

L'alimentation sans FODMAP

Les FODMAP sont les glucides (sucres) qui sont partiellement digérés et absorbés dans l'intestin. Ceci cause des symptômes (douleurs, ballonnements, gaz, transit irrégulier...) chez les personnes souffrant du SII (syndrome de l'intestin irritable).

Que signifie l'acronyme FODMAP ?

F

Fermentescibles (rapidement fermentés par les bactéries du côlon)

O

Oligosaccharides

Comprenant

- **les fructanes** : chaînes de plusieurs fructoses non digestibles par l'Homme, faiblement absorbés dans l'intestin et se retrouvant à 99% dans le côlon. Les bactéries du côlon les fragmentent, produisant une fermentation, souvent excessive chez les personnes atteintes du SII (syndrome de l'intestin irritable).
- **les galacto-oligosaccharides (GOS)** : raffinose et stachyose.

D

Disaccharides (lactose).

Les personnes atteintes de SII ont souvent une insuffisance en lactase, enzyme digérant le lactose.

M

Monosaccharides (fructose en excès du glucose).

Le fructose a besoin du glucose pour être absorbé. Son absorption est donc ralentie s'il est en excès par rapport au glucose. Une personne sur trois aurait des difficultés à absorber le fructose. En revanche, certaines personnes seraient plus sensibles à l'excès de fructose, c'est le cas des personnes souffrant de SII.

A

And (et)

P

Polyols (sorbitol, mannitol, xylitol, maltitol, isomaltol, et autres sucraants en -ol).

Ce sont des sucres auxquels on a chimiquement ajouté un groupe hydroxyle, ce qui les rend plus difficiles à digérer pour nos enzymes digestives. De plus, l'absorption des polyols est plus lente que celle du glucose. Ils sont utilisés en industries pour remplacer une partie du sucre, car leur pouvoir sucrant est jusqu'à 100% supérieur à celui du sucre et ils sont hypocaloriques.

La méthode FODMAP consiste en une phase d'élimination temporaire de ces glucides, suivi d'une phase de réintroduction (pour identifier les FODMAP qui vous causent problème), et d'une phase de maintien à long terme où seuls les aliments problématiques sont évités.

→ Voir les indications personnalisées suite à la séance de naturopathie.



Les **fructanes** sont des oligosaccharides, on les retrouve principalement dans :

- Melon
- Pêche, brugnon, abricot et nectarine
- Figue, datte, pruneaux
- Grenade
- Ail, oignon, échalote, vert du poireau
- Champignon
- Salsifis
- Choux de Bruxelles
- Produits céréaliers à base de blé, seigle, orge, kamut : pâtes, biscuits, couscous, etc.
- Barres de céréales et biscuits contenant des agents sucrants

Les **galactans** font également partie de la famille des oligosaccharides, on les retrouve dans :

- Légumes : courge, betterave, pois, choux de Bruxelles
- Oléagineux : Noix de cajou, pistaches
- Légumineuses, dont le soja
- Cacao consommé en grande quantité
- Condiments : Houmous, tzatziki, ketchup, pesto, sauces et épices avec ail et oignon

Les **aliments riches en fructose** sont les suivants :

- Fruits : cerise, tomate séchée ou en concentré, coing, figue, goyave, mangue, melon, pomme, poire, nectars de fruits, fruits en conserve et confitures classiques
- Légumes : Asperge, cœur d'artichaut, pois sucrés
- Produits sucrés : sirop de maïs, miel, fructose, bonbons
- Boissons : vins liquoreux et rhum, liqueur et porto

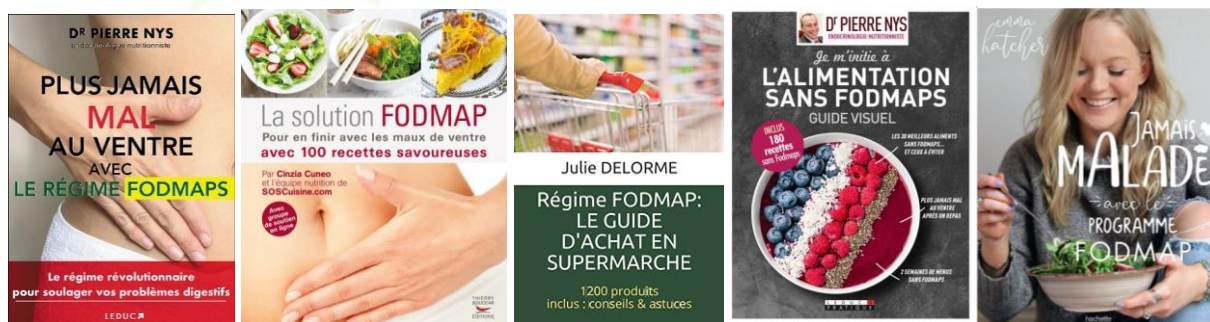
Eviter le **lactose**, les aliments qui en contiennent le plus sont :

- Lait de vache et de chèvre
- Fromages frais
- Crème traditionnelle
- Yaourts classiques

Les **polyols** dans les aliments suivants :

- Fruits : Abricot, avocat, cassis, cerise, melon, mûre, prune, pruneaux, pêche, pomme, poire
- Noix de coco
- Légumes : Champignon, chou-fleur, pois, maïs sucré, choux de Bruxelles
- Produits sucrés : chewing gum, bonbons et chocolat sucré
- Produits contenant du sorbitol, mannitol, xylitol, isomalt, lactilol, érythritol et polydextrose

Pour aller plus loin et découvrir des recettes pauvres en FODMAP, il existe de nombreux livres !



Récapitulatif *tableau à afficher sur le frigo*

	Faible teneur en FODMAPs A favoriser	Teneur élevée en FODMAPs A éviter
Produits céréaliers	Céréales sans gluten : <i>voir fiche gluten</i>	Céréales à gluten (blé, avoine, seigle, orge, épeautre, kamut) et dérivés.
Graines et noix	Amande, arachide, cacahouète, graines de chia, de citrouille, de lin, sésame, tournesol, noix, noix du Brésil, noix de macadamia, noix de pécan, noisette	Noix de cajou, pistache
Légumineuses		Fèves de soja, flageolets, gourgane, haricots (verts, rouges, blancs), lentilles, pois chiches, petits pois, pois cassés
Légumes	Aubergine, carotte, céleri, châtaigne, chou chinois, chou de Bruxelles, cœur de palmier, concombre, courge, courgette, endive, épinard, fèves germées, haricots verts/jaunes, laitues, olives, panais, patate douce, poivrons doux, pomme de terre, radis, rutabaga, navet, tomate	Ail, artichaut, asperge, avocat, betterave, brocoli, champignons, chou-fleur, chou de Bruxelles, échalote, fenouil, maïs, oignons (toutes sortes), poivron, poireau, pois mange-tout, topinambour
Fruits	Agrumes (citron, clémentine, mandarine, orange, pamplemousse) Petits fruits (bleuet, canneberge, fraise, framboise) Ananas frais en conserve, banane, fruit de la passion, kiwi, melon miel, noix de coco, papaye, raisin, rhubarbe	Abricot, cerise, figue, kaki, mangue, melon d'eau, mûre, nectarine, pêche, poire, pomme, prune, fruits séchés, conserves de fruits
Viandes, poissons, œufs	Viandes et volailles (toutes), poissons et fruits de mer, œufs, dérivés du soja (tempeh, tofu, seitan)	Plats préparés avec des ingrédients qui sont élevés en FODMAP (bouillon, saucisses...), protéines de soja,
Produits laitiers et substituts	Boissons végétales, lait et yaourts sans lactose (amande, riz, noix de coco...), ghee Glace : glace sans gluten et sans lactose, sorbet	Beurre, margarine, crème fraîche, fromages à pâte molle non affinée (fromage blanc, cottage, mascarpone, ricotta), kéfir, lait, poudre de lait, produits de soja (boisson, yaourt, tofu soyeux), yaourts à base de lait Glace contenant du lactose
Produits sucrants	Cassonade, chocolat noir, sirop d'érable, sucre (blanc, roux, cassonade, stévia)	Fructose : confitures, miel, mélasse, bonbons, sucettes, gomme alimentaire
Assaisonnements et gras	Epices, fines herbes, moutarde, olives, vinaigre, sauce soja/tamari, huiles	Menthe
Boissons	Café (avec modération), espresso, bière, thé, tisanes, jus de fruits frais maison, vin (avec modération), gin, whisky, vodka, vin (pas tous), vin effervescents (Champagne, mousseux)	Cidre, jus de fruits du commerce et concentré de jus de fruits, rhum, vermouth, vin doux (crème de cassis, Pernod, Porto, vin de marsala, vin de Muscat), vin cuit sucré, boisson de soja
Edulcorants		Sorbitol (E420), Mannitol (E421), Isomalt (E953), Maltitol (E965), Xylitol (E967)

