

Questo pdf è uno strumento che ho creato per darvi più informazioni possibili riguardo questa reale cura naturale, per stare al vostro fianco in questo percorso, e per farci forza a vicenda, condividendo gioie e dolori... io ho iniziato!

ALIMENTAZIONE LOW FODMAP: CURATIVA PER L'INTESTINO IRRITABILE

Le 3 fasi:

1. DI ESCLUSIONE (molto restrittiva e con poca varietà) per permette all'intestino di sfiammarsi, e quindi di non avere più dolore né gonfiore. Dura dalle 2 alle 8 settimane circa.
2. DI REINTRODUZIONE, nella quale possiamo re introdurre un alimento alla volta ogni 3 giorni e vedere come si comporta il nostro corpo, quindi capire se un alimento è tollerato o no, e quindi ricominciare a mangiarlo o evitarlo.
3. DI MANTENIMENTO, nella quale potremmo re introdurre anche gli alimenti non sicuri in low fodmap ma con moderazione, intendo sia in grammature che in frequenza.

Se sgarrerete in futuro e tornerete alla fase acuta ricominciate dalla fase 1, che sarà più veloce rispetto alla prima volta, come la fase 2 dato che avrete imparato a conoscere gli alimenti tollerati.

ALIMENTI VIETATI INIZIALMENTE (DA LIMITARE POI)

senza entrare in ambito scientifico e specifico, vi dico che sono cibi zuccherini o con troppe fibre, infiammatori per l'intestino, che vanno a fermentare nella nostra pancia causandoci gonfiore, aria, dolore, diarrea o stipsi.

FRUTTA:

mela
pera
pesca
mango
anguria
ciliegie
ananas
cocco
more
susine
prugne
fichi
albicocche
cachi



VERDURA:
aglio
cipolla
scalogno
carciofi
asparagi
cavoli
broccoli
funghi
finocchi

CEREALI (da ridurre drasticamente):

frumento
orzo
segale

la maggior parte dei **DOLCIFICANTI**, incluso miele

LATTOSIO

LEGUMI
(qualcuno tollera tofu, legumi decorticati o in farine)

ALIMENTI SICURI

(ricordo che la tollerabilità può comunque essere soggettiva)

FRUTTA:

Mirtilli
Banane (non troppo mature)
Kiwi
Lamponi
Arance
Limoni
Mandarini
Pompelmo
Fragole
Uva (io tollero solo quella rossa)

FRUTTA SECCA E SEMI:

mandorle
noci
arachidi
pinoli

VERDURA:

zucchine
carote
sedano
biete
radicchio
peperoni
melanzane
pomodori (a me sconsigliati per reflusso)
fagiolini
ravanelli
valeriana
lattuga (solitamente in piccole quantità)
zucca (solitamente in piccole quantità)
spinaci (io non li sopporto)
patata americana (in piccole quantità)
patate

CEREALI:

avena
quinoa
miglio
amaranto
grano saraceno
riso
teff
mais
sorgo
farro (dipende)



FONTI PROTEICHE SICURE:

uova
parmigiano stagionato 36 mesi
pesce
carne
tofu (io non lo tollero più)

DOLCIFICANTI:

zucchero di cocco
sciroppo d'acero

L'app ufficiale che può essere di aiuto nell'individuazione dell'alimento consentito o vietato è quella "Monash University FODMAP" (è a pagamento) ma è sicura.

La mia nutrizionista mi ha anche indicato le grammature consentite ma quelle non ve lo condivido perché sono soggettive, e il consiglio è di farsi seguire.
Quindi ahimè mi tocca pesare, mai fatto prima... ma fondamentale!

Disclaimer:

non sono una nutrizionista, non sono una dietista, non sono un medico, ma sono una semplice mamma / donna che soffre di disturbi intestinali da sempre, dopo aver scoperto la diagnosi di fibromialgia nel 2009, l'intolleranza al lattosio a marzo 2018, il reflusso a luglio 2023, e aver escluso patologie più importanti con gastroscopia, colonscopia ed altri test, ho iniziato ad informarmi sulla salute dell'intestino, ormai appurato essere il nostro secondo (o primo) cervello, responsabile di molte malattie (anche non intestinali).

Desidero quindi portare la mia esperienza per conoscenza e ispirazione, ovviamente poi il mio consiglio è sempre quello di farvi seguire da medici e nutrizionisti esperti in materia, mi raccomando, che non spengano i sintomi ma vadano alla ricerca della causa.

In tantissime persone che soffrono di intestino irritabile l'alimentazione low fodmap si rivela curativa!

Io l'ho intrapresa sotto consiglio medico e mi sto facendo seguire da nutrizionista.

A conferma di ciò, la mia esperienza, seguendo quest'alimentazione ho combattuto in 2 settimane diarrea (avuta da sempre), gonfiore (ultimamente la sera andavo a letto con la pancia piatta, per me incredibile!) e dolori (che mi tormentavano da un anno e mezzo).

Ho sgarrato, non era ancora il mio momento di reintroduzione, ed ho reintrodotto in una volta 3 degli alimenti vietati, e sono tornati tutti i sintomi. Quindi si ricomincia!

Spero aver fatto cosa utile e gradita!

Segui il mio percorso in:
INSTAGRAM e YOUTUBE

“Viva la Vita”
Alessandra

