

Содержание углеводов FODMAP в продуктах питания

В данном разделе представлена информация о содержании углеводов FODMAP в различных пищевых продуктах и напитках, позволяющая правильно составить рацион питания в рамках диеты low FODMAP. Информация основана на рекомендации исследователей из Monash University, разработавших эту диету.

Сведения о продуктах питания предложены в виде нескольких таблиц. Каждая таблица содержит данные о наименовании продуктовой группы (овощи, фрукты и т.д.), названии продукта или напитка, размерах порций с высоким, умеренным и низким содержанием веществ FODMAP, а также указание на то, какой именно углевод содержится в том или ином продукте.

В каждой продуктовой группе предлагаются три подгруппы, обозначенные буквами А, Б, В: с **низким** (могут быть использованы в диете в обычном количестве без опасений), **умеренным** (требуют ограничения по количеству) и **высоким** содержанием углеводов (должны быть исключены из рациона на 1 этапе соблюдения диеты).

Для каждого продукта питания и напитка представлены размеры порции, которые содержат большое, умеренное или низкое количество веществ FODMAP (обозначены красным, оранжевым и зеленым кругами, соответственно). Это необходимо для понимания того, как меняется содержание углеводов FODMAP при уменьшении размеров порции.

Пример 1: свежий ананас является фруктом, который в стандартной порции (140 г, что соответствует 1 чашке нарезанных плодов) содержит низкое количество углеводов FODMAP, поэтому он относится к подгруппе А. Однако если превысить данную порцию и съесть за один прием пищи 200 г ананаса, то такое количество будет содержать умеренное количество нежелательных углеводов (фруктаны), что может вызвать появление симптомов. На этапе 1 диеты low FODMAP («исключение запрещенных продуктов») необходимо использовать только то количество, которое отмечено в столбце с зеленым кругом. Для ананаса это количество будет равно 140 г на один прием пищи или меньше.

Пример 2. Кабачок относится к овощам с умеренным содержанием углеводов FODMAP, и находится в подгруппе Б. Стандартный размер порции для овощей обычно составляет 75 г. В 75 г порции кабачков содержится умеренное количество фруктанов, поэтому на этапе 1 диеты («исключение запрещенных продуктов») этот овощ лучше не использовать. На этапе расширения диеты возможно использование порции в 65 г (содержит мало фруктанов), а затем оценить переносимость стандартной порции (75 г) и двойной порции (150 г).

Пример 3: авокадо является продуктом, содержащим большое количество ферментируемых углеводов в стандартной порции, и относится к подгруппе В.

В стандартной порции авокадо (80 г) высокое содержание FODMAP углевода сорбитола, поэтому данный размер порции помещен в колонку с красным кругом ●.

При уменьшении размера порции до 45 г количество углеводов FODMAP снижается до умеренного, на что указывает оранжевый круг ●.

Если порция авокадо будет еще меньше (30 г), то содержание углеводов FODMAP станет «безопасным» (то есть не вызовет нежелательные симптомы), поэтому данное количество помещено в колонку с зеленым кругом ●. Колонка с названием «Средний размер разрешенной порции» дает приблизительное представление о том, чему соответствуют 30 г авокадо – 1/8 часть плода.

Важно помнить, что на этапе 1 диеты low FODMAP следует использовать продукты и напитки только из подгруппы А. Количество продукта в одной порции не должно превышать разрешенное, указанное в столбце «Порция с низким содержанием веществ FODMAP»

В один прием пищи нежелательно сочетать несколько фруктов и овощей, даже если они относятся к разрешенной группе.


ПРОДУКТЫ И НАПИТКИ, РАЗРЕШЕННЫЕ НА ЭТАПЕ I

Фрукты и ягоды					
Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) ●	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) ●	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) ●	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
А. Продукты с низким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются на всех этапах диеты)					
			Стандартная порция		
Аки, консервированные	-	-	195	1 чашка	-
Ананас, свежий	-	200	140	1 чашка нарезанных плодов	Фруктаны*
Апельсин, мякоть	-	-	130	1 средний плод	-
Асаи, порошок из	-	-	20	1 столовая	-

ягод				ложка	
Банан неспелый	-	110	100	1 средний плод	Фруктаны*
Банан сушёный (чипсы)	40	34	30	15 чипсов	Фруктаны*
Виноград свежий	-	-	150	1 чашка	-
Гуава спелая	-	-	180	2 средних плода	-
Дуриан	-	-	150	1 чашка нарезанных плодов	-
Карамбола свежая	-	-	94	1 средний плод	-
Киви (желтый)	-	195	150	2 небольших очищенных плода	Фруктаны*
Киви (зеленый)	-	286	150	2 небольших очищенных плода	Фруктаны*
Клементин	-	-	86	1 средний плод	-
Клубника	-	-	150	10 средних ягод	-
Кокосовый орех, сушёный, измельчен-ный	50	45	30	1/2 чашки	Сорбитол*
Кумкват очищенный	-	-	76	4 плода	-
Кумкват неочищенный	-	-	88	4 плода	-
Лайм, сок	-	300	250	1 чашка	Фруктаны*
Лимон, сок	-	187	125	1/2 чашки	Фруктаны*
Мандарин,	-	-	125	2 небольших	-

очищенный				очищенных плода	
Мангостан, или мангустин, свежий	-	100	50	2 средних очищенных плода	Фруктаны*
Маракуйя	126	100	46	2 плода	Фруктаны*
Опунция или «колючая груша»	-	-	166	1 средний плод	-
Папайя (желтая)	-	-	140	1 чашка нарезанных плодов	-
Питайя или питахайя	-	-	330	1 средний плод	-
Плантан, очищенный	-	-	145	1 средний очищенный плод	-
Ревень, стебель	-	-	150	1 чашка нарезанного стебля	-
Тамаринд или индийский финик	-	-	8	4 плода	-
Хлебное дерево, плоды	-	-	192	1/2 плода	-

Овощи и грибы

Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) 	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
-----------------------	--	--	--	-----------------------------------	--

А. Продукты с низким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции
(используются на всех этапах диеты)

			Стандартная порция		
Артишок, сердцевина, консервир.	-	160	75	1/2 чашки сердцевин	Фруктоза*
Баклажан	260	182	75	1 чашка	Сорбитол*
Бамбук, маринованные побеги	-	-	84	1/3 чашки	-
Бамбук, свежие побеги	-	-	75	1/2 чашки	-
Батат	-	100	75	1/2 чашки	Маннитол*
Бок-чой (китайская листовая капуста)	150	115	75	1 чашка	Сорбитол*
Брокколини (стебли)	350	320	90	1 чашка стеблей	Фруктаны*
Брюква	-	-	75	1 чашка рубленых корнеплодов	-
Водоросли нори	-	-	5	2 листа	-
Галангал, корень	-	-	18	1 кусок размером 3,5 см	-
Гриб оyster или вешенка, свежий	-	-	75	1 чашка	-
Имбирь, корень	-	-	5	1 чайная ложка	-
Кай-лан или китайская брокколи	-	286	75	1 чашка рубленой зелени	Фруктаны*



Капуста белокочанная	145	100	75	3/4 чашки	Сорбитол*
Капуста брокколи (соцветия)	270	240	75	3/4 чашки	Фруктоза*
Капуста брокколи (все части)	350	270	75	3/4 чашки	Фруктаны*
Капуста Кале или листовая (кудрявая)	-	-	75	1 чашка рубленой зелени	-
Капуста китайская	-	500	75	1 чашка	Фруктаны*
Капуста кольраби	-	-	75	1/2 чашки рубленой зелени	-
Картофель, с кожурой	-	-	75	1/2 среднего клубня	-
Кассава или маниок	120	100	75	1/2 чашки нарезанных плодов	Галактаны*
Китайский водяной орех	-	-	75	1/2 чашки нарезанных плодов	-
Корнишоны	-	-	28	10 корнишонов	-
Корнишоны, маринованные	-	-	75	3 огурца	-
Кукуруза, молодые початки, консерв.	-	-	80	1 чашка	-
Лук салатный, зелень	-	-	16	1 пучок	-
Люцерна, листья, побеги	-	180	75	2 чашки	Фруктоза*

Мангольд	-	-	75	1,5 чашки рубленой зелени	-
Морковь свежая	-	-	75	1 средний корнеплод	-
Огурец	-	-	75	1/2 чашки	-
Окра	100	90	75	7 ¹ / ₂ стручков	Фруктаны*
Оливка, черная, без косточки	-	-	60	15 маленьких оливок или 1/2 чашки	-
Оливка, зелёная, без косточки	-	-	60	15 маленьких оливок или 1/2 чашки	-
Пальма, сердцевина, консервир.	-	-	146	1/2 чашки	-
Пастернак	-	-	75	1 средний корнеплод	-
Патиссон	-	-	75	2 плода	-
Перец сладкий (красный)	-	-	75	1/4 часть среднего плода	-
Перец чили (зелёный)	-	-	28	плод 11 см	-
Перец чили (красный)	-	35	28	плод 11 см	Фруктаны*
Помидор (томат), консервир.	-	-	92	3/5 чашки	-
Помидор (томат) римский	300	250	75	1 небольшой плод	Фруктаны*
Помидор (томат)	-	-	119	1 небольшой	-

свежий				плод	
Помидор (томат) черри	-	220	75	5 плодов	Фруктаны*
Редис	-	-	75	4 корнеплода	-
Редька Дайкон	-	280	75	1/2 чашки	Фруктаны*
Руккола	-	-	75	2 чашки	-
Салат Айсберг	-	-	75	1 чашка	-
Салат Баттерхед	-	-	75	2 чашки	-
Салат Радиккио	-	185	75	2 чашки	Галактаны*
Салат Ред Корал	-	-	75	2 чашки	-
Салат Римский	-	-	75	2 чашки	-
Салат Рокет	-	-	75	2 чашки	-
Свекла консервир.	155	120	60	1/2 чашки	Фруктаны*
Свекла маринованная	-	-	75	2/3 чашки	-
Сельдерей, корень	-	350	75	1/4 корнеплода	Маннитол*
Спаржа бобовая или длинная стручковая фасоль	-	-	75	1 чашка рубленых стручков	-
Таро или дашин	-	90	75	1/2 чашки рубленых клубней	Галактаны*
Тыква, в т.ч. японская, свежая	-	-	75	2/3 чашки рубленых плодов	-
Тыква, консервированная	-	210	75	1/3 чашки	Галактаны, фруктаны*
Тыква-спагетти	-	-	75	1/2 чашки	-
Турнепс	150	100	75	1/2	Сорбитол*

				корнеплода	
Фасоль, проростки	-	-	75	3/4 чашки	-
Фасоль стручковая	175	125	75	15 стручков	Сорбитол*
Фенхель, листья	-	84	15	1/2 чашки	Сорбитол*
Физалис овощной или мексиканский томат, консервир.	-	-	75	1 чашка	-
Халапеньо, маринованный	-	-	15	1 столовая ложка	-
Хикама	-	250	75	1/2 чашки	Фруктаны*
Цикорий, листья	-	200	75	1/2 чашки	Маннитол*
Чайот или мексиканский огурец	150	120	75	1/2 чашки нарезанных плодов	Галактаны*
Чёрный гриб, сушеный	-	-	70	1/2 чашки	-
Чой-сум	-	-	75	1,25 чашки рубленой зелени	-
Шампиньон, косервированный	-	200	75	6 грибов	Маннитол*
Шпинат, молодые листья	-	150	75	1,5 чашки	Фруктаны*
Шпинат	-	-	75	2 чашки	-
Эндивий или цикорный салат, листья	-	-	75	7 листьев	-
Юкка, корень	139	104	69	1 чашка нарезанных клубней	Галактаны*




Ямс	350	300	75	1/2 чашки нарезанных клубней	Фруктаны*
-----	-----	-----	----	------------------------------------	-----------

Молоко, молочные продукты и их заменители					
Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) 	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
А. Продукты с низким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются на всех этапах диеты)					
			Стандартная порция		
Йогурт безлактозный	-	-	170	1 баночка	-
Йогурт из кокосового молока	-	-	125	1/2 стакана	-
Молоко безлактозное	-	-	257	1 стакан	-
Молоко из киноа	-	-	240	1 стакан	-
Молоко из ореха кешью	более 250 мл	-	250	1 стакан	Фруктаны*
Молоко из ореха	-	-	240	1 стакан	-

макадами					
Молоко кокосовое, консерв.	180	120	60	1/4 стакана	Сорбитол*
Молоко конопляное	-	240	120	1/2 стакана	Фруктаны*
Молоко миндальное	-	-	240	1 стакан	-
Молоко рисовое	-	более 450 мл	250	1 стакан	Галактаны*
Молоко соевое	более 250 мл	-	250	1 стакан	Фруктаны*
Сливки	-	63	40	2 столовые ложки	Лактоза*
Сливки взбитые	400	200	60	1/2 чашки или 215 мл	Лактоза*
Сыр Бри, мягкий (Франция)	-	-	40	2 куска	-
Сыр Грюйер, твёрдый (Швейцария)	-	-	40	2 куска	-
Сыр Камамбер, мягкий (Франция)	-	-	40	2 куска	-
Сыр Кесо Фреско, мягкий (Мексика)	-	120	40	2 куска	Лактоза*
Сыр козий Шевр, свежий (Франция)	750	250	40	1 столовая ложка	Лактоза*
Сыр Комте (Конте), полутвёрдый (Франция)	-	-	40	2 куска	-
Сыр Колби, полутвёрдый (США)	-	-	40	2 куска	-




Сыр Манчего, твёрдый (Испания)	-	-	40	2 куска	-
Сыр Монтерей Джек, полутвёрдый (США)	-	-	40	2 куска	-
Сыр Моцарелла	-	630	40	1/4 чашки нарезанного сыра	Лактоза*
Сыр Пекорино, твёрдый (Италия)	-	500	40	1/3 чашки тертого сыра	Лактоза*
Сыр Рикотта, мягкий (Италия)	200	120	40	2 столовые ложки	Лактоза*
Сыр сливочный	-	80	40	2 столовые ложки	Лактоза*
Сыр сливочный, безлактозный	-	-	40	2 столовые ложки	-
Сыр сливочный по-французски	-	40	20	1 треугольная порция	Лактоза*
Сыр соевый	-	250	40	2 куска	Фруктаны, галактаны*
Сыр творожный	-	60	40	2 столовые ложки	Лактоза*
Сыр фета	-	-	40	3 столовые ложки	-
Сыр Хаварти, полутвёрдый (Дания)	-	-	40	2 куска	-
Сыр Халуми	220	60	40	2 куска	Лактоза*
Сыр Чеддер, твёрдый или	-	-	40	2 куска	-

полутвёрдый					
Сыр швейцарский, твёрдый	-	-	40	2 куска	-
Творог	180	60	40	2 столовые ложки	Лактоза*




Орехи, бобовые и семена					
Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) 	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
А. Продукты с низким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются на всех этапах диеты)					
			Стандартная порция		
Арахис	-	-	28	32 ореха	-
Каштан	-	295	168	20 орехов	Фруктаны, галактаны*
Каштан жареный	-	134	84	10 орехов	Фруктаны, галактаны*
Конопля, семена	-	50	20	2 столовые ложки	Галактаны*
Кунжут, семена	66	-	11	1 столовая ложка	Фруктаны*
Лён, семена	30	-	15	1 столовая ложка	Галактаны*

Мак чёрный, семена	-	-	24	2 столовые ложки	-
Мак белый, семена	-	-	24	2 столовые ложки	-
Маш или фасоль азиатская, пророщенная	200	-	95	2/3 чашки	Галактаны*
Орех бразильский	-	52	40	10 орехов	Галактаны*
Орех грецкий	-	135	30	10 половинок ореха	Фруктаны*
Орех кедровый	100	-	14	1 столовая ложка	Фруктаны*
Орех макадамия	-	-	40	20 орехов	-
Орех пекан	-	100	20	10 половинок орехов	Фруктаны*
Подсолнечник, семена	70	-	6	2 чайные ложки	Фруктаны*
Темпе или тэмпе	220	-	100	1 кусок размерами 4x11x2,5 см	Фруктаны, галактаны*
Тофу	-	-	170	2/3 чашки кусками	-
Тыква, семена	100	-	23	2 столовые ложки	Фруктаны*
Урд или чёрный маш, варёный	-	-	46	1/2 чашки	-
Фасоль Пинто, консервир.	210	62	45	2 столовые ложки	Фруктаны, галактаны*
Чечевица консервированная	-	-	46	1/2 чашки	-
Чиа белая, семена	48	-	24	2 столовые	Фруктаны*

				ЛОЖКИ	
Чиа чёрная, семена	48	-	24	2 столовые ложки	Фруктаны*
Чуфа или земляной миндаль	-	50	20	1 горсть	Фруктаны, галактаны*

Напитки					
Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) 	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
А. Продукты с низким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются на всех этапах диеты)					
			Стандартная порция		
Вино красное, столовое	-	-	149	1 бокал	-
Вино белое, столовое	-	-	149	1 бокал	-
Вино игристое, столовое	-	-	149	1 бокал	-
Виски	-	-	29	1 рюмка	-
Водка	-	-	29	1 рюмка	-
Джин	-	-	29	1 рюмка	-
Какао, порошок	200	-	8	2 полные чайные ложки	Фруктаны, галактаны*

Квас	-	-	250	1 стакан	-
Кофе эспрессо, без молока	-	-	30	1 чашка	-
Кофе растворимый, без молока	-	-	4	2 полные чайные ложки или 1 пакетик	-
Морс клюквенный	-	-	210	1 стакан	-
Пиво	-	-	377	1 банка или бутылка	-
Спирулина, порошок	-	-	8	2 чайные ложки	-
Сок томатный	-	-	250	1 стакан	-
Чай белый, крепкий	-	-	250	1 стакан	-
Чай из бучу	-	-	250	1 стакан	-
Чай зелёный, крепкий	-	-	250	1 стакан	-
Чай из мяты, крепкий	-	-	250	1 стакан	-
Чай из одуванчика, некрепкий	-	-	180	1 чашка	-
Чайный гриб	-	250	180	1 чашка	Фруктаны*
Чай Ройбуш, крепкий	-	-	250	1 стакан	-
Чай чёрный, крепкий, без молока	-	250	180	1 чашка	Фруктаны*
Чай чёрный, некрепкий, без молока	-	-	250	1 стакан	-

Шоколад горячий (23% какао), порошок	100	-	10	2 полные чайные ложки	Лактоза, фруктаны*
Шоколад горячий (60% какао), порошок	-	100	10	2 полные чайные ложки	Лактоза, фруктаны*
Шоколад горячий (70% какао), порошок	-	100	10	2 полные чайные ложки	Лактоза, фруктаны*
Хлеб, злаки, макаронные изделия					
Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) 	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
А. Продукты с низким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются на всех этапах диеты)					
			Стандартная порция		
Вонтоны (китайские пельмени), тесто	-	-	64	8 неприготовленных вонтонов	-
Киноа (красное, черное, белое)	-	-	155	1 чашка готовой крупы	-
Крахмал из тапиоки	-	-	100	2/3 чашки	-
Крахмал картофельный	-	-	100	2/3 чашки	-

Крахмал кукурузный	-	-	100	2/3 чашки	-
Крупа гречневая, продел (варка)	-	-	135	3/4 чашки приготовленной крупы	-
Крупа кукурузная	-	-	125	1 чашка приготовленной крупы	-
Крупа перловая, пророщенная	-	-	100	1/2 чашки	-
Лапша из водорослей	-	-	113	1 чашка	-
Лапша рисовая	-	-	220	1 чашка приготовленной лапши	-
Лапша соба из гречневой муки	-	-	90	1/3 чашки	-
Лепешка кукурузная (тортилья)	-	-	57	3 лепешки	-
Макаронны (паста) из киноа (варка)	-	-	155	1 чашка приготовленной пасты	-
Макаронны (паста) из нута (варка)	-	120	100	1 чашка приготовленной пасты	Галактаны*
Мамалыга, консервир.	-	-	90	1/2 чашки	-
Мука гречневая	-	-	100	2/3 чашки	-
Мука из аррорута	-	-	100	2/3 чашки	-
Мука из зеленого банана	-	-	100	2/3 чашки	-
Мука из киноа	-	-	100	2/3 чашки	-

Мука из кукурузы	-	-	100	2/3 чашки	-
Мука из маиса	-	-	100	2/3 чашки	-
Мука из проса	-	-	100	2/3 чашки	-
Мука из риса	-	-	100	2/3 чашки	-
Мука из сорго	-	-	100	2/3 чашки	-
Мука из тефа	-	-	100	2/3 чашки	-
Мука из ямса	-	-	100	2/3 чашки	-
Овёс, цельное зерно	>280	240	60	1/4 чашки	Галактаны*
Отруби овсяные, необработанные	55	-	22	2 столовые ложки	Фруктаны, галактаны*
Отруби пшеничные, необработанные	10	7	5	1/2 столовой ложки	Фруктаны*
Отруби рисовые, необработанные	60	-	16	2 столовые ложки	Фруктоза, фруктаны*
Полента	-	-	255	1 чашка готовой крупы	-
Пшено лущёное (варка)	-	-	184	1 чашка приготовленной крупы	-
Пшено, цельная крупа (варка)	-	-	125	1 чашка приготовленной крупы	-
Рис басмати	-	-	190	1 чашка готовой крупы	-
Рис белый	-	-	190	1 чашка готовой крупы	-
Рис клейкий	-	-	190	1 чашка готовой	-

				крупы	
Рис коричневый (бурый)	-	-	180	1 чашка готовой крупы	-
Рис красный	-	380	190	1 чашка готовой крупы	Галактаны*
Хлеб безглютеновый (мука из риса)	>400	-	70	2 куска	Фруктаны*
Хлеб безглютеновый (мука из тапиоки)	>100	-	50	2 куска	Фруктаны*
Хлеб из полбы	200	-	70	2 куска	Фруктаны*
Хлеб кукурузный	200	-	35	1 кусок	Фруктаны*
Хлеб просяной	>140	-	56	2 куска	Фруктаны*
Хлопья гречневые (варка)	360	-	120	1/2 чашки приготовленных хлопьев	Галактаны*
Хлопья из киноа	>135	120	50	1 чашка	Фруктаны*
Хлопья овсяные	78	-	50	1/2 чашки	Фруктаны, галактаны*
Хлопья рисовые	-	-	30	1/4 чашки	-

Специи, травы, соусы и спреды

Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г)	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г)	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г)	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
	●	●	●		
А. Продукты с низким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции					

(используются на всех этапах диеты)					
			Стандартная порция		
Асафетида (ферула), порошок	-	-	2	1 чайная ложка	-
Бадьян или анис звёздчатый	-	-	2	2 звёздочки	-
Базилик, свежие листья	-	-	16	1 чашка	-
Базилик тайский		2000	80	1 чашка	Фруктаны, фруктоза*
Ванильная эссенция	-	-	20	1 столовая ложка	-
Ваниль, стручок	-	-	8	2 стручка	-
Васаби, паста	90	-	42	2 столовые ложки	Фруктаны*
Васаби, порошок	-	-	5	1 чайная ложка	-
Вержус	600	-	42	2 столовые ложки	Галактаны*
Гарциния	-	-	2	1 средний кусок	-
Гвоздика	-	-	2	1 чайная ложка	-
Горчица	-	-	11	1 столовая ложка	-
Горчица дижонская	-	230	23	1 столовая ложка	Фруктаны, галактаны*
Горчица, семена	-	-	2	1 чайная ложка	-
Джем из цитрусовых	-	-	40	2 столовые ложки	-

Джем клубничный	-	-	40	2 столовые ложки	-
Душица, высушенная зелень	-	85	3	1 чайная ложка	Сорбитол*
Зира, порошок	-	-	2	1 чайная ложка	-
Каперсы засоленные	-	-	8	1 столовая ложка	-
Каперсы в уксусе	-	-	8	1 столовая ложка	-
Кардамон	-	-	2	1 чайная ложка	-
Карри, листья (свежие)	-	-	8	1 чашка	-
Карри, порошок	-	-	2	1 чайная ложка	-
Кетчуп	65	-	17	1 столовая ложка	Фруктаны*
Крем из каштанов	76	-	19	1 столовая ложка	Фруктаны*
Кориандр, зелень	-	-	-	1 чашка	-
Кориандр, семена	-	-	2	1 чайная ложка	-
Корица, палочки	200	-	2	1 палочка	Фруктоза*
Корица, порошок	-	-	2	1 чайная ложка	-
Корнишоны маринованные	200	-	75	3 огурца	Фруктоза*
Кресс водяной	-	-	80	1 чашка	-
Куркума, порошок	-	-	2	1 чайная ложка	-
Лавр, листья	-	2	1	1 лист	Фруктоза*

Лемонграсс	-	-	50	стебель 10 см длиной	-
Лима или каффир-лайм, свежие листья	-	-	3	3 листа	-
Лук-батун	220	-	80	1 чашка	Фруктоза*
Лук скорода или шнитт-лук	-	-	4	1 столовая ложка	-
Майонез	-	-	40	2 столовые ложки	-
Масло арахисовое		140	50	2 столовые ложки	Фруктоза*
Масло миндальное	40	32	20	1 столовая ложка	Фруктаны, галактаны
Мисо паста	90	75	12	2 столовые ложки	Фруктаны*
Мята, свежие листья	-	-	90	1 пучок	-
Орех мускатный	-	-	4	2 ореха	-
Пажитник, листья (сушёные)	-	-	16	1 чашка	-
Пажитник, семена	-	-	2	1 чайная ложка	-
Пандан, листья	-	-	2	1 лист 2,5 см длиной	-
Паприка	-	-	2	1 чайная ложка	-
Паста из айвы	-	27	13	1/2 столовых ложки	Фруктаны*
Паста из тамаринда	-	33	11	1/2 столовых ложки	Фруктаны*
Паста с креветками	-	-	10	2 чайные ложки	-

Паста томатная	-	-	28	2 столовые ложки	-
Перец чёрный	-	-	2	1 чайная ложка	-
Перец чили, порошок	-	-	2	1 чайная ложка	-
Петрушка	-	-	16	1 чашка	-
Пять специй (смесь)	-	-	2	1 чайная ложка	-
Розмарин, свежая зелень	-	-	16	1 чашка	-
Соус Аррабьята	200	-	125	1/2 стакана	Фруктоза*
Соус барбекю	-	-	46	2 столовые ложки	-
Соус вустерский	160	105	42	2 столовые ложки	Маннитол*
Соус песто	40	20	10	1/2 столовых ложки	Фруктаны*
Соус Ремулад	-	-	30	2 столовые ложки	-
Соус рыбный	190	125	44	1 столовая ложка	Маннитол*
Соус сальса, зелёный	-	-	30	2 столовые ложки	-
Соус сальса, красный	105	-	30	2 столовые ложки	Фруктаны*
Соус соевый	-	-	42	2 столовые ложки	-
Соус соевый сладкий	60	50	20	1 столовая ложка	Фруктаны*
Соус Терияки	-	-	15	1 столовая ложка	-
Соус томатный	-	26	13	1 столовая	Фруктаны*

				ложка	
Соус устричный	>40	-	20	1 столовая ложка	Фруктаны*
Соус Хабанеро	20	-	10	1 чайная ложка	Фруктаны*
Соус чатни	75	-	25	1 столовая ложка	Сорбитол*
Соус Шрирача	20	15	5	1 чайная ложка	Фруктоза*
Специи (любые)	-	-	2	1 чайная ложка	-
Сумах	70	44	2	1 чайная ложка	Фруктоза*
Тимьян, свежий	-	-	16	1 чашка	-
Травы Прованса, сушёные	90	-	5	1 чайная ложка	Галактаны*
Укроп, зелень (свежая)	-	-	16	1 чашка	-
Уксус винный	-	-	42	2 столовые ложки	-
Уксус рисовый	-	-	42	2 столовые ложки	-
Уксус столовый	-	-	42	2 столовые ложки	-
Уксус яблочный	-	-	42	2 столовые ложки	-
Фенхель, семена	-	-	2	1 чайная ложка	-
Хрен	90	-	42	2 столовые ложки	Фруктаны*
Центелла	-	-	26	1/2 пучка	-
Шафран	-	-	1	1 пакетик	-
Шалфей, свежий	-	-	28	1 пучок	-

Эстрагон	-	-	16	1 чашка	-
----------	---	---	----	---------	---

* – углеводы FODMAP содержатся только в порции, превышающей стандартное количество (количество указано в колонке, обозначенной и/или)

Примечание: Содержание FODMAP углеводов может варьировать в хлебе разных производителей. Количество FODMAP веществ будет высоким в продуктах из пшеничной, ячменной и ржаной муки, низким – в безглютеновых продуктах питания.

Примечание 2: к напиткам с высоким содержанием веществ FODMAP относятся также бренди и текила. Алкоголь и кофеин-содержащие напитки (в том числе сладкие газированные), даже при отсутствии в составе углеводов из группы FODMAP могут вызвать появление симптомов в связи с их раздражающим и стимулирующим действием на кишечник.

ПРОДУКТЫ И НАПИТКИ, ВВОДИМЫЕ В РАЦИОН ПИТАНИЯ НА ЭТАПЕ II




Фрукты и ягоды					
Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) ●	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) ●	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) ●	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
Б. Продукты с умеренным содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются со 2 этапа диеты для оценки переносимости)					
		Стандартная порция			
Бойзенова ягода	-	24	12	5 ягод	Фруктоза
Канталупа свежая	-	150	125	3/4 чашки	Фруктаны
Кокосовый орех	-	96	64	2/3 чашки	Сорбитол
В. Продукты с высоким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются со 2 этапа диеты для оценки переносимости)					
	Стандартная порция				

Абрикос свежий	70	25	16	1 столовая ложка	Сорбитол
Абрикос, консерв. без сока	230	25	20	1,5 столовые ложки	Фруктоза, сорбитол
Авокадо свежий	80	45	30	1/8 плода	Сорбитол
Ананас, сушёный	50	25	-	-	Фруктаны
Арбуз, без семечек	150	20	15	1,5 столовые ложки	Фруктоза, маннитол, фруктаны
Банан спелый	100	45	35	1/3 среднего плода	Фруктаны
Вишня свежая	150	25	20	2 ягоды	Фруктоза, сорбитол
Годжи, сушёные ягоды	24	15	10	3 чайные ложки	Фруктаны
Гранат, свежий очищенный	87	55	45	1/4 чашки зерен	Фруктаны
Грейпфрут очищенный	207	100	80	1/3 чашки	Фруктаны
Груша, сушёная	30	-	-	-	Фруктоза, сорбитол
Груша (сорт Пэкхэм), очищенная, твердая	170	-	-	-	Фруктоза, сорбитол
Груша (сорт Пэкхэм), очищенная,	170	10	5	1 чайная ложка	Фруктоза, сорбитол

спелая					
Груша (сорт Нэши)	190	10	5	1 чайная ложка	Фруктоза, сорбитол
Гуава консерв. в сиропе	268	54	45	1 кусочек	Фруктоза, фруктаны
Гуава неспелая	90	15	10	2 чайные ложки	Фруктоза
Джекфрут или канун, сушёный	33	-	-	-	Фруктоза, фруктаны
Дыня и мускатная дыня, очищенная	150	100	90	1/2 чашки	Фруктаны
Ежевика	160	7	4	1 небольшая ягода	Сорбитол
Изюм	30	16	13	1 столовая ложка	Фруктаны
Инжир сушёный	30	24	20	2/3 плода	Фруктаны
Инжир свежий	50	8	5	1 чайная ложка	Фруктоза
Кишмиш	30	-	7	2 чайные ложки	Фруктоза, фруктаны
Клюква сушёная	30	23	15	1 столовая ложка	Фруктаны
Курага	30	-	-	-	Сорбитол, фруктаны
Личи	150	40	30	3 плода	Сорбитол
Лонган	140	30	25	2,5 плода	Сорбитол, фруктаны
Малина	135	65	60	30 ягод	Фруктаны

Манго свежий	140	45	40	1/5 чашки нарезанных плодов	Фруктоза
Манго сушёный	20	-	-	-	Фруктаны
Мангостан, или мангустин, сушёный	30	-	-	-	Фруктоза, фруктаны
Нектарин	150	25	18	1 столовая ложка	Сорбитол, Фруктаны
Персик, свежий	145	25	-	-	Маннитол, сорбитол
Персик белый, свежий	145	20	18	1,5 столовые ложки	Сорбитол, фруктаны
Персик желтый, свежий	145	45	30	1/4 чашки	Сорбитол
Персик, консерв. в соке	80	-	-	-	Фруктоза, сорбитол
Рамбутан	96	64	48	3 плода	Фруктаны
Слива свежая	66	10	5	1/2 столовые ложки	Сорбитол, фруктаны
Тамарилло	140	30	25	1 столовая ложка	Фруктоза
Фейхоа	50	-	-	-	Фруктоза, фруктаны
Финики	30	10	8	1/3 плода без косточки	Фруктаны
Хурма, спелая	75	65	60	3/4 плода	Фруктаны

Черимойя	100	35	30	1,5 столовые ложки	Галактаны
Черника	125	50	40	1/4 чашки	Фруктаны
Чернослив	30	-	-	-	Сорбитол, фруктаны
Яблоки свежие (сорт Грени Смит)	165	30	25	2 чайные ложки	Фруктоза, сорбитол
Яблоки свежие без кожуры (сорт Грени Смит)	165	27	25	1 столовая ложка	Фруктоза, сорбитол
Яблоки свежие (сорт Пинк Леди)	200	28	20	1/10 плода	Фруктоза, сорбитол

Овощи и грибы					
Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) 	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
Б. Продукты с умеренным содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются со 2 этапа диеты для оценки переносимости)					
		Стандартная порция			
Артишок, сердцевина, консервир.	-	160	75	1/2 чашки сердцевин	Фруктоза*

Кабачок	-	75	65	1/3 чашки нарезанных плодов	Фруктаны
Лук-порей, листья	-	75	54	2/3 чашки	Маннитол
Перец сладкий (зелёный)	80	75	52	1/2 чашки	Сорбитол
Томат вяленый	-	18	8	3 куса	Фруктоза*
Цуккини, мякоть	-	75	65	1/3 чашки нарезанных плодов	Фруктаны
В. Продукты с высоким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются со 2 этапа диеты для оценки переносимости)					
	Стандартная порция				
Артишок, головка	75	18	15	1/6 часть головки	Фруктаны
Артишок, маринованный	50	15	10	1 чайная ложка	Фруктоза, фруктаны
Брокколини (все части)	90	-	45	1/2 чашки рубленых плодов	Фруктоза
Брокколини (соцветия)	90	-	45	1/2 чашки соцветий	Фруктоза
Горошек зеленый, консервированный	75	55	45	1/4 чашки	Галактаны
Горох лущеный	75	18	15	1 столовая ложка	Галактаны, фруктаны
Горох снежный	75	25	17	5 стручков	Маннитол, галактаны, фруктаны
Горох, стручок	75	25	16	5 стручков	Маннитол, фруктаны, галактаны

Горький огурец (момордика)	75	20	15	1/5 чашки нарезанных плодов	Галактаны
Гриб белый, сушеный	30	15	10	1 столовая ложка	Маннитол
Гриб Портобелло, свежий	75	15	10	1/6 гриба	Маннитол
Гриб шиитаки, свежий	75	15	10	1/3 гриба	Маннитол
Гриб шиитаки, сушеный	15	-	7	2 гриба	Маннитол
Гриб эноки или опёнок зимний	75	12	-	-	Маннитол
Капуста брокколи (стебли)	75	50	45	1/3 чашки	Фруктоза
Капуста брюссельская	75	60	38	2 плода (кочана)	Фруктаны
Капуста савойская	75	55	40	1/2 чашки	Фруктаны
Капуста цветная	75	-	-	-	Маннитол
Кукуруза, початки, спелая	75	63	38	1/2 початка	Сорбитол
Лук белый	75	12	-	-	Галактаны, фруктаны
Лук красный	75	-	-	-	Фруктаны
Лук-порей, стебель	75	-	-	-	Фруктаны
Лук салатный, стебель	32	-	-	-	Фруктаны
Лук-шалот	6	-	-	-	Фруктаны
Свекла свежая	75	30	20	2 тонких кусочка	Фруктаны, галактаны
Сельдерей, зелень	75	15	10	1/4 стебля	Маннитол
Спаржа	75	15	7	1/2 побега	Фруктоза,

					фруктаны
Топинамбур	75	-	-	-	Фруктоза, фруктаны
Тыква баттернат	75	60	45	1/3 чашки нарезанных плодов	Маннитол, галактаны
Фенхель, луковица	75	60	48	1/5 часть луковицы	Фруктаны, маннитол
Чеснок	3	-	-	-	Фруктаны
Чеснок чёрный	3	-	-	-	Фруктоза, фруктаны
Чипотле (копчёный красный перец)	18	3	-		Фруктоза
Шампиньон двуспоровый, свежий	37	10	-	-	Маннитол

Молоко, молочные продукты и их заменители

Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) 	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
Б. Продукты с умеренным содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются со 2 этапа диеты для оценки переносимости)					
	Стандартная порция				
Мороженое	120	88	30	2/3 шарика	Лактоза
Сметана	150	80	40	2 толовые	Лактоза*

				ложки	
В. Продукты с высоким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются со 2 этапа диеты для оценки переносимости)					
	Стандартная порция				
Йогурт из козьего молока	200	45	33	1/5 стакана	Лактоза
Йогурт натуральный	170	60	20	1 столовая ложка	Лактоза
Йогурт натуральный обезжиренный	170	60	20	1 столовая ложка	Лактоза
Кефир	200	64	23	1 столовая ложка	Лактоза
Крем заварной	100	75	25	2 столовые ложки	Лактоза
Молоко козье	257	80	30	1 ¹ / ₄ столовые ложки	Лактоза
Молоко кокосовое с инулином	120	-	-	-	Фруктаны
Молоко коровье	257	60	20	1 столовая ложка	Лактоза
Молоко овсяное	250	180	125	1/2 стакана	Фруктаны
Молоко сгущённое	257	25	10	2 чайные ложки	Лактоза
Сливки обезжиренные	260	70	16	1 столовая ложка	Лактоза
Сыр сливочный с чесноком и травами	40	30	20	1 кусок	Фруктаны

Орехи, бобовые и семена

Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) ●	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) ●	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) ●	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
Б. Продукты с умеренным содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются со 2 этапа диеты для оценки переносимости)					
		Стандартная порция			
Нут консервир.	-	84	42	1/4 чашки	Галактаны
Орех лесной	-	30	15	10 орехов	Галактаны
Тмин, семена	-	15	10	2 чайные ложки	Галактаны
Чечевица зелёная, варёная	-	46	23	1/4 чашки	Галактаны
Чечевица красная, варёная	-	46	23	1/4 чашки	Галактаны
В. Продукты с высоким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются со 2 этапа диеты для оценки переносимости)					
	Стандартная порция				
Боб обыкновенный	44	-	-	-	Фруктоза
Горох лущёный, варёный	45	-	-	-	Фруктаны, галактаны
Горох Чана дал	92	-	46	1/4 чашки	Галактаны
Маш или фасоль азиатская, варёный	106	-	53	1/4 чашки	Фруктаны, галактаны


Миндаль	24	-	12	10 орехов	Галактаны
Нут пророщенный	47	-	-	-	Галактаны
Орех кешью	15	-	-	-	Фруктаны, галактаны
Орех кешью активированный	30	-	15	10 орехов	Галактаны
Фасоль адзуки, варёная	150	40	35	1/5 чашки	Фруктаны, галактаны
Фасоль адзуки, консервир.	150	50	38	1/4 чашки	Галактаны
Фасоль белая или бостонская, варёная	44	-	-	-	Фруктаны, галактаны
Фасоль Борлотти, консервир.	46	-	-	-	Галактаны
Фасоль красная	150	30	25	1/6 чашки	Фруктаны, галактаны
фасоль красная варёная	48	-	-	-	Фруктаны, галактаны
Фасоль лимская, консервир.	85	60	35	1/4 чашки	Галактаны
Фасоль Пинто, варёная	125	28	23	1,5 столовые ложки	Фруктаны, галактаны
Фасоль тушеная	91	15	10	2 чайные ложки	Фруктоза, фруктаны, галактаны
Фасоль чёрная, варёная	105	45	40	1/6 чашки	Фруктаны, галактаны
Фасоль чёрная, консервир.	210	52	40	1/6 чашки	Фруктаны, галактаны
Фисташки	11	-	-	-	Фруктаны, галактаны
Фисташки	15	-	-	-	Фруктаны,

активированные					галактаны
----------------	--	--	--	--	-----------

Напитки					
Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) ●	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) ●	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) ●	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
Б. Продукты с умеренным содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются со 2 этапа диеты для оценки переносимости)					
		Стандартная порция			
Чай травяной, некрепкий	-	180	-	-	Фруктаны
В. Продукты с высоким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются со 2 этапа диеты для оценки переносимости)					
	Стандартная порция				
Вино десертное (кагор, мускат, а также херес, мадера, портвейн, вермут)	149	-	-	-	Фруктоза
Вода кокосовая, в	250	150	100	100 мл воды	Фруктаны,

упаковке					сорбитол
Вода кокосовая, свежая	250	163	100	100 мл воды	Фруктаны, сорбитол
Кэроб, порошок	12	9	6	1 полная чайная ложка	Фруктаны
Напиток из цикория	4	-	-	-	Фруктаны
Ром	29	10	-	-	Фруктоза
Сок апельсиновый, восстановленный	105	-	-	-	Фруктоза
Сок апельсиновый, свежий	30	-	-	-	Фруктоза
Сок яблочный, восстановленный	105	-	-	-	Фруктоза, сорбитол
Сок яблочный, свежий	105	-	-	-	Фруктоза, сорбитол
Чай из одуванчика, крепкий	250	180	-	-	Фруктаны
Чай из ромашки, крепкий	180	-	-	-	Фруктаны
Чай из ромашки, некрепкий	250	180	-	-	Фруктаны
Чай травяной, крепкий	180	-	-	-	Фруктаны
Чай улун, крепкий	180	-	-	-	Фруктаны
Чай улун, некрепкий	250	180	-	-	Фруктаны

Хлеб, злаки, макаронные изделия

Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) 	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
Б. Продукты с умеренным содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются со 2 этапа диеты для оценки переносимости)					
		Стандартная порция			
Крупа гречневая, ядрица (варка)	-	55	27	1/8 чашки приготовленной крупы	Фруктаны
Лапша яичная	-	80	40	1/2 чашки	Фруктаны
Рис воздушный	-	30	15	1/2 чашки	Фруктаны
Хлеб овсяный	-	52	26	1 кусок	Галактаны
Хлопья кукурузные	30	-	15	1/2 чашки	Фруктаны
Хлопья овсяные быстрого приготовления	-	47	23	1/4 чашки	Фруктаны, галактаны

**В. Продукты с высоким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции
(используются со 2 этапа диеты для оценки переносимости)**

	Стандартная порция				
Булгур (варка)	88	-	44	1/4 чашки приготовленной крупы	Фруктаны, галактаны
Крупа манная	140	30	-	-	Фруктаны
Крупа перловая (варка)	225	112	28	1/8 чашки приготовленной крупы	Фруктаны, галактаны
Кус-кус (из пшеничной муки)	77	-	-	-	Фруктаны
Лапша из пшеницы	84	-	-	-	Фруктоза, фруктаны
Лепёшка наан	100	-	-	-	Фруктаны, галактаны
Макароны (паста) из полбы (варка)	148	101	74	1/2 чашки приготовленной пасты	Фруктаны
Макароны (паста) из пшеницы (варка)	148	101	74	1/2 чашки приготовленной пасты	Фруктаны
Миндаль молотый (мука)	48	-	24	1/4 чашки	Галактаны
Мука из амаранта	100	-	-	-	Фруктаны, галактаны
Мука из камута	100	-	-	-	Фруктаны
Мука из каштана	100	-	-	-	Фруктаны
Мука из кокоса	100	-	-	-	Фруктоза, сорбитол, фруктаны
Мука из люпина	100	-	-	-	Фруктаны,

					галактаны
Мука из полбы	100	-	-	-	Фруктаны, галактаны
Мука из пшеницы- двuzернянки (эммер)	100	-	-	-	Фруктаны
Мука из пшеницы- однозернянки (зандури)	100	-	-	-	Фруктаны, галактаны
Мука из пшеницы фрике	44	-	-	-	Фруктаны, галактаны
Мука из ячменя	100	-	-	-	Фруктаны, галактаны
Мука пшеничная	100	-	-	-	Фруктаны, галактаны
Мука ржаная	100	-	-	-	Фруктаны
Отруби пшеничные	10	7	5	1/2 столовой ложки	Фруктаны
Пшеница, проростки	100	-	50	1/4 чашки	Фруктаны, галактаны
Рожь, проростки	47	-	-	-	Фруктаны
Хлеб (из муки камут)	30	-	-	-	Фруктоза, фруктаны, галактаны
Хлеб мультизлаковый	60	-	30	1 кусок	Фруктоза
Хлеб пшеничный, белый	49	36	24	1 кусок	Фруктаны
Хлеб пшеничный, цельнозерновой	30	-	-	-	Фруктоза, фруктаны
Хлеб ржаной	43	-	-	-	Фруктоза, фруктаны, галактаны

Хлопья из полбы	18	-	-	-	Фруктаны
Хлопья ячменные	23	-	-	-	Фруктаны

Специи, травы, соусы и спреды					
Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) ●	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) ●	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) ●	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
Б. Продукты с умеренным содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются со 2 этапа диеты для оценки переносимости)					
		Стандартная порция			
Кубики для приготовления супа	-	5	2	1/4 кубика	Фруктаны*
Уксус бальзамический		42	21	1 столовая ложка	Фруктоза*
В. Продукты с высоким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются со 2 этапа диеты для оценки переносимости)					
	Стандартная порция				
Джем из черной смородины	20	-	-	-	Маннитол, сорбитол, фруктаны,

					галактаны
Джем черничный	20	-	-	-	Фруктоза
Лук маринованный	28	-	-	-	Фруктоза
Мёд	28	14	7	1 чайная ложка	Фруктоза
Соус Дзадзики	40	20	-	-	Фруктоза, фруктаны*
Хумус	40	20	-	-	Фруктаны, галактаны

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ПРОДУКТАМ И ДОБАВКАМ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ВЕЩЕСТВ FODMAP

Некоторые продукты, не включенные в таблицы, содержат низкое количество веществ FODMAP в стандартной порции (список будет пополняться).

К ним относятся:

- крыжовник

ВАЖНО! Мясо (любое), птица (любая), рыба (любая), морепродукты (любые), яйца (любые) не содержат углеводов FODMAP и могут быть использованы в рационе в количествах, рекомендованных правилами рационального питания.

Следует помнить, что Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) включила красное мясо (говядину, телятину, свинину, ягнятину, баранину, конину и козлятину) в список продуктов, которые могут быть причиной развития рака толстой кишки. По данным крупного длительного исследования риск развития рака толстой кишки возрастает на 17% с увеличением порции красного мяса на каждые 100 граммов в день.

Продукты переработки красного мяса (в т.ч. сосиски, сардельки, бекон, ветчина, колбаса, мясные консервы, буженина, солонина, билтонг) ВОЗ рассматривает в качестве канцерогенов. Это означает, что есть веские доказательства того, что они увеличивают риск возникновения рака толстой кишки. Этот риск увеличивается на 18% на каждые 50 граммов мясopодуKтов в день.

ВОЗ рекомендует ограничить количество красного мяса 700 граммами в неделю (масса мяса до тепловой обработки). Белое мясо (птица) не повышает риск развития рака толстой кишки. Рыба может снижать риск развития рака толстой кишки.

Любое растительное масло (кукурузное, оливковое, кунжутное, конопляное, льняное, подсолнечное, хлопковое, рапсовое, тыквенное и т.д.) не содержит углеводов FODMAP.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ПРОДУКТАМ И ДОБАВКАМ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ВЕЩЕСТВ FODMAP

Некоторые продукты, не включенные в таблицы, также могут содержать большое количество веществ FODMAP в стандартной порции (список будет пополняться).

К ним относятся:

- черешня (фруктоза, сорбитол)
- чёрная, белая, красная смородина

Некоторые продукты питания, лекарства содержат пищевые добавки и заменители сахара, такие как сорбитол (E420), маннитол (E421), изомальтит (E953), мальтит (E965), лактитол (E966), ксилит (E967), а также инулин могут вызвать симптомы вздутия живота и послабления стула.

Лекарственные препараты и биологически активные добавки с высоким содержанием этих веществ самостоятельно не отменяются, обсуждается возможность замены их на другие средства с лечащим врачом.

Кондитерские изделия, содержащие данные вещества в качестве заменителей сахарозы, рекомендуется исключить из рациона на первом этапе соблюдения диеты.