



Sugestão de cardápio

LOWFODMAPS

Nutricionista Ila Bittencourt Santana

CRN5: 7780 - BA



LowFodmaps

Muitas pessoas relatam desconfortos gastrointestinais, devido a sensibilidade e/ou intolerância aos carboidratos chamados de FODMAPS.

A sigla FODMAP está relacionada aos carboidratos que fermentam, por isso são chamados assim: Fermentáveis, Oligossacarídeos, Dissacarídeo, Monossacarídeo e Poliois. Os principais oligossacarídeos são os frutanos e galactanos, o dissacarídeo é a lactose, o monossacarídeo é a frutose e os poliois são os considerados açúcares de álcool, mais conhecidos como sorbitol, xylitol, manitol, maltitol, eritritol, dentre outros.

Os sintomas mais comuns são distensão abdominal, gases, diarreia, constipação e até sensibilidade ao toque, na região. Esses desconfortos acontecem por conta das bactérias presentes no intestino, tanto benéficas quanto patogênicas, que fermentam esses carboidratos de cadeia curta, classificados de FODMAPS. Essa fermentação extrai água e produz dióxido de carbono, hidrogênio e gás metano, fazendo com que o intestino se expanda e apresente todos os desconfortos previamente citados. Nos casos de diarreia, o intestino delgado concentra a água extraída e aumenta seu volume de água, deixando as fezes amolecidas e, no intestino grosso, a formação desses gases serão os responsáveis pela dor, flatulência e distensão abdominal.

Indivíduos com disbiose (desregulação das bactérias intestinais com bactérias patogênicas em maior quantidade), já sentem desconfortos ao consumir esses carboidratos fermentáveis, mas a sensibilidade aos FODMAPS pode variar de pessoa para pessoa, e algumas coisas podem potencializar essa sensibilidade, aumentando os desconfortos. Como, por exemplo, o uso de antibióticos, que desregulam as bactérias do intestino e, ao consumir uma fonte de FODMAP, os desconfortos se intensificam; ou a depender da quantidade, ou seja, quanto maior o consumo diário, mais agravantes serão os sintomas.

Essa sugestão de cardápio deve ser seguida por pacientes que apresentem esses sintomas ou possuam o diagnóstico de síndrome do intestino irritável. É indicado seguir de 4 a 8 semanas, com o objetivo reduzir os sintomas, melhorar a microbiota intestinal e avaliar quais FODMAPS o indivíduo realmente tem intolerância. Esse protocolo alimentar não deve ser feito por longos períodos, pois estudos comprovam que em longos períodos, no intestino, as bactérias patogênicas aumentam de quantidade, desfavorecendo as boas bactérias, e o uso prolongado do protocolo FODMAP oferta uma dieta pobre em fibras, cálcio e ferro, desfavorecendo a nutrição adequada. Por isso vale ressaltar que essa sugestão de cardápio não substitui uma consulta com nutricionista, para avaliar



nutricionista_ila

Nutricionista Ila Bittencourt Santana

CRN5: 7780 - BA



www.culturelle.com.br



Culturelle



culturellebrasil

	Eliminar	Moderar	Preferir
	Alto teor de FODMAPS	Médio teor de FODMAPS	Baixo teor de FODMAPS
Frutas	Maçã, damasco, abacate, amora, cereja, figo, sucos de frutas, lichia, nectarina, pera, caqui, ameixa e melancia	Abacate, chips de banana, coco ralado, toranja, romã e uva-passa	Banana, mirtilo, uva, melão, kiwi, limão, limão-galego, laranja, tangerina, papaia, maracujá, abacaxi, framboesa, ruibarbo, carambola e morango
Legumes	Aspargo, alcachofra, beterraba, couve-flor, chicória, milho, alho, cebolinha verde (a parte branca), cogumelo, cebola e ervilha	Alcachofra, brócolis, couve, abóbora, aipo, repolho verde, couve-lombarda, batata-doce e tomate	Broto de alfafa, broto de feijão, broto de bambu, pimentão, cenoura, pimenta, pepino, berinjela, endívia, erva-doce, feijão-verde, couve, alho-poró, alface, azeitona, tomate, cebolinha verde (parte verde), espinafre, abobrinha, acelga, nabo, abobrinha, mandioca e batatas
Grãos e sementes	Cevada, cuscuz, feijão, centeio, soja, trigo e leite de soja	Trigo mourisco, grão-de-bico enlatado, aveia sem glúten, lentilha enlatada, pão sovado, semente de linhaça e leite de arroz	Pão de milho sem glúten, pão de milho, pão sem glúten, farinha sem glúten, massa sem glúten, painço (ou milho miúdo), quinoa, semente de chia, semente de gergelim, semente de girassol, arroz, tapioca e tofu
Lácteos	Coalhada, queijo cottage, pudim, sorvete, leite (vaca, cabra, ovelha), nata, iogurte, queijo fresco, ricota e cream cheese	Manteiga, leite sem lactose e chantilly	Queijo de trigo, feta, muçarela, parmesão, cheddar, suíço, brie e camembert
Castanhas e nozes	Caju e pistache	Amêndoas, avelã e leite de coco	Nozes, noz-macadâmia, amendoim, manteiga de amendoim, pinhão e nozes
Condimentos, enlatados e adoçantes	Condimentos que contêm trigo, alho, cebola, ketchup, maionese, mostarda, molho japonês, massa de tomate, xilitol, manitol e sorbitol	Vinagre balsâmico	Vinagre feito de champanhe, molho de peixe, suco de limão, óleos diversos, molho de ostra, vinagre de vinho tinto, molho de soja sem glúten, vinagre feito de vinho branco
Temperos, ervas e pimentas	Alho e cebola em pó	Pimenta-da-jamaica, canela e pimenta em pó	Manjeriço, folhas de louro, pimenta-de-caiena, cebolinha, coentro, gengibre, hortelã, semente de mostarda, orégano, páprica, salsa, pimenta, pimenta vermelha em pó, alecrim, sal, tomilho e açafraão

Referências:

1. https://www.monashfodmap.com/3_step_fodmap_diet/ • 2. J Intern Med. 2019 Nov;286(5):490-502. • 3. J Hum Nutr Diet. 2016 Oct;29(5):549-75
4. J Gastroenterol Hepatol. 2018 Feb;33(2):365-374 • 5. International Journal of Molecular Medicine, 29, 723-731. • 6. J Gastroenterol Hepatol. 2017 Mar;32 Suppl 1:53-61
7. J. Pediatr. (Rio J.), Porto Alegre, v. 95, n. 6, p. 642-656.

Nutricionista Ila Bittencourt Santana
CRN5: 7780 - BA



Sugestão de cardápio FODMAPS

Planejamento alimentar

Desjejum

Opção principal	Opção de substituição
1 limão espremido + 15 gotas de própolis verde + 1 colher de sobremesa de cúrcuma - 1 shot (80ml)	1 limão espremido + 15 gotas de própolis verde + 1 colher de sobremesa de gengibre em pó - 1 shot (80ml)
	1 limão espremido + 15 gotas de própolis verde + 1 colher de sobremesa de guaraná cipó - 1 shot (80ml)

Observações:

Não repetir o mesmo por mais de 7 dias, ideal ir alternando as opções.

Café da manhã

Opção principal	Opção de substituição
Café - 1 Xícara(s) de café (80ml)	Chá preto - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Chá de gengibre - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
Atum - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)	Frango moído - 1 Bife(s) pequeno(s) (50g)
	Ovo de codorna cozido - 10 Unidade(s) (100g)
	Salmão sem pele - ½ Filé(s) pequeno(s) (60g)
Mandioca/Aipim - 2 Fatia(s) pequena(s) (60g)	Pão low carb sem glúten - 1 Fatia(s) (40g)
	Torrada funcional sem glúten - 1 Fatia(s) (30g)
	Batata inglesa - 4 Colher(es) de sopa rasa(s) (100g)
Abacaxi - 2 Fatia(s) pequena(s) (150g)	Mamão formosa - 1 Fatia(s) média(s) (170g)
	Laranja pera - 1 Unidade(s) média(s) (140g)
	Melão - 2 Fatia(s) grande(s) (230g)

Observações:

Se for consumir o atum enlatado, comprar o atum em óleo e que a lata esteja integra, não pode ter amassos para evitar contaminação de metal pesado no atum.

No momento do preparo escorrer bem o óleo e lavar o atum rapidamente para eliminar o óleo e garantir um atum isento de metais pesados.

Colação(lanche 1)

Opção principal	Opção de substituição
Framboesa - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)	Banana - ½ Unidade(s) média(s) (32.5g)
	Pitaia vermelha - ½ Unidade(s) pequena(s) (135g)
	Mamão formosa - ½ Fatia(s) média(s) (85g)
Farelo de aveia - 1.5 Colher(es) de sopa rasa(s) (15g)	Bolacha de arroz - 4 Unidade(s) (10g)
	Semente de chia - 1.5 Colher(es) de sopa rasa(s) (15g)

Almoço

Opção principal	Opção de substituição
Rúcula - 8 Folha(s) (48g)	Alface crespa/lisa/americana - 4 Folha(s) média(s) (40g)
	Espinafre refogado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
	Agrião - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (35g)
Pepino cru - ½ Unidade(s) média(s) (50g)	Quiabo cozido - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g)
	Cenoura cozida - 1.5 Colher(es) de sopa cheia(s) (38g)
	Abóbora cabotian cozida - ½ Colher(es) de sopa (18g)
Filé de frango grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g)	Filé de tilápia cozido - 2 Filé(s) médio(s) (120g)
	Lombo de porco assado - 2 Fatia(s) pequena(s) (90g)
	Camarão - 16 Unidade(s) média(s) (160g)
Arroz branco cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)	Quinoa cozida - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (120g)
	Macarrão de arroz - 3 Colher(es) de arroz rasa(s) (75g)
	Batata inglesa - 6 Colher(es) de sopa rasa(s) (150g)
Azeite de oliva - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8ml)	

Lanche 2

Opção principal	Opção de substituição
Banana - ½ Unidade(s) média(s) (32.5g)	Mamão formosa - ½ Fatia(s) média(s) (85g)
	Pitaia vermelha - ½ Unidade(s) pequena(s) (135g)
	Manga Tommy - ½ Unidade(s) média(s) (70g)
Semente de chia - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)	Semente de abóbora - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (15g)
	Semente de linhaça - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
	Semente de girassol - ½ Colher(es) de sopa rasa(s) (7.5g)
Farelo de aveia - 1.5 Colher(es) de sopa rasa(s) (15g)	
Iogurte natural de cabra - 1 Copo(s) médio(s) (200ml)	Iogurte natural de coco - 1 Copo(s) médio(s) (200ml)
	Queijo tipo ricota - 2 Fatia(s) média(s) (70g)

Jantar

Opção principal	Opção de substituição
Alface crespa/lisa/americana - 4 Folha(s) média(s) (40g)	Aspargo cozido - 4 Unidade(s) média(s) (30g)
Filé de frango grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g)	Ovo de codorna cozido - 20 Unidade(s) (200g)
	Filé de tilápia cozido - 2 Filé(s) médio(s) (120g)
	Sobrecoxa de frango sem pele assada - 2 Unidade(s) pequena(s) (100g)
Mandioca/Aipim cozido - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (75g)	Batata inglesa sauté - 6 Colher(es) de sopa rasa(s) (150g)
	Arroz integral - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
Azeite de oliva - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8ml)	
Queijo tipo ricota - 2 Fatia(s) média(s) (70g)	Queijo minas frescal - 2 Fatia(s) pequena(s) (40g)
	Queijo muçarela - 1 Fatia(s) grande(s) (30g)

Ceia

Opção principal	Opção de substituição
Banana - ½ Unidade(s) média(s) (32.5g)	Kiwi - 1 Unidade(s) pequena(s) (65g)
Farelo de aveia - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g)	
Leite vegetal - 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)	

Observações:

Nesta refeição pode ser feita uma vitamina ou um mingau de aveia para ser consumido com a fruta.

Antes de dormir

Probiótico culturelle - 1 Comprimido (1g)

Observações:

Ingerir 1 comprimido com água na hora que for se deitar para dormir.

Relatório de nutrientes

Sugestão de cardápio FODMAPS

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Desjejum	0.3g	0.1g	1.7g	8 Kcal
Café da manhã	18.0g	6.4g	31.5g	252 Kcal
Colação(lanche 1)	1.6g	0.8g	14.7g	69 Kcal
Almoço	33.9g	20.9g	26.0g	421 Kcal
Lanche 2	10.3g	10.5g	22.6g	222 Kcal
Jantar	40.0g	25.8g	28.6g	503 Kcal
Ceia	9.4g	6.4g	26.6g	198 Kcal
Antes de dormir	0.0g	0.0g	0.0g	0 Kcal
Total das refeições	113.4g	71.0g	151.6g	1673 Kcal

Total de vitaminas, mineiras e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
17.3g	6.8g	9.1g	2.1g	288.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
26.4g	973.2mg	335.9mg	1577.4mg	7.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
773.5mg	2692.1mg	0.7mg	6.4mg	37.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
484.7mcg	266.7mcg	122.5mcg	1.7mcg	1.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.0mg	0.4mg	56.6mg	116.1mg	4.9mcg
Vitamina E	Álcool			
5.5mg	0.0g			

Lista de compras

Sugestão de cardápio FODMAPS

1 limão espremido + 15 gotas de própolis verde + 1 colher de sobremesa de cúrcuma	1 limão espremido + 15 gotas de própolis verde + 1 colher de sobremesa de gengibre em pó	1 limão espremido + 15 gotas de própolis verde + 1 colher de sobremesa de guaraná cipó
Abacaxi	Abóbora cabotian	Agrião
Alface crespa/lisa/americana	Arroz branco	Atum em óleo
Azeite de oliva	Banana nanica	Batata inglesa
Bolacha de arroz	Café	Camarão rio grande
Cenoura	Chá de erva doce	Chá preto
Coalhada Desnatada	Espinafre	Farelo de aveia
Filé de frango	Filé de tilápia	Framboesa
logurte natural sem lactose	Kiwi	Laranja pera
Lombo de porco	Macarrão	Mamão formosa
Mandioca/Aipim	Melão	Ovo de codorna
Pepino	Pitaia vermelha	Pão low carb sem glúten
Queijo minas frescal	Queijo muçarela	Queijo tipo ricota
Quiabo	Quinoa	Rúcula
Salmão sem pele	Semente de abóbora	Semente de chia
Semente de girassol	Semente de linhaça	Sobrecoxa de frango
Torrada funcional sem glúten		