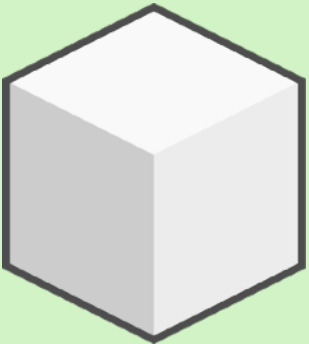




Aliments à privilégier dans une alimentation pauvre en FODMAP's

FRUITS	LÉGUMES	CÉRÉALES	PRODUITS LAITIERS	SUCRE
Fruits : Myrtille, Banane, Melons (toutes sortes) Cranberry, Durian, Raisins Pamplemousse, Mandrine, Orange, Citron, Tangelo Rhubarbe, Kiwi, Fraise, Framboise, Fruit de la passion, Papaye Épice : Étoile anisée ou Badianier de Chine 	Légumes : Luzerne, Artichaut, Pousses de bambou, Haricot, Chou de Chine (Bok Choy), Carotte, Celeri, Chayote, Chou Cantonais, Endive, Haricots verts, Laitue, Olives, Panais, Pommes-de-terre, Courge, Poivron Rouge, Blette, Épinard, Courges d'été, Rutabaga, Patate Douce, Le taro (aussi appelé songe, madère, racine madère, chou chine ou dachine), Tomates, Navet, Igname (Dioscorea), Courgette Plantes aromatiques : Basilique, Chili, Coriandre, Gingembre, Citronnelle, Marjolaine, Menthe, Origan, Persil, Romarin, Thym	Céréales : Céréales sans gluten (riz, maïs, soja, millet, sarrasin, quinoa, amarante, sorgho, teff, fonio) Pain : Pain sans Gluten, Pain d'épeautre à 100% Autres : Avoine, Polenta, Marante (arrowroot) Fibres : Psyllium, Tapioca 	Lait : Lait sans lactose, Lait d'avoine, Lait de riz, Lait de soja, (sans additifs) Fromages : Fromages à pâte dure, Brie, Camembert Yoghurt : Sans lactose, Soja Glaces : Sorbet, à l'eau, au soja Matières Grasses : Huiles Végétales (Oméga 3 : colza, noix, chanvre, lin, cameline et Omega 6 : olive, tournesol, sésame)	Édulcorants* : Sucre (Sucrose), Glucose, Édulcorant artificiel, Tout ce qui ne se termine pas en -ol (comme sorbitol) Sucre liquide* : Mélasse, Sirop doré, Sirop d'érable *En petite quantité 

Aliments à éviter dans une alimentation pauvre en FODMAP's

FRUCTOSE	LACTOSE	FRUCTANES	GALACTOSE (GOS)	POLYOLS
Fruits : Pomme, Mangue, Poire, Pastèque, Fruits en conserve, Fruits Secs, Jus de Fruits, Éviter les grandes portions de fruits en général Édulcorants : Fructose, Sirop de Maïs, Sirop de glucose, Fruisana	Lait : Lait de vache, Lait de chèvre ou mouton, Glaces, Yoghurt, Crème Pâtissière Fromages : Fromages à pâte molle, Cottage Cheese, Crème, Mascarpone, Ricotta	Légumes : Aubergine, Asperges, Betterave, Broccoli, Chou de Bruxelles, Chou-Fleur, Fenouil, Ail, Oignon, Échalote, Poireaux, Gombo, Céréales : Biscuits, Couscous, pâtes, Pain de Seigle et de Blé, du Pain en grande quantité, des craquelins (biscuits apéro salés) Fruits : Atte (pomme à sucre), Kaki, Pastèque Autres : Chicorée, Dents-de-Lion (Pissenlit), Inuline	Légumineuses : Haricots Bancs (Cassoulet), Pois Chiche, Haricot Rouge, Lentilles	Fruits : Pomme, Abricot, Avocat, Mûre, Cerise, Lychee, Nashi, Nectarine, Pêche, Poire, Prune, Pruneau, Pastèque Légumes : Chou-Fleur, Poivron Vert, Champignons, Maïs Édulcorants : Sorbitol (420) Mannitol (421) Isomalt (953) Maltitol (965) Xylitol (967)



Les points essentiels du régime FODMAP

- Eviter les aliments riches en FODMAP entre 2 à 4 semaines
- Favoriser les aliments pauvres en FODMAP durant ce temps
- Réintégrer progressivement les aliments sources de FODMAP pour tester la tolérance digestive par groupe d'aliment et doucement afin d'avoir le temps de repérer les éventuels symptômes.

Liste des aliments autorisés

De nombreux aliments sont pratiquement dépourvus de FODMAP :

- Les légumes comme le concombre, les carottes, la laitue, la mâche, les haricots-verts, la courgette, le céleri, le poivron rouge, les endives, le potiron, la courge, le radis, les pousses d'épinard ...
- Les fruits comme les agrumes (mandarines, clémentines, oranges, citron ...), la banane, le kiwi, l'ananas, le raisin, les mûres, les myrtilles, le melon, la rhubarbe ...
- Les produits laitiers comme les fromages à pâte dure, le brie, le camembert, le bleu, les laitages appauvris en lactose (yaourts, lait pauvre en lactose...)
- Les légumineuses et féculents comme les lentilles corail, le quinoa, le riz blanc, les biscottes, l'épeautre, le tapioca, la polenta, le millet, les pommes de terre...
- Toutes les viandes, volailles et poisson.

Liste des aliments interdits

Les FODMAP sont des sucres très courants dans l'alimentation. Il existe 4 familles de FODMAP :

- **les oligosaccharides** (fructane et galactane) : on les trouve dans certains légumes (**ail, topinambour, artichaut, asperges, champignon**), légumes secs (**haricots rouges, pois chiches flageolets**) et céréales (**riz complet, avoine, boulgour, pain complet ...**),
- **les disaccharides** (lactose) contenu en plus ou moins grande quantité dans les produits laitiers (**lait, fromage blanc, fromage frais, yaourt...**)
- **les monosaccharides** (fructose) : dans certains fruits (**mangue, pêche, poire, pomme, prune, cerises, litchi, abricots secs...**)
- **les polyols** : très présent dans les confiseries "sans sucre" de type bonbons, chewing-gum... Ils sont également très présents dans les plats industriels et préparés, plus précisément dans leurs additifs.
-

L'acronyme FODMAP est un terme scientifique utilisé pour classer un groupe de glucides, en voici la signification :1

- F = Fermentable (rapidement fermentés par les bactéries du colon)
- O = Oligosaccharides (fructanes et galacto-oligo-saccharides)
- D = Disaccharides (lactose)
- M = Monosaccharides (fructose en excès du glucose)
- A = And (et)
- P = Polyols (sorbitol, mannitol, xylitol et maltitol)