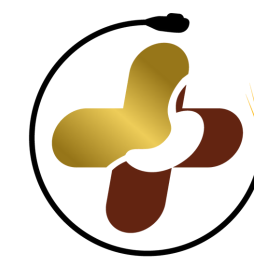


Chế Độ Ăn Kiêng FODMAP

Oligosaccharide, disaccharide, monosaccharide và polyol có khả năng lên men



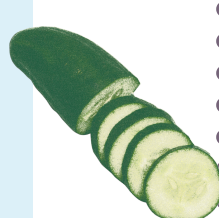
GASTROINTESTINAL & LIVER
CONSULTANTS



CÁC THỰC PHẨM NÊN LỰA CHỌN CHỨA ÍT HÀM LƯỢNG FODMAP

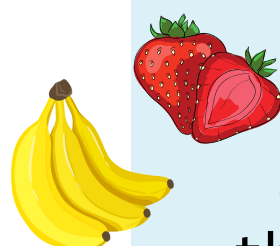
Rau củ

Ớt chuông, cải thìa, cà rốt, ngô, dưa chuột, cà tím, hành lá (phần lá xanh), rau diếp, khoai tây, cà chua, bí ngòi và nhiều loại khác



Trái cây

Chuối, quả việt quất, nho, quả thuộc họ dứa (trừ dứa hấu), dứa, cam, dâu tây và nhiều loại khác



Chất đạm

Thịt gà, trứng, cá, thịt, tempeh, đậu phụ và nhiều loại khác



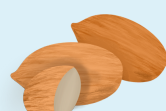
Sữa và các sản phẩm thay thế

Sữa hạnh nhân, sữa không chứa lactose, sữa đậu nành, phô mai brie, phô mai feta, phô mai cứng và nhiều loại khác



Ngũ cốc

Bánh mì và ngũ cốc không chứa gluten, gạo, yến mạch, quinoa và nhiều loại khác



Các loại hạt/đậu

Hạnh nhân (với lượng nhỏ), hạt mắc ca, đậu phộng, hạt bí ngô và nhiều loại khác



Đồ uống

Nước lọc, trà, cà phê (tránh nếu nhạy cảm với caffeine) và nhiều loại khác



CÁC THỰC PHẨM CẦN TRÁNH CHỨA NHIỀU HÀM LƯỢNG FODMAP



Oligosaccharide

Bao gồm các loại thực phẩm như lúa mì, lúa mạch đen, hành tây, tỏi, các loại đậu.

Disaccharide

Ví dụ điển hình là lactose, có trong sữa, sữa chua và phô mai mềm.

Monosaccharide

Ví dụ điển hình là fructose, có trong các loại trái cây như táo, lê, xoài, cherry, dưa hấu, măng tây, đậu Hà Lan và mật ong.

Polyol

Chúng được tìm thấy trong trái cây và rau quả bao gồm táo, mơ, dâu đen, cherry, đào, lê, xuân đào, mận, nấm và các loại thực phẩm có chất tạo ngọt nhân tạo.

Chế độ ăn ít FODMAP có thể giúp giảm đầy hơi. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng cơ thể mỗi người khác nhau và bạn nên luôn tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe trước khi thực hiện những thay đổi đáng kể trong chế độ ăn uống.

Cũng cần lưu ý rằng chế độ ăn này thường không phải là một thay đổi chế độ ăn uống vĩnh viễn. Mục tiêu chính là hạn chế những thực phẩm này tạm thời, sau đó đưa chúng trở lại từng loại một để xem loại nào gây ra triệu chứng. Việc này thường được thực hiện dưới sự giám sát của chuyên gia dinh dưỡng.

Gastrointestinal & Liver Consultants

Santa Ana | Irvine | Anaheim | Westminster

☎ 657-900-4536 | ☎ 657-208-9732 | ✉ info@gilc-oc.com | 🌐 giandliverconsultants.com