

Régime pauvre en FODMAPs

Accueil / Maladies de l'anus et du rectum / Constipation et Incontinence



Healthy food background. Tasty variety of different vegetables on dark background. Flat Lay. Healthy Eating Vegan Vegetarian Concept. Copy Space.

	Aliments pauvres en FODMAP À favoriser	Aliments riches en FODMAP À éviter
Fruit	Anis étoilé, banane, bleuet, canneberge, cantaloup, citron, durian, fraise, framboise, fruit de la passion, papaye, kiwi, melon, mandarine, pamplemousse, orange, rhubarbe, tangelo, noix de coco	Pomme, mangue, melon d'eau, conserve en boîte de fruits, pastèque, abricot, kaki, cerise, figue, mûre, nectarine, pêche, poire, prune
Légume	Épinard, carotte, endive, olives, gingembre, céleri, pomme de terre, patate douce, courgette, concombre, laitue	Artichaut, brocoli, asperge, betterave, chou de Bruxelles, aubergine, fenouil, poireau, ail, oignon, échalote, chou-fleur, poivron, champignon, maïs, petit pois, topinambour
Légumineuse	Ne pas en consommer	Pois chiche, haricot rouge, lentille, fève de soja, flageolet, gourgane, pois vert sec
Céréale	Amarante, sarrasin, farine	Blé sous toutes ses formes

	sans-gluten, riz, polenta, millet, arrow-root, quinoa, tapioca, pâte sans gluten	(pain, pâte, biscuit, viennoiserie etc...), seigle, semoule, orge
Noix	Amande, chia, macadamia, pecan, noisette, cacahouète, sésame, noix	Noix de cajou, pistache
Lait	Lait sans lactose & boisson végétal (lait de coco, soja, amande, riz)	Lait de vache, lait concentré, poudre de lait
Yaourt	Sans lactose (yaourt végétal)	Yaourt avec lactose
Fromage	Pâte dure affinée brie, camembert, cheddar, feta, mozzarella, parmesan	Pâte molle non affinée, crème fraîche, fromage blanc
Beurre	Sans lactose, beurre végétal	Beurre, margarine
Huile	Huile d'olive	
Sirop	Sirop de sucre, sirop d'érable, la mélasse	Sirop de maïs, fructose
Sucre	Sucre blanc, sucre roux, cassonade, stuvia	Fructose
Crème glacée	Sorbet, glace sans gluten, glace sans lactose	Glace avec lactose, crème glacé avec lactose
Édulcorant		420, 421, 953, 965, 967
Autre	Herbe aromatique (coriandre, basilic, thym, etc...)	Gomme, menthe, sucette, bonbon, dessert à base de lait de vache, miel, confiture
Protéine	Bœuf, porc, poulet, œuf, poisson, tofu	Plat préparé avec sauce et bouillon
Alcool	Bière, gin, whisky, vodka, vin	Cidre, rhum, vermouth, vin cuit sucré, crème de cassis, porto
Boisson	Café, thé, Espresso, jus de fruits frais maison	Jus de fruits du commerce, concentré de jus de fruits

Les FODMAPs

Pour Fermentescibles Oligosaccharides Disacchararides Monosaccharides And Polyols, ce sont des sucres naturellement peu digérés qui fermentent au contact des bactéries du côlon, et ingérés en excès, ou chez des personnes sensibles, provoquent des ballonnements intestinaux, responsables de douleurs et de gaz.

Les éviter peut aider à réduire les douleurs dans certaines pathologies intestinales, comme le syndrome de l'intestin irritable (ou troubles fonctionnels intestinaux).

Comment suivre ce régime ?

- Les 4 premières semaines, éliminer complètement les aliments riches en FODMAPs (colonne de droite) de votre alimentation. Si vos symptômes disparaissent, c'est le signe que le régime est efficace et donc que les FODMAPs sont responsables de votre gêne.
- Si vous ne voyez aucun changement dans vos symptômes, consultez votre médecin, il existe certainement une autre cause à vos problèmes.
- Si le régime est efficace, vous pouvez commencer à réintroduire les aliments riches en FODMAPs (colonne de droite), UN à UN. Vous saurez ainsi quels aliments vous supportez et lesquels sont à éviter pour vous.
- Une diminution plus qu'une éviction totale (difficile à suivre au long cours) peut aussi être efficace sur vos symptômes.

Décembre 2021