

# Protocolo FODMAP

**FODMAP** (Sigla para Oligosacarídeos, Dissacarídeos, Monossacarídeos e Poliois Fermentáveis), consiste em carboidratos fermentáveis que se encontram em uma grande quantidade de alimentos e que são dificilmente absorvidos pelo intestinal delgado, produzindo gases e os sintomas como: distensão abdominal, oscilação entre prisão de ventre e diarreia, gases, fadiga, queda de energia e rendimento ao longo do dia, falta de disposição, queda na imunidade, dermatite atópica, queda acentuada de cabelo.

Na prática, por um determinado período de tempo (em torno de 60 dias), alguns carboidratos deverão ser retirados completamente da alimentação, outros consumidos em pequenas quantidades, enquanto outros estão liberados para o consumo.

Após o tempo de restrição, é iniciado o processo de reintrodução de alimentos no plano, pouco a pouco, fazendo a observação e avaliação dos sintomas conforme indicação do nutricionista.

## FRUTAS

<b>Consumir</b> <i>(Low-FODMAP)</i>	<b>Consumir com moderação</b> <i>(Moderate-FODMAP)</i>	<b>Eliminar</b> <i>(High-FODMAP)</i>
Bananas Blueberries Melão rosado Tangerina Cranberries Uvas Melão Kiwi Limão Lima Laranja Maracujá Abacaxi Framboesa Carambola Morangos	Banana chips (10 chips) Coco ralado (1/4 copo) Uva passa (1 c. sopa) Romã	Maça Damasco Abacate Amoras Cerejas Figos Suco de frutas Lichia Manga Nectarina Peras Melancia Caqui Ameixas

## VEGETAIS

<b>Consumir</b> <i>(Low-FODMAP)</i>	<b>Consumir com moderação</b> <i>(Moderate-FODMAP)</i>	<b>Eliminar</b> <i>(High-FODMAP)</i>
Broto de alfafa Broto de feijão Pimentão Cenouras Pepinos Berinjela Endívia Erva-doce Feijão verde Alface Azeitonas Batata Baroa Batata Cebolinha Espinafre Abobrinha Acelga Nabos	Alcachofra Couves de Bruxelas Tomate Aipo Repolho verde Radicchio Couve Batata-doce Cará Inhame	Aspargos Alcachofras Beterrabas Couve-flor Chicória Milho Alho Alho-poró Ervilhas Cebolas Cogumelos Quiabo

## AMIDOS E FÉCULAS

<b>Consumir</b> <i>(Low-FODMAP)</i>	<b>Consumir com moderação</b> <i>(Moderate-FODMAP)</i>	<b>Eliminar</b> <i>(High-FODMAP)</i>
Araruta Painço Quinoa Arroz Tapioca Tofu Produtos glúten free	Aveia glúten free Lentilhas Sementes de trigo sarraceno Grão de bico	Cevada Cuscuz Humus Feijão Centeio Soja Trigo

## PRODUTOS LÁCTEOS

<b>Consumir</b> <i>(Low-FODMAP)</i>	<b>Consumir com moderação</b> <i>(Moderate-FODMAP)</i>	<b>Eliminar</b> <i>(High-FODMAP)</i>
Manteiga de leite de coco Leite de vaca livre de Lactose Leite de arroz Leite de coco Leite de amêndoas Creme chantilly	Queijo (Brie, feta, mozzarella) Ricota Parmesão ou Suiço Meia cura ou Canastra	Soro de leite coalhado Creme Sorvete Leite Pudim Creme de leite Leites de soja Iogurte

## CASTANHAS E SEMENTES

<b>Consumir</b> <i>(Low-FODMAP)</i>	<b>Consumir com moderação</b> <i>(Moderate-FODMAP)</i>	<b>Eliminar</b> <i>(High-FODMAP)</i>
Castanha do Pará Castanha do Barú Chia Macadâmia Amendoim Pecã Pinhão Nozes Girassol Gergelim	Amêndoas (até 10 unidades) Linhaça (1 c. sopa) Avelãs (até 10 unidades)	Castanha de Caju Pistache

## PROTEÍNAS

<b>Consumir</b> <i>(Low-FODMAP)</i>	<b>Consumir com moderação</b> <i>(Moderate-FODMAP)</i>	<b>Eliminar</b> <i>(High-FODMAP)</i>
Carne vermelha Frango Ovos Peixes Pato Cordeiro Carne suína Frutos do mar Tofu Peru		Carnes Processadas Carnes Condimentadas

## CONDIMENTOS

Consumir (Low-FODMAP)	Consumir com moderação (Moderate-FODMAP)	Eliminar (High-FODMAP)
Vinagre branco Molho de peixe Suco de limão Óleos Molho de ostra Vinagre tinto Vinagre de arroz	Vinagre Balsâmico	Molho barbecue Ketchup Maionese Mostarda Teriaki Molho de tomate

## ADOÇANTES/AÇUCARES

Consumir (Low-FODMAP)	Consumir com moderação (Moderate-FODMAP)	Eliminar (High-FODMAP)
Açúcar mascavo		Agave Mel Manitol Xilitol Sorbitol

## ERVAS E PIMENTAS

Consumir (Low-FODMAP)	Consumir com moderação (Moderate-FODMAP)	Eliminar (High-FODMAP)
Manjeriçao Cúrcuma Folhas de louro Pimenta de Caiena Cebolinha Coentro Gengibre Hortelã Semente de mostarda Orégano Páprica Salsa Pimenta Flocos de pimenta vermelha Alecrim Sal Tomilho	Pimenta da Jamaica Canela Pimentão Cominho	Alho Cebola