



DIETA LOW FODMAP

Alguns alimentos, mesmo considerados saudáveis, podem causar fermentação intestinal e piorar sintomas como estufamento, gases, dor abdominal e alteração do hábito intestinal. Esses alimentos são ricos em FODMAPs, um tipo de carboidrato de difícil digestão.

Este protocolo tem como objetivo reduzir esses sintomas e reorganizar o funcionamento do intestino.

Relação com SIBO

Em pacientes com SIBO (supercrescimento bacteriano do intestino delgado), esses carboidratos fermentáveis servem de alimento para bactérias em excesso no intestino, aumentando a produção de gases e piorando sintomas como:

- Distensão abdominal
- Gases
- Dor abdominal
- Diarreia ou constipação

A dieta Low FODMAP ajuda a reduzir essa fermentação e controlar os sintomas durante o tratamento.

Como fazer?



Retirar os alimentos abaixo por 30 dias.



Testar um alimento por vez.



Observar sintomas nas 24–72 horas seguintes.



Após esse período, reintroduzir os alimentos gradualmente.



Testar um alimento por vez.



Caso haja piora, o alimento pode ser um gatilho individual.



O que pode comer?



Proteínas

Carnes, frango, peixe, ovos.



Verduras e legumes

Alface, rúcula, espinafre, cenoura, abobrinha, berinjela, pepino



Frutas (com moderação)

Banana, morango, uva, laranja, kiwi.



Carboidratos

Arroz, batata, macaxeira (aipim), inhame, tapioca.



Gorduras

Azeite de oliva, manteiga, óleo de coco.



Laticínios sem lactose

Leite zero lactose, iogurte sem lactose, queijos sem lactose.



O que não pode comer?



Lactose

Leite comum, nata, ricota, cottage, logurtes comuns, sorvetes, cream cheese.



Frutose (em excesso)

Maçã, pera, manga, melancia, pêssego, cereja, frutas secas, mel, agave, refrigerantes, doces, geleias.



GOS (leguminosae)

Feijão, lentilha, grão-de-bico, ervilha, soja.



Polióis

Maçã, ameixa, pêssego, damasco, abacate, couve-flor, cogumelos, adoçantes como xilitol, sorbitol, manitol, eritritol.



FOS (fermentáveis)

Alho, cebola, brócolis, beterraba, aspargos, alcachofra, trigo e derivados (pães, massas, bolos, biscoitos). Alimentos industrializados.

Orientações importantes:

Nem todos os alimentos causam sintomas em todas as pessoas. O objetivo não é restrição definitiva, e sim identificar gatilhos individuais.

A fase de reintrodução é essencial para personalizar a alimentação.

Este material tem caráter orientativo e serve como guia inicial do tratamento, não substitui consulta com médico ou nutricionista.

