

DIETA
 

# FODMAP

Sprawdź, które produkty są **bezpieczne dla Twoich jelit**, a których lepiej unikać.

WARZYWA	OWOCE	MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	PRODUKTY ZBOŻOWE	ORZECHY, NASIONA
NISKA ZAWARTOŚĆ	NISKA ZAWARTOŚĆ	NISKA ZAWARTOŚĆ	NISKA ZAWARTOŚĆ	NISKA ZAWARTOŚĆ
<div>MARCHEW</div> <div>OGÓREK</div> <div>SAŁATA</div> <div>ZIEMNIAKI</div> <div>POMIDOR</div> <div>CUKINIA</div> <div>PAPRYKA</div> <div>FASOLKA SZPARAGOWA</div> <div>BAKŁAŻAN</div>	<div>BANANY</div> <div>JAGODY</div> <div>MELON</div> <div>GREJPFRT</div> <div>KIWI</div> <div>MANDARYNKI</div> <div>WINOGRONA</div> <div>ANANASY</div> <div>CYTRYNY</div> <div>TRUSKAWKI</div> <div>MALINY</div> <div>RABARBAR</div>	<div>MOZZARELLA</div> <div>SERY PLEŚNIOWE</div> <div>SER ŻÓŁTY</div> <div>FETA</div> <div>MLEKO BEZ LAKTOZY</div> <div>PRZETWORY MLECZNE BEZ LAKTOZY</div> <div>MLEKO MIGDAŁOWE</div> <div>MLEKO OWSIANE</div> <div>MLEKO RYŻOWE</div>	<div>MAKA OWSIANA</div> <div>MAKA RYŻOWA</div> <div>PIECZYWO BEZ PSZENICY</div> <div>PŁATKI OWSIANE</div> <div>CHLEB ORKISZOWY</div> <div>RYŻ</div> <div>MAKARON RYŻOWY</div> <div>KASZA JAGLANA</div> <div>KASZA GRYZANA</div>	<div>ORZECHY WŁOSKIE</div> <div>ORZECHY ZIEMNE</div> <div>PESTKI DYNI</div>
WYSOKA ZAWARTOŚĆ	WYSOKA ZAWARTOŚĆ	WYSOKA ZAWARTOŚĆ	WYSOKA ZAWARTOŚĆ	WYSOKA ZAWARTOŚĆ
<div>SZPARAGI</div> <div>KARCZOCH</div> <div>KALAFIOR</div> <div>BRUKSELKA</div> <div>CZOSNEK</div> <div>POR</div> <div>CEBULA</div> <div>ZIELONY GROSZEK</div> <div>BURAKI</div> <div>KAPUSTA</div>	<div>JABŁKA</div> <div>SUSZONE OWOCE</div> <div>GRUSZKI</div> <div>ŚLIWKI</div> <div>ARBUZ</div> <div>NEKTARYNKI</div> <div>BRZOSKWINIE</div> <div>MANGO</div>	<div>MLEKO SOJOWE</div> <div>MLEKO KOZIE</div> <div>MLEKO OWCZE</div> <div>MLEKO KROWIE</div> <div>TWARÓG</div> <div>JOGURT</div> <div>BUDYŃ</div> <div>LODY</div>	<div>PIECZYWO I MAKI PSZENNE, ŻYTNIE ORAZ JĘCZMIENNE</div> <div>MAKARON PSZENNY</div> <div>MAKARON JĘCZMIENNY</div> <div>MAKARON ŻYTNI</div> <div>PŁATKI PSZENNE</div> <div>PŁATKI JĘCZMIENNE</div> <div>PŁATKI ŻYTNIE</div>	<div>NERKOWCE</div> <div>PISTACJE</div> <div>ZIARNA SOI</div> <div>SOCZEWICA</div> <div>CIECIERZYCA</div>
				POZOSTAŁE
				NISKA ZAWARTOŚĆ
				<div>SYROP KLONOWY</div> <div>GORZKA CZEKOLADA</div> <div>SYROP RYŻOWY</div>
				WYSOKA ZAWARTOŚĆ
				<div>MIÓD</div> <div>SYROP KUKURYDZIANY</div> <div>SŁODZIKI: ksylitol, sorbitol, maltitol, mannitol</div>

CZY WIESZ, ŻE:

Szacuje się, że zespół jelita drażliwego występuje u 20% całej populacji. Dwa razy więcej przypadków diagnozuje się u kobiet.