



Vad är en låg FODMAP-diet?

Låg FODMAP-dieten är en diet för personer med irritabel tarm (IBS). Med denna diet äter du bara livsmedel med låg halt av fermenterbara oligosackarider, disackarider, monosackarider och polyoler (FODMAPs)

Enligt forskning har låg FODMAP-dieten nått stor framgång där 70–75% av patienterna med IBS har rapporterat en förbättring av deras symptom.

En låg FODMAP-diet bör gärna ske under övervakning av dietist eftersom dieten involverar restriktioner av olika livsmedel från olika matgrupper. Det är viktigt att få hjälp av dietist för att se till att dieten fortsätter vara hälsosam, balanserad och varierad.

Det finns tre nyckelfaser i en low FODMAP diet

1. Restriktion

I det första steget av dieten måste alla FODMAPs begränsas. Det här steget brukar pågå i 4–8 veckor och du bör endast fortsätta om du upplever förbättringar av dina symptom. Läs mer om vilken mat som har hög och låg nivå av FODMAPs.

2. Återinförande

Om symptomen förbättras av låg FODMAP-dieten är det viktigt att börja återinföra vissa livsmedel med högre nivå av FODMAPs för att öka variationen och bredda urvalet av vilken mat man kan äta.

Detta gör man för att identifiera vilka FODMAPs som triggar och försämrar IBS-symptomen och vilka FODMAPs som kan tolereras. Toleransnivåerna varierar ofta hos olika personer.

Om du upplever symptom efter att ha intagit ett visst livsmedel bör du undvika detta helt och hållet. Det är möjligt att vid ett senare tillfälle återinföra livsmedlet men då i en mindre mängd.

Om du inte får några symptom efter att ha ätit ett visst livsmedel kan du anta att denna FODMAP går bra att äta och inkludera den som en del av din diet när återinförandefasen är avslutad.

3. Anpassning

När du har etablerat vilka FODMAPs som har effekt på dina symptom kan du anpassa låg FODMAP-dieten efter dina personliga behov genom att undvika mat som triggar dina symptom och inkludera mat som inte gör det. Vad som triggar IBS och vad som tolereras varierar från fall till fall.

Om dina symptom kommer tillbaka kan det bero på att du har inkluderat olika FODMAPs i en och samma måltid. Det är också viktigt att komma ihåg att känslighet för FODMAPs kan ändras över tid och därför är det värt att prova att återinföra alla ”misslyckade” FODMAPs igen vid ett senare tillfälle.

Även om uteslutande av speciella livsmedel hjälper dig att själv hantera dina symptom bör du ha i åtanke att dieten ofta inte är den enda anledningen till symptomen. Andra faktorer som påverkar är en hektisk livsstil då stress och ångslighet ofta kan påverka din mage vilket kan göra dig känsligare för maten du äter.

Bästa tipsen för att följa låg FODMAP-dieten

Planera. Innan du börjar med låg FODMAP-dieten bör du lägga några dagar eller veckor på att bekanta dig med dieten, identifiera vilken mat du ska undvika och vilken du kan inkludera. Låg FODMAP-dieten kräver att man undviker flera livsmedel och ingredienser så planera gärna dina måltider en vecka i förväg för att kunna hantera den nya dieten på mest effektiva sätt. Gör en inköpslista och handla alla livsmedel och ingredienser du behöver för att förbereda varje måltid, addera gärna några passande färdiga mellanmål att äta när hungern slår till!

Håll dina måltider balanserade – huvudmålen bör inkludera kolhydrater, protein och grönsaker.

Färdiga måltider och färdiga såser innehåller ofta ingredienser med hög nivå av FODMAPs, om du istället lagar maten från grunden kan du behålla kontrollen över vilken mat och vilka ingredienser du äter. Spara tid genom att göra storkok av din favoritmat och frys in portioner som du kan ta fram när du har mindre tid att laga mat.

Läs innehållsförteckningen noggrant

Socker och sötningsmedel med högt FODMAP används ofta för att variera processad mat, nedan finns en lista över ingredienser med hög nivå av FODMAPs som du kan hålla koll på när du läser innehållsförteckningar.

- Fruktos
- Fruktos-glukossirap
- Majssirap
- Laktos
- Agave
- Honung
- Isomalt

- Mannitol
- Sorbital
- Melass
- Xylitol
- Fruk juicekoncentrat

Dessutom innehåller dessa ingredienser tillsatt fruktan och bör också undvikas (kan finnas i yoghurtbaserade produkter och/eller vissa flingor):

- Prebiotika
- Fruktogliosackarider
- Inulin
- Oligofruktos

Våga äta ute

Att äta ute medan du följer låg FODMAP-dieten kan kännas lite skrämmande. Några enkla steg ger dig självförtroendet att fortfarande uppskatta måltider som äts utanför hemmet.

- Ring i förväg restaurangen du ska till – säkerställ att de har möjlighet att tillgodose speciella kostförfrågningar.
- Kolla in menyn online innan du bokar bord – de flesta restauranger har en hemsida med menyer och ibland även markeringar för vanliga allergener i olika maträtter.
- Låg FODMAP-dieten kan vara svår att förklara för någon som inte hört talas om den innan. Du kan be om att få mat utan vete, mjölk, vitlök och lök då dessa är de ingredienser med hög nivå av FODMAPs som är mest troligt förekommande i en huvudrätt.
- När du äter ute för första gången kan du känna dig mer bekväm om du bokar under en lugnare tid på dagen så att servitriser och kökspersonal har mer tid för att tillgodose dina behov.
- Större restaurangkedjor kommer troligtvis ha glutenfria (därav vetefria) maträtter som pizza och pasta på menyn.
- Restauranger som serverar thailändsk, kinesisk och japansk mat har större utbud av risbaserad mat, välj grönsaker med låg FODMAP och be om att få såsen vid sidan av.
- Grillrestauranger är ofta ett bra val då de erbjuder icke-processat kött, sallader och potatis. Be om att få salladsdressingen vid sidan av.

Njut av maten och restaurangupplevelsen! Att äta ute med vänner och familj ska vara avslappnade och trevligt. Du kanske tycker att det är svårt att undvika alla olika FODMAPs men om du gör ditt bästa för att minimera intaget av de största FODMAP-ingredienserna bör du känna att fördelarna med att vara med under en social kväll överväger de eventuella symptom du upplever.

Ät en fiberrik diet

Många som följer låg FODMAP-dieten känner att deras intag av fibrer också minskar. Fibrer är nödvändiga för att bibehålla magen i god form så det är viktigt att inkludera en variation av mat med mer fibrer i låg FODMAP-dieten. Produkter som innehåller 6g fibrer eller mer per 100g anses ha ett högt fiberinnehåll. Nedan listar vi några bra källor till fibrer:

- Glutenfritt bröd med högt fiberinnehåll, gärna fullkorn
- Glutenfria havregryn
- Fiberrika glutenfria flingor
- Fiberrik glutenfri pasta
- Råris
- Nötter och frön
- Grönsaker med låg FODMAP
- Fukt med låg FODMAP
- Oskalad potatis
- Linfrön
- Popcorn (naturella)
- Quinoa
- Bovete

Intag av kalcium

Om du undviker laktos (mjölksocker, en känd FODMAP-ingrediens) kan ditt intag av kalcium bli för lågt. Kalcium är nödvändigt för att bibehålla ett starkt skelett, sikta på att äta 2-3 portioner med kalciumrik mat varje dag. Detta inkluderar:

- 200ml laktosfri mjölk eller 200ml kalciumberikade mjölkalternativ (t ex havre-, ris-, mandel-, hasselnöts- eller sojamjolk – upp till 60ml per portion)
- 1 portion laktosfri yoghurt eller sojayoghurt (begränsa sojayoghurt till 125ml/portion)
- 30g cheddarost
- 1 tsk cottage cheese
- ½ burk sardiner
- 80g kål, vattenkrasse eller spenat



Nedan följer en lista på livsmedel som bör uteslutas för att minimera exponering av FODMAPS - en del av dem undviks automatiskt i Paleokost, men andra kan normalt ingå i en Paleokost. Utvärdera efter 4 - 8 veckor.

Mejerier

• Mjölk • Fil • Glass • Mjölkchoklad • Yoghurt • Mascarpone • Ricotta • Färskost • Sojamjölk

Frukt och sött

• Äpple • Päron • Vattenmelon • Aprikos • Persika • Nektarin • Mango • Honung • Fruktjuice • Fruktsallad • Torkad frukt

Grönsaker, spannmål, bönor mm

• Bönor • Linser • Kikärter • Jordärtskocka • Bulgur • Couscous • Råg • Vete • Rödkål • Rödbetor • Soja • Sparris • Selleri • Vitlök • Purjolök • Lök • Avokado • Blomkål • Svamp • Majs • Sockerärter

Sötningsmedel mm

• Erytriol • Glycerol • Mannitol • Maltitol • Sorbitol • Xylitol • Sukrin • Isomalt