

Tytuł: Składniki FODMAP w żywności / FODMAPs in foods

Słowa kluczowe: DIETA Z OGRANICZENIEM FODMAP ŻYWNOŚĆ ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO
POLIOLE MONOSACHARYDY DISACHARYDY FERMENTUJĄCE OLIGOSACHARYDY

Keywords: LOW FODMAP DIET MONOSACCHARIDES IBS FOODS POLYOLS DISACCHARIDES
FERMENTABLE OLIGOSACCHARIDES

Autorzy:

Anna Stolarczyk - Klinika Gastroenterologii, Hepatologii, Zaburzeń Odżywiania i Pediatrii, Instytut
„Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”, Warszawa

Streszczenie:

FODMAP (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols, czyli fermentujące oligosacharydy, dwucukry, monocukry i poliole) to akronim stosowany dla określonych węglowodanów z grupy cukrów prostych i oligosacharydów, występujących w wielu produktach spożywczych, odpowiedzialnych za objawy zespołu jelita drażliwego i inne zaburzenia czynnościowe przewodu pokarmowego. W pracy omówiono poszczególne składniki FODMAP i mechanizmy ich wpływu na objawy zaburzeń czynnościowych przewodu pokarmowego oraz przedstawiono dostępne dane o ich zawartości w produktach spożywczych.

Abstract:

FODMAPs is an acronym for Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides, And Polyols, used to describe a group of certain type of carbohydrates found in a broad range of foods, responsible for symptoms of irritable bowel syndrome (IBS) and other functional disorders of gastrointestinal tract. This paper summarizes data on FODMAP's mechanisms they affect gut symptoms and its main food sources.