

Health & Nutrition Sciences

Um mapa para os FODMAPs

O que são FODMAPs?

FODMAP é um acrônimo que significa:

Fermentáveis: Oligossacádeos, Dissacarídeos, Monossacarídeos, E Polióis.

Trata-se de um grupo de carboidratos de cadeia curta que não são completamente digeridos ou absorvidos no intestino. Os FODMAPs podem causar desconforto gastrointestinal e dor em algumas pessoas, como acontece com as pessoas com síndrome do intestino irritável (SII).

Categoria FODMAP	Descrição
Fermentável	As bactérias gastrointestinais (GI) podem decompor os carboidratos não digeridos para produzir energia e gases.
Oligossacáridos	Fruto-oligosacáridos (FOS)
	Galacto-oligosacáridos (GOS)
Dissacarídeos	Lactose
Monossacáridos	Frutose
Polióis	Sorbitol
	Manitol

O que é uma dieta baixa em FODMAP?

Um grupo de pesquisadores da Universidade de Monash¹ criou uma dieta de baixo teor de FODMAP em três fases que restringem temporariamente os alimentos ricos em FODMAPs.

Seguir uma dieta baixa em FODMAPs pode ajudar os indivíduos com SII a ver resultados positivos, como a melhoria da gravidade dos sintomas e da qualidade de vida.²

A Dieta de FODMAP de três passos

Seguir a dieta FODMAP pode ser mais fácil com apps como Monash Low FODMAP App para encontrar alimentos a serem evitados e trocados.

Eliminação:

- 2-3 semanas
- Substituir todos os alimentos ricos em FODMAP com alimentos com opções baixas em FODMAP



Reintrodução:

- 8-12 semanas
- Reintroduzir gradualmente um FODMAP de cada vez, um alimento de cada vez, ao longo de 3 dias
- Aumentar as doses diárias e controlar a tolerância



Personalização:

- Longo prazo
- Equilíbrio entre os alimentos ricos em FODMAP tolerados e a evitar alimentos que exacerbam os sintomas

O papel dos FODMAPs nos sintomas da SII⁴

Embora a etiologia da SII não seja bem compreendida, a investigação sugere que a inclusão de alimentos ricos em FODMAP pode exacerba exacerbar os sintomas através de alguns mecanismos chave em indivíduos com SII.



1. Aumento da água no intestino delgado⁴⁻⁷

- ↑ Inchaço
- ↑ Dor abdominal



2. Aumento da motilidade gastrointestinal^{8,9}

- ↑ Absorção no intestino delgado
- ↑ Fermentação do cólo



3. Aumento da produção de gás no cólon^{6,7,10,11}

- ↑ Fermentação do cólon produção de gás
- ↑ Possível alteração da composição do microbiota GI
- ↑ Distensão luminal

Health & Nutrition Sciences

Considerações adicionais sobre nutrição

Embora os indivíduos que aderem à dieta baixa em FODMAP possam satisfazer as suas necessidades nutricionais, a ingestão adequada de certos nutrientes deve ser monitorada.^{12, 13, 14}



Energia

A ingestão de carboidratos pode ser reduzida quando se segue uma dieta baixa em FODMAP, o que pode levar a uma redução da ingestão energética^{15,16,17,18}



Cálcio

É importante avaliar a ingestão de cálcio dos indivíduos, para garantir que estão cumprindo com as recomendações quando se restringe a ingestão de produtos lácteos que contêm lactose^{15, 19}



Fibra

Tem sido relatado que os indivíduos com SII consomem quantidades de fibra inferiores às recomendadas,^{12, 20}

Alimentos com alto e baixo teor de FODMAP^S

Embora os FODMAPs sejam encontrados numa grande variedade de alimentos, é possível incorporar todos os grupos de alimentos ao mesmo tempo que se segue uma dieta baixa em FODMAP. Estão disponíveis opções com baixo teor de FODMAP em cada categoria de alimentos.

Categoria de alimentos	Alimentos ricos em FODMAP	Alternativas alimentares com baixo teor de FODMAP
Legumes	Alcachofra, espargos, couve-flor, alho. Ervilhas, alho francês, cogumelos, cebolas	Berinjela, feijão verde, pimentões, cenouras, pepinos, alface, batatas, tomates
Frutos	Maçãs, suco de maçã, cerejas, frutos secos, manga, nectarinas, pêssegos, pêras, ameixas, melancia	Melão, uvas, tangerinas, laranjas, abacaxi, morangos
Lactícínios e alternativas	Leite de vaca, creme de leite, leite evaporado, leite de soja (feito a partir de grãos de soja inteiros), leite condensado, iogurtes	Leite de amêndoa, queijo Brie, queijo Camembert, queijo feta, queijos duros, leite sem lactose, leite de soja (feito a partir de proteína de soja)
Fontes de proteínas	A maioria das leguminosas/legumes, algumas carnes/aves/mariscos marinados	Ovos, tofu, carnes/aves cozidas, marisco, tempeh
Grãos e produtos derivados de grãos	Pães à base de trigo, centeio e cevada, cereais para café da manhã, biscoitos	Flocos de milho, aveia, flocos de quinoa, massa de quinoa/arroz/cenouras, biscoitos de arroz (simples), pães sem trigo/centeio/cereais
Açúcares e doces	Xarope de milho com elevado teor de frutose, mel	Chocolate preto, xarope de maple, xarope de malte de arroz, açúcar de mesa
Frutos secos e sementes	Cajus, pistaches	Macadâmias, amendoins, sementes de abóbora, nozes

Referências:

1. Monash University. About FODMAPS and IBS. (2019).
 2. Marsh A, Eslick EM, Eslick GD. Eur J Nutr 2016;55:897-906.
 3. Monash University. High and low FODMAP foods. (2019).
 4. Staudacher HM, Whelan K. Gut 2017;66:1517-1527.
 5. Barrett JS, Gearry RB, Muir JG, et al. Aliment Pharmacol Ther 2010;31:874-82.
 6. Murray K, Wilkinson-Smith V, Hoad C, et al. Am J Gastroenterol 2014;109:110-9.
 7. Major G, Pritchard S, Murray K, et al. Gastroenterology 2017;152:124-33.
 8. Madsen JL, Linnet J, Rumessen JJ. Dig Dis Sci 2006;51:147-53.
 9. Halmsen EP, Christophersen CT, Bird AR, et al. Gut 2015;64:93-100.
 10. Ong DK, Mitchell SB, Barrett JS, et al. J Gastroenterol Hepatol 2010;25:1366-73. 42.
 11. McIntosh K, Reed DE, Schneider T, et al. Gut 2016.
 12. Böhn L, Störsrud S, Simrén M. Neurogastroenterol Motil. 2013;25(1):23-e1.
 13. Williams EA, NaiX, Corfe BM. BMC Gastroenterol 2011;11:9.
 14. Saito YA, Locke GR, Weaver AL, et al. Am J Gastroenterol 2005;100:2743-8.
 15. Staudacher HM, Lomer MC, Anderson JL, et al. J Nutr 2012;142:1510-8.
 16. Eswaran SL, Chey WD, Han-Markey T, et al. Am J Gastroenterol 2016;111:1824-32.
 17. Böhn L, Störsrud S, Liljebo T, et al. Gastroenterology 2015;149:1399-407.
 18. Public Health England and Food Standards Agency. National Diet and Nutrition Survey: appendices and tables. 2008 and 2009 to 2011 and 2012.
 19. Staudacher HM. J Gastroenterol Hepatol 2017;32 Suppl 1:16-19.
 20. Staudacher HM, Ralph FSE, Irving PM, et al. J Acad Nutr Diet 2020;120(4):535-547.
- *Monash University Low FODMAP Certified trade marks used under license in the USA by PepsiCo Inc. One serve of these products can assist with following the Monash University Low FODMAP Diet™. A strict low FODMAP diet should not be commenced without supervision from a healthcare professional. A low FODMAP diet does not treat a disease but may help to meet nutritional needs with reduced gastrointestinal symptoms. Monash University receives a license fee for use of the Monash University Low FODMAP Certified trademarks.