

דיאטת דלת פוד"מפ גילה אדלר דיאטנית קלינית 0526811144

פוד מאפ (FODMAP) היא דיאטה שמטרתה להקל על הסימפטומים של הסובלים ממעי רגז, קרוהן וקוליטיס על ידי הורדה של מאכלים המכילים פרוקטוז, לקטוז, פרוקטנים, גלקטנים ופוליוולים. השם של הדיאטה הוא ראשי תיבות של סוגי הפחמימות הללו. ההמלצה היא להסירם מהתפריט לתקופה של חודש, ולאחר מכן להוסיף בהדרגה ולבחון את ההרגשה. המזונות המומלצים: ובנוסף: רוטב סויה, חומץ.

דגנים ומאפים ללא גלוטן:	מזונות חלבוניים:	ירקות:	פירות:	שומנים:	ממתקים:	ממתקים:
לחם ללא גלוטן למשל לחם כוסמין ללא גלוטן, לחם חיטה ללא גלוטן אורז ומוצרי (פריכיות אורז קרקרים ואטריות (ללא גלוטן), תירס (ממליגה, פולנטה), קינואה, טפיוקה, סורגום, דוחן, בטטה, וקוואקר=שיבולת שועל תפוח אדמה	בשרים, דגים, ביצים, טופו וטמפה. <u>מוצרי חלב דלי לקטוז:</u> גבינות קשות, צהובות, גבינת שמנת, מוצרלה, חמאה, וחלב דל לקטוז. תחליפי חלב (משקה אורז/ שקדים/ שיבולת שועל). יוגורט ללא לקטוז מעט קוטג', תחליף גלידה =או גלידה מסוג סורבה, תחליף חמאה, מרגרינה משמן זית.	נבטי אלפלפה, נבטים גזר, סלרי, חציל, ג'ינג'ר, שעועית ירוקה, חסה, זייתים, לפת מנגולד, דלעת, פלפל אדום, תרד, גמבה עגבניות, מלפפון, קישוא. זוקיני בטטה בזיליקום, כוסברה, נענע טימין, פטרוזיליה, מירון, מנטה, לימונית, אורגנו ואצות	בננה, חמוציות, אוכמניות, ענבים, אשכולית, מלון, קיווי, לימון, מנדרינה ותפוז, פפאיה, פסיפורה ותותים. פטל פרי יבש יש לאכול בהגבלה	שמן זית, קנולה, זיתים, מקדמיה, בוטנים, אגוזי מלך, צנוברים, פקאן, חמאות מהאגוזים האלו, פשתן, צ'יה, שושום וטחינה, גרעיני דלעת וחמנייה. מיונז וחרדל. שקדים ואגוזי לוז - אפשר בכמות בינונית, עד 10 יחידות ביום	סוכר לבן, מייפל, סוכרלז.	שוקולד מריר פרווה, וופלים ועוגיות ללא גלוטן וללא תחליפי סוכר, פופקורן, חטיפי תירס ובוטנים ללא גלוטן כגון במבה, ריבת פירות על בסיס סוכר.

מזונות לא מומלצים: תחליף קפה =צ'יקו, מיסו, רכז עגבניות.

דגנים ומאפים עשירים בגלוטן:	מזונות חלבוניים:	קטניות:	ירקות:	פירות:	שומנים:	ממתקים:	ממתקים:
חיטה שעורה ושיפון, פסטה, קוסקוס, פתיתים, אטריות.	חלב ומוצרי חלב -פרה כבשים ועיזים, יוגורט, שמנת חמוצה, גלידות, אבקות חלב, חלב מרוכז, גבינות -לבנה ריקוטה, מסקרפונה, חלב סויה.	עדשים, פולי סויה, שעועית יבשה, חומס סייטן.	ארטישוק, אספרגוס, סלק, ברוקולי, כרובית, כרוב, כרוב ניצנים, שום, כרישה, בצל, בצל ירוק, כרישה, שומר, פלפל ירוק ופטרויות. תירס קולורבי	תפוח עץ, אגס, מנגו, אפרסק, שזיף, אבטיח, משמש, גויאבה, דובדבנים, ליצי, תמרים, תאנים ומשמים אפרסמון קרמבולה פרי משומר	פיסטוקי, אבוקדו, קשיו.	פרוקטוז, סילאן, דבש, אגבה, סירופ תירס	שוקולד חלב, ריבות ללא תוספת סוכר, חטיפים על בסיס סירופ תירס, פירות יבשים, מיצי פירות- עד חצי כוס מיץ פרי ביום, כל סוגי הפירות.