

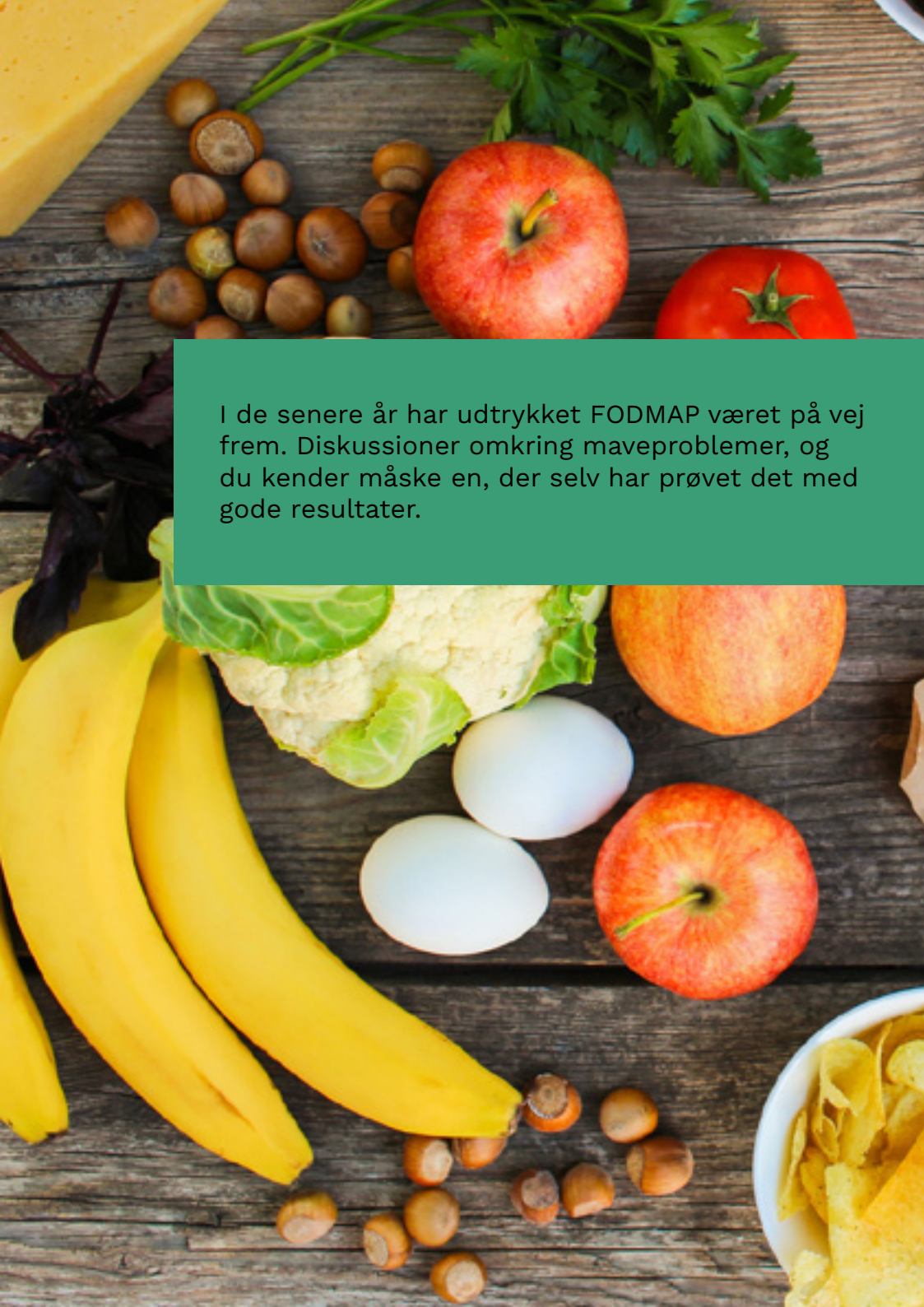
Den store

FODMAP GUIDE

Er FODMAP diæten rigtig for din mave?



BIOBALANCE



I de senere år har udtrykket FODMAP været på vej frem. Diskussioner omkring maveproblemer, og du kender måske en, der selv har prøvet det med gode resultater.



Hvem kan FODMAP-diæten hjælpe?

Hele 2 ud af 5 oplever forskellige maveproblemer på ugentlig basis. Det kan også være derfor, nye tendenser og opdagelser i behandlingen af mave -tarmproblemer er bredt diskuteret og hurtigt kan blive hypet:

Alle vil finde den endelige løsning, der hjælper, og for mange har en diæt baseret på lavt indtag af FODMAP vist sig at hjælpe!

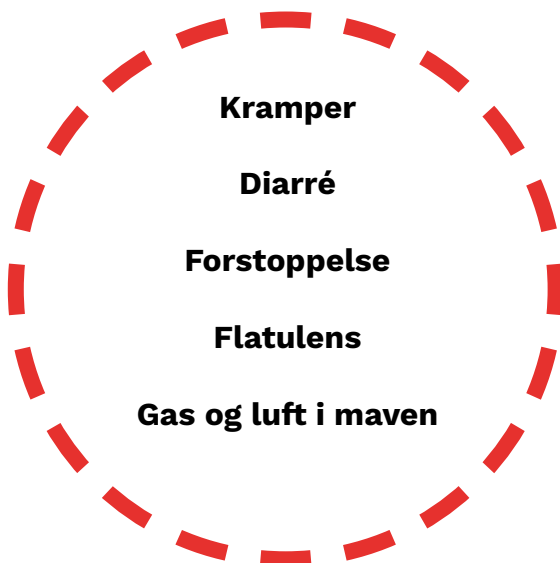


Hvad er **FODMAP**?

FODMAP står for fermenterbare oligosaccharider, Disaccharider, Monosaccharider og Polyoler, og er en fællesbetegnelse for en gruppe kulhydrater, der er svært at bryde ned i tyndtarmen, og det går over i tyktarmen, hvor de i stedet brydes ned af gæring.



Nogle mennesker oplever fordøjelsesproblemer efter har spist disse kulhydrater og får symptomer som:



Det er smerter, som mange af os kan opleve og det vi beskylder kosten dette - men især patienter med diagnosen irritable tarm har oplevet forbedring ved at skifte til en kost med lavt FODMAP.

Hvad er FODMAP-diæten?

Når folk taler om FODMAP -kosten, betyder det normalt en kost med lidt FODMAP -indhold (kulhydrater / sukkerarter, der kan forårsage tarmproblemer).

Dette er en særlig diæt designet til at hjælpe mennesker med irritable tarmsyndrom (IBS) og / eller tyndtarmbakterie overvækst (SIBO), så de lettere kan kortlægge og finde ud af præcis, hvilke fødevarer der er problematiske og hvilke mad, der reducerer symptomer.

En FODMAP-diæt er derfor en midlertidig spiseplan meget restriktiv, og som altid bør udføres i samarbejde med en læge for at sikre, at du får det, din krop har brug for.



Clean Eating Menu Plan

Breakfast - Select 1 per day

- Whole grain english muffin topped with 1 egg
1 cup grapes
- Blend 1 banana, 1/2 c blueberries
1/2 cup yogurt and 1/2 cup milk
with ice
- Whole Grain English muffin
topped with 1 tsp peanut butter
1 cup grapes
- 2 eggs cooked with
1 cup spinach, 1 & p
on a whole wheat tortilla
- Cook 1 cup oats,
add in almonds,
fresh berries and nut.

Snacks - Select 2 per day

- A fresh peach,
sliced and paired
with yogurt
- 1 cup Greek yogurt
with granola
- 1 cup air-popped
popcorn
with olive oil
and sea salt
- 1 cup fresh
berries
Small salad
with hard boiled
egg
- 1 oz dark
chocolate
- 1 hard boiled egg

Lunch - Select 1 per day

- Quinoa bowl:
Whole grain tortilla
sliced cheese
your choice of veggie
- Lettuce Wrap:
Remove lettuce leaves,
topped with roasted chicken,
tomatoes and avocado
- Chicken Wrap:
1 whole wheat tortilla
filled with ground beef
and melted cheese
- Lettuce Avocado Fries
with cut up carrots,
onion and bell pepper

Dinner - Select 1 per day

- Chicken & Broccoli
Stir Fry
- Roasted Salmon, Rice
& Asparagus
- Avocado Pasta
Toss with Lemon, Salt
and Capers - 1/2 cup olive oil
- Chicken & Turkey
Stuffed Peppers
Baked Tortilla Chips
& Salsa
- Turkey Sausage 'Briars'
Mexican Potatoes
- Meatless & Cheese
Quinoa Casserole
Fresh Garden Salad
Egg in a Hole
Strawberry & Yogurt
Smoothie

Diæten foregår i 3 trin:


1
Du holder op med at spisevisse fødevarer med høj FODMAP-værdi i 4-6 uger ...

2
...Derefter indtager du en fødevarer af gangen med høj FODMAP-værdi hver tredje dag for, at se om det forårsager symptomer, og om du rent faktisk skal undgå denne fødevarer generelt...

3
Og når du har fundet hvilken fødevarer der skaber problemer, kan du undgå eller begrænser indtagelsen af disse - herefter spises der normalt igen.

A top-down view of a variety of fresh ingredients including vegetables, fruits, and proteins on a dark wooden surface. The ingredients include: a bunch of green onions, a whole onion, several carrots, a green zucchini, a red apple, a yellow potato, ginger, a bowl of brown rice, a white bowl of salmon fillets, a sliced passion fruit, sliced zucchini, three brown eggs, almonds, walnuts, a piece of salmon, and several sausages. A green banner with white text is overlaid on the top left.

Hvilke fødevarer har højt eller lavt FODMAP?



Vi er alle forskellige, og maden varierer som udløser lidelser, men mennesker med IBS- eller SIBO -symptomer bør generelt undgå mad med høje FODMAP-værdier.

Fødevarer, der er egnede på en lav FODMAP -diæt:



Frukt:

Banan, blåbær, boysenbær, melon, tranebær, durian, drue, grapefrugt, honningmelon, kiwi, citron, lime, mandarin, appelsin, passionsfrugt, pawpaw, hindbær, rabarber, stjerneanis, jordbær, tangelo.

Bemærk: hvis frugt tørres, spise i små mængder.



Grøntsager:

Alfalfa, bambusskud, bænespirer, paksoi, gulerod, selleri, chayote, choisum, cikorie, ingefær, grønne bønner, salat, oliven, pastinak, kartofler, græskar, rød peber, rødbeder, spinat, squash, sød kartoffel, taro, tomat, majroer, yams.



Kornmad:

Korn:
Glutenfrit brød eller kornblanding.
Brød:
100% speltbrød,
Ris:
Havre, majsgrød(polenta).



Urter:

Basilikum, chili, koriander, ingefær, citrongræs, merian, mynte, oregano, persille, rosmarin, timian.

Andet:

Pilot, hirse, psyllium, quinoa, sorghum, tapioka.



Mejeriprodukter:

Mælk: Laktosefri mælk *, havremælk *, rismælk *, sojamelk *.
* Kig efter tilsætningsstoffer,
Hårde oste: brie, camembert,
Yoghurt: Laktosefrie sorter, Is: alternativer til gelati, sorbet.



Andet:

Tofu, sødestoffer, sukker *, saccharose, glucose, kunstig sødestoffer, der ikke ender med "-ol", honningerstatinger, gylden sirup *, ahornsirup *, melasse.

Fødevarer at holde væk på en lav FODMAP -diæt:



Frugt:

Æble, mango, æblepære, pære, dåsefrugt, naturlig juice, vandmelon, sødestoffer, fructose, majssirup med høj total fructose og fructan.



Overskydende fructose:

Koncentrerede frugtkilder, store reserver af frugt, tørret frugt, frugtsaft, honning, majs, sirup, frugtsukker, abrikos, avocado, brombær, kirsebær, tranebær, litchi, nektarin, fersken, blomme og sveske.



Grøntsager:

Artiskokker, asparges, rødbeder, broccoli, rosenkål, kål, aubergine, fennikel, hvidløg, porre, okra, løg (skalotteløg, forårsløg), blomkål, grøn peber, svampe og majs.



Laktose:

Mælk fra køer, geder eller får, vaniljesaus, is, yoghurt, bløde, umodne oste som f.eks. hytteost, fløde, mascarpone og ricotta.



Korn:

Hvede og rug i store mængder: i f.eks. brød, kiks, couscous og pasta.



Galactians:

Bælfrugter, bagte bønner, kikærter, røde bønner, linser og sojabønner.

Forskellige:

Cikorie, mælkebøtte, inulin og pistacienødder.

Polyoler, sødestoffer:

Sorbitol (420), mannitol (421), isomalt (953), maltitol (965) og xylitol (967).


A hand holding a silver fork, a white plate, and a black alarm clock on a light blue background. The hand is holding the fork vertically. The plate is partially visible on the right side. The alarm clock is on the right side, showing the time as approximately 10:10. A blue knitted sweater is visible at the bottom left.

**Prøv disse opskrifter når
du er på FODMAP-diæten:**

TOMATSUPPE


2 portioner





2 spsk olie + 1 fed hvidløg skåret i store stykker (til hvidløgsolie)
1 dåse (400 g) hakkede tomater
5 dl vand + 1-2 spsk kyllinge bouillon
1-2 spsk tomatpuré
1 knivspids cayennepeber
1 tsk sukker
Smag til med salt og peber
1 hårdkogt æg (valgfrit)
½ dl laktosefri madcreme eller skummetmælk (valgfrit)
Nogle friske urter, såsom timian eller basilikum.

Dette er hvad du gør:

1. Varm olien op ved svag varme i en gryde og tilsæt stykker hvidløg.
 2. Lad hvidløgene stege i olien i et par minutter. Fjern hvidløgsstykkerne fra gryden. Nu har olien fået lidt smag af hvidløg uden FODMAPs.
 3. Tilsæt en dåse hakkede tomater, bouillon og tomatpuré. Kok op og og har i cayennepeber, en teskefuld sukker, og evt laktosefri fløde eller mælk. Smag til med salt og peber.
- 

PIZZA

2 portioner

Pizzabund

2,5 dl / 125 g glutenfri blanding af fint mel

1 dl / 50 g havregryn

1 dl / 50 g havregryn

½ pose tørgær / 25 g frisk gær

1,5 dl vand (fingertemperatur)

1-2 spsk olie

1/3 tsk hjortesalt

Dette er hvad du gør:

Bland mel, tør gær og salt sammen.

Når du bruger frisk gær, blandes den med den lunkne væske.

Bland væsken i og rør godt rundt.

Hæv dejen i minimum 30 minutter.

Rul ud på bagepapir og top med fyld inden bagning ved 200-225 grader i ovnen.



Tomatsovs:

1 dåse finthakket hakket tomat
1 stor gulerod (rasp)
1 spsk tomatpuré
1 spsk olie
1-2 tsk sukker
½ stk. finthakket chili
Lidt tørret oregano og basilikum.

Dette er hvad du gør:

Hakkede tomater, revet gulerod, tomatpuré, chili, olie og krydderier blandes og koges.
Lad det simre i en tyk sauce i cirka 10-15 min.

Pizzafyld

100 g skinke
1 forårsløg (grøn del) finthakket
1 dl revet hvid ost
1 skiver mozzarella
Omkring 8 skiver oliven
Lidt salt og peber
1/2 pakke cherrytomater
1/2 pakke rucola

Dette er hvad du gør:

Lav dejen og rul ud på bagepapir

Fordel tomatsovs på bunden og tilsæt forårsløg, skinke, oliven og revet ost.

Stek pizzaen ved 225 grader i ca 15 min.

Toppet med rucola og cherrytomat efter stegning.

LACTOSEFRI IS

6 portioner

4 æggeblommer
100 g sukker
1 vaniljestang
3 dl laktosefri fløde

Dette er hvad du gør:

1. Pisk æggeblommer og sukker til det er æg.
2. Del vaniljestangen på langs og skrab frøene over i flødeskummet. Pisk flødeskum stiv og bland med æg blanding.
3. Fyld isblandingen i en tom isboks eller yoghurt skål og kom i fryseren til den er størknet. Server med friske bær og revet mørk chokolade ovenpå.

Tilbehør:

Friske bær og grofthakket mørk chokolade.

VAFLER

3-4 styks

Start med en almindelig opskrift og udskift hvedemel med halvt glutenfrit mel og resten havregryn og havregryn. Mælken erstattes med laktosefri mælk.

2 æg

40 g. Havregryn / havregryn

60 g. Glutenfri, let / grov blanding

1/2 tsk. bagepulver

Ca. 1,5 dl. laktosereduceret / laktosefri mælk

2 spiseskefulde olie / margarine

Dette er hvad du gør:


1. Pisk alt og lad dejen stå i mindst 15 min.
2. Hvis dejen er meget tyk, kan du fortyndes med den
noget mælk.
3. Bag vaflerne.





Burde alle egentlig skære

ned i deres FODMAP kost?



Nogle af os oplever ubehag, når vi spiser meget fordøjelige kulhydrater, og det anslås, at ca. omkring 10-15% af befolkningen har symptomer på irritable tarmsyndrom (flere kvinder end mænd).

Mange af disse finder ud af, at det hjælper at ændre sig diæt og spise færre FODMAP -fødevarer udfordringen er så at få nok og den rigtige mængde næringsstoffer.

Derfor er dette ikke en kost, der hjælper eller er sundt for alle. Tjek først med din læge eller en klinisk ernæringsekspert, inden de laver de store ændringer i kosten og afprøvning af FODMAP -kosten.

NB

Selvom nogle kan opleve vægttab med dette kostændring, er det meget vigtigt at huske at dette ikke er en slankekur, men en slankekur for at lindre fordøjelsesproblemer. Spis derfor så normalt som muligt bagefter.

Men under alle omstændigheder kan det være smart at tage et dagligt kosttilskud, der balancerer maven og tarmene:

BioBalance indeholder 6 aktive ingredienser, der bidrager til sundhed tarmsundhed og et normalt fordøjelsessystem - og velegnet til de mange, der ikke lider af irriteret tarm eller tyndtarms bakteriel overvækst, men stadig oplever ubehag.



Prøv BioBalance med 50% rabat:

Gå til: www.bbalance.dk