced cucumbers and a halved passion fruit. In the bottom right, there are more nuts and a small bowl of mixed spices.

Hvilke matvarer har høy eller lav FODMAP?



Vi er alle ulike, og det varierer hvilke matvarer som utløser plager, men personer med IBS- eller SIBO-symptomer bør generelt unngå matvarer med høye FODMAP-verdier.

Matvarer som egner seg på en lav FODMAP-diett:



Frukt:

Banan, blåbær, boysenbær, melon, tranebær, durian, drue, grapefrukt, honningmelon, kiwi, sitron, lime, mandarin, appelsin, pasjonsfrukt, pawpaw, bringebær, rabarbra, stjerneanis, jordbær, tangelo.

Merk: hvis frukt er tørket, spis i små mengder.



Grønnsaker:

Alfalfa, bambusskudd, bønneskudd, paksoi, gulrot, selleri, chayote, choisum, sikori, ingefær, grønne bønner, salat, oliven, pastinak, potet, gresskar, rød paprika, sølvbete, spinat, squash, søtpotet, taro, tomat, kålrot, yams.



Kornmat:

Korn:

Glutenfritt brød eller kornblanding.

Brød:

100% speltbrød,

Ris:

Havre, maisgrøt (polenta)



Urter:

Basilikum, chili, koriander, ingefær, sitrongress, merian, mynte, oregano, persille, rosmarin, timian

Annen:

Pilrot, hirse, psyllium, quinoa, sorgum, tapioka



Melkeprodukter:

Melk: Laktosefri melk*, havremelk*, rismelk*, soyamelk*.

*Se etter tilsetningsstoffer, Harde oster: brie, camembert, Yoghurt: Laktosefrie varianter, Iskrem: alternativer til gelati, sorbet



Annen:

Tofu, søtningsmidler, sukker*, sukrose, glukose, kunstige søtningsmidler som ikke ender med "-ol", honningerstatninger, gylden sirup*, lønnesirup*, melasse

* Små mengder

Matvarer du skal holde deg unna på en lav FODMAP-diett:



Frukt:

Eple, mango, eplepære, pære, hermetisk frukt, naturlig juice, vannmelon, søtningsmidler, fruktose, maissirup med høy total fruktose og fructan.



Overflødig fruktose:

konsentrerte fruktkilder, store reserver av frukt, tørket frukt, fruktjuice, honning, mais, sirup, fruktsukker, aprikos, avokado, bjørnebær, kirsebær, tyttebær, litchi, nektarin, fersken, plomme og sviske.



Grønnsaker:

Artisjokk, asparges, rødbeter, brokkoli, rosenkål, kål, aubergine, fennikel, hvitløk, purre, okra, løk (sjalottløk, vårløk), blomkål, grønn paprika, sopp og mais.



Laktose:

Melk fra kyr, geiter eller sauer, vaniljesaus, is, yoghurt, myke, umodne oster som f.eks. vottage cheese, krem, mascarpone og ricotta.



Korn:

Hvete og rug i store mengder: i f.eks. brød, kjeks, couscous og pasta.



Galaktaner:

Belgfrukter, bakte bønner, kikerter, nyrebønner, linser og soyabønner.

Diverse:

Sikori, løvetann, inulin og pistasj.

Polyoler, søtningsmidler:

Sorbitol(420), mannitol(421), isomalt(953), maltitol(965) og xytilol(967).

A hand holding a silver fork, a white plate, and a black alarm clock on a light blue background. The hand is holding the fork vertically. The plate is partially visible on the right. The alarm clock is on the right, showing the time as approximately 10:10. A blue knitted sweater is visible at the bottom left.

**Prøv disse oppskriftene når du
går på FODMAP-dietten:**

TOMATSUPPE

2 porsjoner



A glass bottle of olive oil and a bowl of mixed peppercorns are visible in the background. The bottle is partially filled with a golden liquid, and the bowl contains a mix of black, white, and red peppercorns. The background is a dark, textured surface.

2 ss olje + 1 hvitløksfedd skåret i store biter (til hvitløksolje)
1 boks (400 g) hakkede tomater
5 dl vann + 1-2 ss kyllingfond
1-2 ss tomatpuré
1 klype kajennepepper
1 ts sukker
Smak til med salt og pepper
1 hardkokt egg (valgfritt)
½ dl laktosefri- matfløte eller lettmelk (valgfritt)
Litt friske urter, f. eks timian eller basilikum.

Slik gjør du:

1. Varm opp oljen på lav varme i en kasserolle og tilsett biter av hvitløk.
2. La hvitløken steke i oljen i noen minutter.
Fjern hvitløksbitene fra kasserollen. Nå har oljen fått litt smak av hvitløk uten FODMAPs.
3. Ha i hermetiserte tomater, buljongvann og tomatpuré. Kok opp og ha i kajennepepper, en ts sukker, og eventuelt laktosefri fløte eller melk. Smak til med salt og pepper.

PIZZA

2 porsjoner

Pizzabunn

2,5 dl/ 125 g glutenfri fin melblanding

1 dl/ 50 g havremel

1 dl/ 50 g havregryn

½ pose tørrgjær/ 25 g fersk gjær

1,5 dl vann (fingertemperatur)

1-2 ss olje

1/3 ts hjortesalt

Slik gjør du:

Bland sammen mel, tørrgjær og salt.

Ved bruk av ferskgjær blandes det med den lunkne væsken.

Bland i væsken og rør godt.

Hev deigen i minimum 30 minutt.

Kjevles ut på bakepapir og toppes med fyll før den stekes på 200-225 grader i ovnen.



Tomatsaus

1 boks finhakkede hakkede tomat
1 stor gulrot (raspa)
1 ss tomatpuré
1 ss olje
1-2 ts sukker
½ stk. finhakket chili
Litt tørket oregano og basilikum.

Slik gjør du:

Hakkede tomater, raspa gulrot, tomatpure, chili, olje og krydder blandes og kokes opp.
La småkoke inn til en tykk saus i ca 10-15 min.

Pizzafyll

100 g spekeskinke
1 vårløk (grønn del) finhakket
1 dl revet hvitost

1 mozzarella i skiver
Ca 8 oliven i skiver
Litt salt og pepper
1/2 pakke cherrytomat
1/2 pakke rucola

Slik gjør du:

Lag deigen og kjevle ut på bakepapir

Fordel tomatsaus på bunnen og legg på vårløk, spekeskinke, oliven og revet ost.

Stek pizzaen ved 225 grader i ca 15 min

Toppes med rucola og cherrytomat etter steking

LAKTOSEFRI ISKREM

6 porsjoner

4 eggeplommer
100 g sukker
1 vaniljestang
3 dl laktosefrie kremfløte

Slik gjør du:

1. Pisk eggeplommer og sukker til eggedosis.
2. Splitt vaniljestangen på langs og skrap frøene over i kremfløten. Pisk kremfløten stiv og bland med eggedosis.
3. Fyll iskremblandingen i en tom isboks eller yoghurt beger og sett i fryseren til den har stivnet. Server gjerne med friske bær og revet mørk sjokolade på toppen.

Tilbehør:

Friske bær og grovhakka mørk sjokolade

VAFLER

3-4 plater

Ta utgangspunkt i en vanlig oppskrift og bytt ut hvetemel med halvparten glutenfritt mel og resten havremel og havregryn. Melken erstattes med laktosefri melk.

2 egg

40 g. havremel / havregryn

60 g. glutenfri, lys/grov blanding

1/2 ts. bakepulver

ca. 1,5 dl. laktoseredusert/ laktosefri melk

2 ss. olje/margarin

Slik gjør du:

1. Pisk alt sammen og la røren stå i minst 15 min.
2. Om røren er veldig tykk kan du spe med litt melk.
3. Stek vaflene.



Bør egentlig alle kutte

FODMAP i kostholdet sitt?



En del av oss opplever ubehag når vi spiser tungt fordøyelige karbohydrater, og det er anslått at om lag 10-15 % av befolkningen har symptomer på irritable tarmsyndrom (flere kvinner enn menn).

Mange av disse opplever at det hjelper å legge om kostholdet og spise færre FODMAP-matvarer, men utfordringen er da å få i seg nok og riktig mengde næringsstoffer.

Derfor er ikke dette en diett som hjelper eller er sunn for alle. Sjekk først med fastlegen eller en klinisk ernæringsfysiolog, før du gjør de store endringene i kostholdet og prøver FODMAP-dietten.

NE

Selv om noen kan oppleve vekttap ved denne kostholdsendringen, er det veldig viktig å huske på at dette ikke er en slankekur, men en diett for å lindre fordøyelsesproblemer. Spis derfor så normalt som mulig i etterkant.

Men uansett kan det være det smart å ta et daglig kosttilskudd som balanserer mage og tarm:

BioBalance inneholder 6 virkestoffer som bidrar til sunn tarmhelse og et normalt fordøyelsessystem - og passer for de mange som ikke lider av irritabel tarm eller tynntarmbakteriell overvekst, men likevel opplever plager.



Prøv BioBalance til 50% rabatt:

gå inn på: kampanje.biobalance.no