

Régime sans fodmap - 1ère étape

Éviter les principales sources de FODMAP pendant 2 à 4 semaines ou jusqu'à ce qu'il y ait une diminution marquée des symptômes gastro-intestinaux (peut aller jusqu'à 2 mois). Ensuite, attendre quelques jours de confort et sans aucun symptômes avant de débiter les tests de consommation.

A diminuer au maximum

FRUCTOSE EN EXCÈS	LACTOSE	FRUCTANES	GALACTO-OLIGOSACCHARIDES	POLYOLS
<p>Fruits : Pomme, mangue, melon d'eau, fruits en conserve dans leur jus.</p> <p>Édulcorants : Fructose, sirop de maïs à haute teneur en fructose.</p> <p>Dose totale de fructose élevée : Sources concentrées de fruits, grande portion de fruits, fruits séchés, jus de fruits.</p>	<p>Lait : Lait (vache, chèvre, brebis), crème, crème glacée, yogourt, desserts à base de lait, poudre de lait, lait évaporé.</p> <p>Fromage : À pâte molle, non affiné (cottage, mascarpone, ricotta).</p>	<p>Légumes : Artichaut, asperges, betterave, brocoli, chou de Bruxelles, choux, aubergine, fenouil, ail, poireau, okra, oignon (toutes les variétés), échalote, oignon vert.</p> <p>Céréales : Blé ou seigle, en grande quantité (ex. : pain, craquelins, biscuits, couscous, pâtes alimentaires).</p> <p>Fruits : Pomme, melon d'eau, kakis.</p> <p>Divers : Chicorée, pissenlit, inuline, pistaches.</p>	<p>Légumineuses : pois chiches, haricots rouges, pinto, lima, mungo, lentilles, fèves de soya.</p>	<p>Fruits : Pomme, abricot, avocat, mûres, cerise, longane, litchi, nashi, nectarine, pêche, poire, prune, pruneau, melon d'eau.</p> <p>Légumes : Chou-fleur, poivron vert, champignon, maïs sucré, pois mange-tout</p> <p>Édulcorant : Sorbitol (420), mannitol (421), isomalt (953), maltitol (965), xylitol (967).</p> <p>Autres : gomme, menthe, sucette, dessert léger à base de lait</p>

Régime sans fodmap - 1ère étape

Éviter les principales sources de FODMAP pendant 2 à 4 semaines ou jusqu'à ce qu'il y ait une diminution marquée des symptômes gastro-intestinaux (peut aller jusqu'à 2 mois). Ensuite, attendre quelques jours de confort et sans aucun symptômes avant de débiter les tests de consommation.

A privilégier

FRUITS	LÉGUMES	GRAIN	PRODUITS LAITIERS	AUTRES
<p>Fruits : Banane, myrtilles, melon, cantaloup, raisin, pamplemousse, kiwi, citron, mandarine, orange, fruit de la passion, papaye, framboise, rhubarbe, fraises Framboises</p>	<p>Luzerne, pousses de bambou (cœurs de palmier), pousses de haricots, carottes, céleri, chayote, pak choy, endive, gingembre, haricots verts, laitue, olive, panais, pomme de terre, potiron, poivron rouge, blettes, épinards, courges, rutabaga, patate douce, taro, tomate, navet, igname, courgette.</p> <p>Fines herbes : Basilic, chili, coriandre, gingembre, citronnelle, marjolaine, menthe, origan, persil, romarin, thym</p>	<p>Céréales : Amarante, sarrasin Petit épeautre Riz blanc Quinoa Tapioca Polenta</p>	<p>Lait : boisson de riz*, soya* ou amande (vérifier la teneur en sucres)</p> <p>Fromages : À pâte dure (cheddar, suisse, mozzarella), brie, camembert. Yogourt : sans lactose.</p> <p>sorbet Huile : Huile d'olive</p>	<p>Tofu</p> <p>Sirop d'érable Mélasses</p>