



Narodowe Centrum
Edukacji Żywnościowej



Centrum
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



DIETA LOW FODMAP

- O NISKIEJ ZAWARTOŚCI ŁATWO FERMENTUJĄCYCH WĘGLOWODANÓW

FODMAP (ang. *Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols*) to krótkołańcuchowe, łatwofermentujące węglowodany, które charakteryzują się słabą wchłanianiałością w jelitach. Podczas trawienia w jelicie cienkim FODMAP są powoli przesuwane, a dzięki swoim właściwościom osmotycznym przyciągają wodę do światła jelita. Następnie przechodzą do jelita grubego i ulegają fermentacji przy udziale bakterii jelitowych, co skutkuje wytwarzaniem gazów. Nadmiar gazów i wody powoduje rozciąganie i rozszerzanie ścian jelit, co może nasilać objawy ze strony układu pokarmowego u osób z zespołem jelita nadwrażliwego (IBS). Do grupy FODMAP należą:

- Fruktaza
- Laktoza
- Poliole (np. sorbitol, mannitol)
- Oligosacharydy - Fruktany (FOS), Galaktooligosacharydy (GOS)

FODMAP występują naturalnie w wielu produktach, przede wszystkim tych pochodzenia roślinnego. Za źródła FODMAP w różnorodnych produktach można uznać także dodatki do żywności np. niektóre słodziki.

Dieta

Dieta low FODMAP to sposób żywienia polegający na ograniczeniu porcji produktów bogatych w węglowodany łatwofermentujące poniżej ilości nasilających objawy. Schemat diety składa się z 3 etapów: ograniczenia spożycia FODMAP, ponownego wprowadzania produktów do diety (faza testowania produktów – tzw. reintrodukcji) oraz docelowy sposób żywienia oparty na indywidualnym zakresie tolerancji. Zawartość FODMAP może się znacząco różnić w zależności od produktu, ale też od wielkości porcji produktu. Większa porcja danego produktu może być klasyfikowana jako bogata w FODMAP, ale mniejsza porcja tego samego produktu będzie zawierała mniej FODMAP i może być dobrze tolerowana. Ten model żywienia może być skutecznym sposobem zmniejszenia dolegliwości u osób chorujących na zespół jelita nadwrażliwego, jednak nie u wszystkich jest zalecana, a także nie u każdego może przynieść oczekiwany efekt. Kluczowe dla właściwego przeprowadzenia diety są konsultacje z doświadczonym dietetykiem.



Najważniejsze zalecenia żywieniowe

1

Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, aby uniknąć połykania dużych ilości powietrza. Dokładnie przeżuвай pokarmy. Unikaj spożywania posiłków w trakcie innych zajęć, np. oglądania telewizji, czytania gazet, ponieważ może wtedy dochodzić do szybszego połykania kęsów pożywienia i ich niedokładnego przeżuwania, a tym samym gorszego trawienia. Staraj się spożywać posiłki uważnie, skupiając się na ich smaku, zapachu i teksturze. Pozwoli to na lepszą kontrolę wielkości porcji i unikanie przejadania się.

2

Zachowuj około 3-4 godzinne przerwy między posiłkami. Ma to znaczenie dla wsparcia funkcjonowania MMC czyli wędrującego kompleksu mioelektrycznego, który umożliwia prawidłowy cykl oczyszczania jelit. Może to pomóc złagodzić objawy zespołu jelita nadwrażliwego, takie jak m.in. wzdęcia i zaparcia.

3

Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu, pijąc częściej i jednorazowo mniejsze ilości. Staraj się wypijać średnio 8 szklanek płynów dziennie. Wybieraj płyny bez dodatku cukru, przede wszystkim wodę, a także lekkie napary herbat i ziół. Ogranicz mocną herbatę i kawę (i inne napoje z kofeiną) do 3 filiżanek dziennie. Wyeliminuj alkohol i słodkie napoje gazowane.

4

Unikaj spożywania produktów wysokoprzetworzonych, takich jak fast food, słone i słodkie przekąski, słodkie, kolorowe napoje, produkty cukiernicze czy dania instant. Tego typu napoje i żywność zazwyczaj zawierają dużo soli, cukrów prostych, kwasów tłuszczowych nasyconych i typu trans. Ograniczenie tych produktów jest szczególnie ważne przy zaostrzeniu objawów IBS, ale także jako element profilaktyki chorób dietozależnych.

5

Stosuj odpowiednie techniki kulinarne. Wskazane jest gotowanie w wodzie i na parze, duszenie i pieczenie bez dodatku tłuszczu. Unikaj potraw smażonych na głębokim tłuszczu. Smaż na kontrolowanej ilości tłuszczu roślinnego (na oliwie z oliwek lub oleju rzepakowym).

6

Unikanie produktów o wysokiej zawartości FODMAP może wiązać się z niewystarczającą podażą błonnika pokarmowego, szczególnie w fazie największych restrykcji. Wynika to z faktu, że niektóre produkty pochodzenia roślinnego są nie tylko źródłem błonnika pokarmowego, ale także węglowodanów łatwofermentujących. Należy dodawać do każdego posiłku w ciągu dnia źródła błonnika pokarmowego, według zaleceń ilości porcji z grupy dozwolonej w 1 etapie diety np. komosa ryżowa, ryż brązowy, orzechy ziemne, pestki dyni, warzywa i owoce (kiwi, owoce jagodowe, banany, cukinia, papryka, marchew). Docelowo Twoja dieta powinna opierać się na różnorodnych produktach roślinnych – warto dążyć do spożycia 30 różnych rodzajów z tej grupy na tydzień. Prawidłowa podaż błonnika sprzyja odbudowie korzystnej mikrobioty jelit, regulacji rytmu wypróżnień, utrzymaniu prawidłowej masy ciała czy też profilaktyce niektórych chorób np. cukrzycy i nowotworów jelita grubego.

7

Większość zwyczajowych przepisów, z których korzystasz na co dzień może zostać dostosowana pod wytyczne low FODMAP. Należy wymienić składniki o wysokiej zawartości FODMAP, na te o niskiej zawartości np. kaszę kuskus na ryż, orzechy nerkowca na włoskie, mleko krowie na mleko krowie bez laktozy.



- 8 Komponuj posiłki w sposób przedstawiony na Talerzu Zdrowego Żywienia. Staraj się, aby około połowę talerza zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. ¼ talerza zajmują źródła białka. Uwzględnij np. chude mięso drobiowe, jaja, ryby chude i tłuste, bezlaktozowe mleko i naturalne niskotłuszczowe produkty mleczne, tempeh, tofu, konserwową soczewicę i ciecierzycę (w określonej porcji). Na drugą ćwiartkę dodaj węglowodany złożone: produkty zbożowe i ziemniaki. W pierwszym etapie diety wybieraj m.in. mąkę ryżową, gryczaną, owsianą, jaglaną, ziemniaki, komosę ryżową, ryże, makarony gryczane, ryżowe, pieczywo bezglutenowe, orkiszowe na zakwasie, płatki naturalne (np. owsiane, jaglane, gryczane). Uzupełnieniem posiłku powinna być niewielka ilość tłuszczu roślinnego (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, orzechy, nasiona, pestki o niskiej zawartości FODMAP).
- 9 Ostre przyprawy (np. chilli, pieprz cayenne) mają niską zawartość FODMAP, jednak zawierają kapsaicynę, która może podrażniać układ pokarmowy. Jeśli zauważysz u siebie nasilenie objawów po ostrych przyprawach warto zredukować ich ilość lub całkowicie wyeliminować je z diety. Warto korzystać z przypraw, które nie powodują dolegliwości: świeże i suszone zioła, imbir, oliwa z oliwek/olej rzepakowy aromatyzowane czosnkiem, sok z cytryny/limonki czy syrop klonowy.
- 10 Na etykiecie kupowanych produktów zwracaj uwagę na listę składników – jeżeli dany produkt zawiera składnik o wysokiej zawartości FODMAP na początku listy, to prawdopodobnie jest on bogaty w FODMAP. Dodatki i składniki, które mogą świadczyć o tym, że produkt jest klasyfikowany jako high FODMAP to między innymi: syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza, miód, suszone owoce, syrop z agawy, słodziki z końcówką -ol, , czosnek, cebula, inulina.

Aktywność fizyczna

- 1 Zadbaj o regularną aktywność fizyczną. Jeżeli do tej pory byłeś mało aktywny, to zwiększaj jej poziom stopniowo. Odpowiednio dopasuj do swoich możliwości rodzaj ćwiczeń, czas ich trwania oraz częstotliwość. Warto w tym celu skonsultować się ze specjalistą do spraw aktywności fizycznej lub fizjoterapeutą. Zgodnie z zaleceniami każdego dnia należy wykonywać co najmniej 30-minutowy, umiarkowany wysiłek fizyczny (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze lub pływanie).

Inne elementy stylu życia

- 1 Wyeliminuj alkohol z diety.
- 2 Zrezygnuj z palenia tytoniu. Zaprzestanie palenia m.in. obniża ciśnienie krwi oraz zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu.
- 3 Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne będą techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.
- 4 Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu (7-8 godzin dziennie). Staraj się zasypiać i wstawać o stałych porach.

Schemat diety low FODMAP

Etap I – nie dłużej niż 2-6 tygodni

Modyfikacja diety polegająca na ograniczeniu produktów bogatych w FODMAP. Pierwszy etap powinien zakładać możliwie dużą różnorodność dozwolonych porcji produktów – należy więc skupić się na zamianie produktów bogatych w FODMAP na te o niskiej zawartości, bez całkowitej eliminacji dużych grup produktów przy zachowaniu zasad modelu Talerza Zdrowego Żywienia. Za brak poprawy w trakcie realizacji tego etapu uznaje się utrzymywanie objawów o takim samym nasileniu, bez odczuwalnego lepszego samopoczucia. W takiej sytuacji można uznać, że objawy IBS nie są zależne od FODMAP. Wówczas, w porozumieniu ze specjalistą, należy rozważyć alternatywne modyfikacje diety i innych elementów stylu życia.

Etap II ok. 8-12 tygodni

To czas identyfikacji porcji produktów i rodzajów FODMAP, które powodują nasilenie dolegliwości i spersonalizowanie diety według osobistej tolerancji. Polega na stopniowym włączaniu produktów bogatych w FODMAP (najczęściej w systemie 6-dniowym tzn. 3 dni próby z testowaną różną porcją danego produktu i 3 dni przerwy). Z każdej grupy węglowodanów fermentujących wybiera się reprezentacyjny produkt, po którego spożyciu w próbie prowokacji ocenia się tolerancję całej danej grupy FODMAP. Testuje się także produkty zawierające więcej niż jedną grupę FODMAP np. jabłko, gruszka. Kolejność testowania grup FODMAP nie jest ogólnie ustalona. Należy monitorować objawy i zapisywać swoje obserwacje w dzienniczku, gdzie notuje się próby, dobrze i źle tolerowane porcje produktów. Warto pamiętać, że na nasilenie objawów zespołu jelita nadwrażliwego wpływają także: stres, zaburzenia psychiczne, zaburzenia snu i inne czynniki związane ze stylem życia. Warto mieć to na uwadze i odnotować spostrzeżenia w dzienniczku samoobserwacji, aby wspólnie ze specjalistą ocenić ryzyko wpływu danego czynnika na wynik testowanego pokarmu.

Bibliografia:

1. Stróżyk A., Dieta low FODMAP, PZWL, Warszawa 2023.
2. Kaczorek M., Gosa-Kwiatkowska P., Taraszewska A., Kielak M., Bigas G., Zespół jelita nadwrażliwego Zadbaj o swoje jelita i zmień nawyki, NIZP PZH-PIB, Warszawa 2024.
3. Strona i aplikacja mobilna FODMAP Uniwersytetu MONASH <https://www.monashfodmap.com/>, dostęp: 22.10.2025



Propozycja kolejności testowania oraz schemat:

RODZAJE FODMAP	PRODUKT REPREZENTATYWNY	PORCJA DZIEŃ 1	PORCJA DZIEŃ 2	PORCJA DZIEŃ 3
Laktoza	mleko krowie 2%	¼ szklanki	½ szklanki	1 szklanka
Sorbitol	wiśnie mrożone	2 średnie (13 g)	2,5 (16 g)	3 średnie (19 g)
Mannitol	seler naciowy - łodygi	2 średnie (75 g)	2,5 (95 g)	3 sztuki (112 g)
Fruktoza	świeżo wyciskany sok pomarańczowy	½ szklanki	⅔ szklanki	¾ szklanki
GOS	fasola z puszki	4 łyżki	5 łyżek	6 łyżek (100 g)
Fruktany ze zbóż	makaron pszenny	½ szklanki ugotowanego	¾ szklanki ugotowanego	1 szklanka ugotowanego
Fruktany z owoców i warzyw	banan, dojrzały	½ sztuki	¾ sztuki	1 sztuka
Fruktany - czosnek	czosnek	⅓ sztuki	½ sztuki	1 ząbek
Fruktany - cebula	cebula	1 łyżka posiekanej	1,5 łyżki posiekanej	2 łyżki posiekanej
Fruktany + GOS	orzechy nerkowca	3 orzechy	5 orzechów	7 orzechów
Fruktoza + sorbitol	jabłko	1 plaster (30 g)	½ sztuki	1 sztuka



ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE

Chcesz wiedzieć więcej?

Wejdź na stronę cdo.pzh.gov.pl

i zapisz się na bezpłatne konsultacje online z:

- dietetykiem
- psychodietetykiem
- specjalistą ds. aktywności fizycznej



Etap III – długoterminowo

- Stworzenie indywidualnej diety, na podstawie prowadzonej obserwacji. Nabycie umiejętności rozpoznawania zarówno porcji, jak i rodzajów produktów, po których objawy nasilają się i są uciążliwe. Celem jest wypracowanie takiego sposobu żywienia, który jest dobrze tolerowany i zakłada możliwie jak najmniejszą ilość ograniczeń.
- Z czasem (np. po kilku miesiącach) warto powtórzyć próby tolerancji dla produktów i rodzajów FODMAP, które wcześniej wywoływały objawy, aby sprawdzić, czy zmieniła się ich indywidualna tolerancja. W wielu przypadkach możliwe jest ponownie wprowadzenie do codziennej diety produktów (porcji produktów) o znacznej zawartości FODMAP, chociaż trzeba się liczyć z tym, że nie będzie można ich jeść często lub w dużych ilościach.

Grupy produktów	Przykłady produktów o dużej zawartości FODMAP*	Przykłady produktów o małej zawartości FODMAP*
Warzywa	karczoch, szparagi, kalafior, czosnek, zielony groszek, cebula, groszek cukrowy	bakłażan, zielona fasolka szparagowa, marchew, ogórek, sałata, zielona papryka, cukinia, dynia, ziemniaki
Owoce	jabłka, wiśnie, mango, nektarynki, gruszki, śliwki, arbuz, wiśnie, suszone owoce	kiwi, mandarynka, ananas, pomarańcza, melon kantalupa, borówki, maliny, jagody
Mleko i produkty mleczne, roślinne zamienniki nabiału	produkty mleczne zawierające laktozę: mleko krowie, mleko skondensowane, lody, jogurt, twaróg; napój sojowy z całych ziaren	napój migdałowy, sery twarde, mleko bez laktozy, jogurt bez laktozy i inne produkty mleczne bez laktozy; napój sojowy z białka sojowego
Pozostałe źródła białka	większość nasion roślin strączkowych, niektóre przetworzone i/lub marynowane mięsa, ryby, owoce morza	mięso, ryby, owoce morza, jajka, twarde tofu, tempeh
Produkty zbożowe	produkty na bazie pszenicy, żyta, jęczmienia, płatki śniadaniowe	produkty na bazie owsa (np. płatki owsiane, mąka owsiana), ryżu (makaron ryżowy, ryż), kukurydzy (makaron kukurydziany), gryki (kasza gryczana, makaron gryczany), komosa ryżowa, amarantus, kasza jaglana, wafle ryżowe, pieczywo bez pszenicy/żyta/jęczmienia, pieczywo orkiszowe na zakwasie, pieczywo z prądawnej pszenicy
Orzechy, pestki, nasiona	orzechy nerkowca, pistacje	orzechy włoskie, orzeszki ziemne, orzechy makadamia, pestki dyni
Słodzidla i słodziki	miód, syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy, słodziki (erytrytol, ksylitol, sorbitol, mannitol, maltitol)	cukier, syrop klonowy, syrop ryżowy

*Przy planowaniu posiłków w diecie low FODMAP należy wziąć pod uwagę nie tylko rodzaj produktu, ale także wielkość porcji na posiłek. Zbyt duża porcja produktu może spowodować, że oznaczony jako „o niskiej zawartości FODMAP” stanie się produktem „o wysokiej zawartości FODMAP”. Planowanie posiłków najlepiej omówić z doświadczonym dietetykiem.

źródło: Monash University, <https://monashfodmap.com/>, aplikacja MONASH FODMAP, dostęp: 22.10.2025



Przykłady posiłków o niskiej zawartości FODMAP

ŚNIADANIE/KOLACJA

Komosanka z owocami (1 porcja)



Składniki:

- 1 opakowanie jogurtu naturalnego bez laktozy
- $\frac{3}{4}$ szklanki napoju migdałowego bez dodatku cukru, wzbogaconego w wapń i witaminy
- $\frac{1}{2}$ szklanki komosy ryżowej
- 1 garść owoców jagodowych np. borówek
- $\frac{1}{2}$ sztuki banana
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki cynamonu
- 1 łyżka nasion chia

Sposób przygotowania:

Komosę ryżową przepłukać na sitku pod bieżącą wodą i gotować w $\frac{3}{4}$ szklanki napoju przez 15 minut, co jakiś czas mieszając. Następnie dodać nasiona chia, cynamon, borówki, banana i wymieszać. Podawać z jogurtem naturalnym bez laktozy.

Kanapki z pastą z tuńczyka (1 porcja)



Składniki:

- 2 kromki pieczywa low FODMAP np. gryczane, z prądawnej pszenicy, orkiszowe na zakwasie
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- Kilka liści sałaty lodowej
- $\frac{1}{3}$ sztuki kalarepy, $\frac{3}{4}$ sztuki zielonej papryki

Pasta:

- $\frac{1}{2}$ puszki (po odsączeniu ok. 120 g) tuńczyka w sosie własnym
- 1 jajko
- łyżka (ok. 5 sztuk) czarnych oliwek
- 1 łyżeczka majonezu light
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka posiekanego szczypiorku z cebuli dymki
- $\frac{1}{3}$ łyżeczki ziół prowansalskich, $\frac{1}{3}$ łyżeczki papryki słodkiej, $\frac{1}{3}$ łyżeczki oregano

Sposób przygotowania:

Tuńczyka odsączyć z zalewy i umieścić w naczyniu. Jajka ugotować na twardo (ok. 11 minut), a następnie pokroić w drobną kostkę i dodać do ryby. Oliwki drobno posiekać, dodać do masy rybno-jajecznej i razem z majonezem, musztardą, przyprawami i szczypiorkiem dokładnie wymieszać. Podawać z pieczywem, posiekaną natką pietruszki, sałatą oraz plasterkami kalarepy i papryki.



Przykłady posiłków o niskiej zawartości FODMAP

ŚNIADANIE/KOLACJA

Placki z dyni (1 porcja)



Ciasto:

- ½ szklanki puree z dyni
- 3 łyżki płatków owsianych górskich
- 1 łyżka mąki gryczanej
- 1 jajko
- ⅓ łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 łyżki jogurtu/skyru naturalnego bez laktozy
- ½ łyżeczki oliwy z oliwek
- Szczypta soli, ½ łyżeczki bazylii, ⅓ łyżeczki słodkiej papryki

Dodatki:

- 1 łyżka tahini
- 1 starta marchew
- garść rukoli
- 3-4 sztuki rzodkiewek

Sposób przygotowania:

Składniki na ciasto dokładnie zblendować. Na patelni rozsmarować pół łyżeczki oliwy z oliwek i smażyć placki z obu stron (po 3 minuty na stronę). Warzywa umyć, marchew obrać i zetrzeć na tarce a rzodkiewki podzielić na mniejsze kawałki. Gotowe placki podawać z pastą tahini i warzywami.

II ŚNIADANIE/PODWIECZOREK

Koktajl (1 porcja)



Składniki:

- 1 kiwi
- 1 garść szpinaku
- ½ banana
- ½ opakowania jogurtu kokosowego
- ½ szklanki mleka bez laktozy
- 1 łyżka wiórek kokosowych
- 1 łyżka nasion chia

Sposób przygotowania:

Kiwi i banana obrać. Szpinak umyć pod bieżącą wodą. Do kielicha blendera wrzucić wszystkie składniki i zblendować na jednolitą masę.

Przykłady posiłków o niskiej zawartości FODMAP

OBIAD

Makaron z warzywami i tofu (2 porcje)



Składniki:

- 100 g makaronu ryżowego
- 1 kostka twardego tofu naturalnego
- 2 łyżki orzeszków ziemnych bez dodatku soli
- ½ sztuki zielonej papryki
- 1 marchew
- 8 różyczek brokuła
- 1 łyżka oleju rzepakowego o aromacie czosnku

Sos:

- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka tartego imbiru
- 1 łyżka syropu klonowego
- 1 łyżeczka musztardy
- ½ łyżeczki czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 2 łyżki tahini

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować według instrukcji na opakowaniu. Warzywa umyć pod bieżącą wodą, marchew obrać, różyczki brokuła oddzielić od twardych łodyg. Tofu odsączyć z zalewy i pokroić w kostkę. Marchew i paprykę pokroić w cienkie paski, a brokuł na mniejsze części. Brokuł ugotować do miękkości (ok. 8 minut), bez przykrycia. Na głęboką patelnię dodać olej rzepakowy, przyprawy, sos, warzywa, tofu i ¾ szklanki wody i dusić całość przez około 10 minut. Na koniec na patelnię wrzucić makaron i dokładnie wymieszać. Podawać z posiekаныmi orzeszkami.

Naleśniki ze szpinakiem i łososiem (2 porcje)



Składniki na ciasto:

- 1 szklanka mąki owsianej
- 1 łyżka skrobi ziemniaczanej
- 1 jajko
- 1 szklanka mleka bez laktozy lub napoju migdałowego bez dodatku cukru, wzbogaconego w wapń i witaminy
- 1 szczypta soli
- ⅓ łyżeczki oliwy z oliwek

Dodatki:

- 4 garście szpinaku
- 2 plastry (80 g) sera feta
- 1 opakowanie (200 g) łososia wędzonego, bez przypraw
- ¼ sztuki cukinii
- 1 łyżka oleju rzepakowego o aromacie czosnku
- 1 marchew
- 2 łyżki pestek dyni

Sposób przygotowania:

Składniki na ciasto naleśnikowe przełożyć do miski i połączyć w jednolitą masę. Odstawić na 5 minut. Rozgrzać patelnię o nieprzywierającym dnie z niewielką ilością oliwy z oliwek. Usmażyć naleśniki (po około 2 minuty na 1 stronę naleśnika). Warzywa umyć, szpinak posiekać na mniejsze części, a cukinię i obraną marchew zetrzeć na tarce. Na drugiej patelni poddusić warzywa na aromatyzowanym oleju przez około 7 minut. Łososia pokroić na kawałki. Do warzyw dodać pokruszoną fetę i łososia. Naleśniki nadziać farszem szpinakowym. Podawać naleśniki z pestkami dyni na wierzchu.

