

**Den stora**

# **FODMAP GUIDEN**

**Är FODMAP-dieten rätt för din mage?**



**BIOBALANCE**



Under de senaste åren har termen FODMAP trendat i diskussioner om magproblem, och du kanske känner någon som har provat det själv med bra resultat.



## Vem kan FODMAP-dieten hjälpa?

Så många som 2 av 5 upplever olika magproblem varje vecka. Det är kanske även därför nya trender och upptäckter i behandlingen av mag- och tarmproblem diskuteras i stor utsträckning och snabbt kan bli populära:

Alla önskar att äntligen hitta lösningen som hjälper, och för många har en diet baserad på lågt intag av FODMAP visat sig ha hjälpt många!



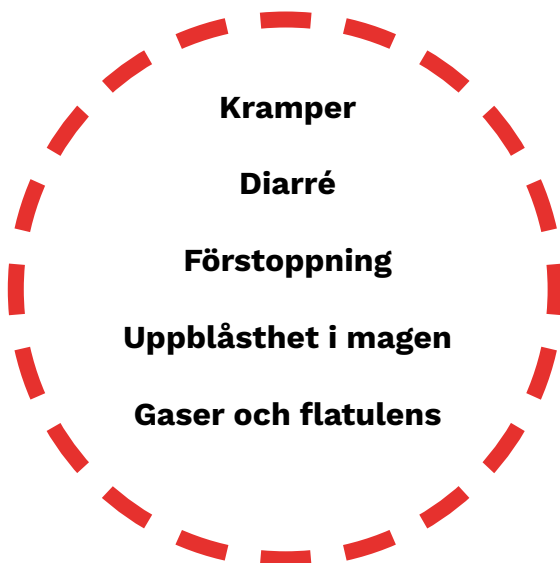
# Vad är **FODMAP**?

FODMAP står för Fermenterbara, Oligo- Di-, Mono-sackarider och Sockeralkoholer (Eng Polyols), och är en vanlig term för en grupp kolhydrater som är svåra att bryta ner i tunntarmen, och som passerar in i tjocktarmen där de istället bryts ner genom jäsning (fermentering).





Vissa människor upplever matsmältningsproblem efter att ha ätit dessa kolhydrater, och får symptom som:



Det här är smärtor som många av oss kan uppleva och som vi skyller på vår kost – men särskilt personer med diagnosen irritabelt tarmsyndrom har upplevt förbättring genom att byta till en diet med lågt intag av FODMAP.

## Vad är FODMAP-dieten?

När folk pratar om FODMAP-dieten betyder det vanligtvis en låg FODMAP-diet (lågt intag av kolhydrater/sockerarter som kan orsaka tarmbesvär).

Detta är en speciell diet som är utformad för att hjälpa personer med irriterat tarmsyndrom (IBS) och/eller tunntarmbakteriell överväxt (SIBO), så att de lättare kan kartlägga och ta reda på exakt vilka livsmedel som är problematiska och vilka livsmedel som minskar symtomen.

En FODMAP-diet är därför en tillfällig kostplan som är mycket restriktiv och bör utföras i enlighet med en läkare för att säkerställa att du får i dig vad din kropp behöver.



## Clean Eating Menu Plan

### Breakfast - Select 1 per day

- |                                                                         |                                                                                  |                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Whole grain english muffin<br>topped with 1 egg<br>1 cup grapes         | Blend 1 banana, 1/2 c blueberries<br>1/2 cup yogurt and 1/2 cup oats<br>with ice | Whole Grain English muffin<br>topped with 1 tsp peanut butter<br>1 cup grapes |
| 2 eggs cooked with<br>1 cup spinach, 1 & p<br>on a whole wheat tortilla | Cook 1 cup oats,<br>add in strawberries,<br>fresh berries and nuts               |                                                                               |

### Snacks - Select 2 per day

- |                                     |                                    |                              |                                        |
|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------|
| A fresh peach,<br>sliced and pitted | 1 cup Greek yogurt<br>with granola | 1 cup air-popped<br>popcorn  | 1 cup fresh<br>berries                 |
| 1 oz dark<br>chocolate              | 1 hard boiled egg                  | celery sticks<br>with hummus | Small salad<br>with hard-boiled<br>egg |

### Lunch - Select 1 per day

- |                                                                                 |                                                                                       |                                                                                                |                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Quinoa bowl:<br>Whole grain tortilla<br>mixed chicken<br>your choice of veggies | Chicken Wrap:<br>1 whole wheat tortilla<br>filled with spinach and<br>roasted chicken | Turkey Wrap:<br>Romero lettuce leaves,<br>topped with roasted chicken,<br>tomatoes and avocado | Lettuce Avocado Salad<br>with cut up carrots,<br>celery and bell pepper |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

### Dinner - Select 1 per day

- |                                                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chicken & Broccoli<br>Stir Fry<br>Seasoned Chicken Breast<br>1/2 cup brown rice<br>Avocado & Tomato<br>Sauce, Cilantro, Garlic<br>and Lemon - for dressing | Chicken & Turkey<br>Stuffed Peppers<br>Stuffed Tomato Orzo<br>Cauliflower<br>Turkey Sausage & Broccoli<br>Mexican Potatoes | Meatballs & Cheese<br>Quinoa Casserole<br>Fresh Garden Salad<br>Lemon Dressing<br>Egg in a Hole<br>Strawberry & Basil<br>Sauce |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **Dieten går i 3 steg:**

**1**

**Du stoppar att äta vissa matvaror med högt FODMAP-värde i 4-6 veckor...**

**2**

**...Sedan återinför du en matvara i taget ungefär var tredje dag, för att se om det orsakar symptom och om du faktiskt ska undvika det i längden...**

**3**

**...Och när du har funnit ut vilka matvaror som skapar problem, kan du undvika eller begränsa intaget av dessa – men annars äta som vanligt igen.**





A top-down view of a wooden surface covered with a variety of fresh ingredients. In the top left, there are green onions tied with twine, a whole onion, and a tomato. To the right are two carrots and a green apple. In the center, there are two more carrots, a red apple, and a potato. To the left of the potato is a piece of ginger. In the bottom left, there is a bowl of brown rice, a piece of salmon, and some green herbs. In the center, there is a white heart-shaped dish with three pieces of orange fish. To the right of the fish is a halved passion fruit and several slices of zucchini. In the bottom right, there are three brown eggs, some walnuts, and a small bowl of mixed spices. The background is a dark wooden surface.

**Vilka matvaror har hög eller låg FODMAP?**





Vi är alla olika och det varierar vilka matvaror som utlöser besvär, men personer med IBS- eller SIBO-symptom bör i allmänhet undvika livsmedel med höga FODMAP-värden.

# Matvaror som är lämpliga på en låg FODMAP-diet:



## **Frukt:**

Banan, blåbär, boysenbär, cantaloupe, tranbär, durian, vindruvor, grapefrukt, honungsmelon, kiwi, citron, lime, mandarin, apelsin, passionsfrukt, pawpaw, hallon, rabarber, stjärnarnis, jordgubbar, tangelo. OBS: om frukten är torkad, ät i små mängder.



## **Grönsaker:**

Alfalfa, bambuskott, bönskott, pak choi, morot, selleri, kayote, choy sum, endive, ingefära, gröna bönor, sallad, oliver, palsternacka, potatis, pumpa, röd paprika, silverbeta, spenat, squash, sötpotatis, taro, tomat, kålrot, jams.



## **Spannmålsprodukter:**

Korn:  
Glutenfritt bröd eller müsli.  
Bröd:  
100% speltbröd,  
Ris:  
Havre, majsgröt (polenta)



## **Örter:**

Basilika, chili, koriander, ingefära, citrongräs, mejram, mynta, oregano, persilja, rosmarin, timjan.

## **Annat:**

Arrowrot, hirs, psyllium, quinoa, sorghum, tapioka



## **Mejeriprodukter:**

Mjölk: Laktosfri mjölk\*, havremjölk\*, rismjölk\*, sojamjölk\*.  
\*Se efter tillsättningsmedel,  
Hårda ostar: brie, camembert,  
Yoghurt: Laktosfria varianter,  
Glass: alternativ till gelato, sorbet.



## **Annat:**

Tofu, sötningsmedel, socker\*, sukros, glukos, konstgjorda sötningsmedel som inte slutar med "ol", honungersättningar, ljus sirap\*, lönnsirap\*, melass.

# Matvaror du ska undvika på en låg FODMAP-diet:



## **Frukt:**

Äpple, mango, päron, konserverad frukt, naturlig juice, vattenmelon, sötningsmedel, fruktos, majssirap med hög total fruktos och fruktan.



## **Överflödigt fruktos:**

Koncentrerade fruktkällor, stora fruktreserver, torkad frukt, fruktjuice, honung, majs, sirap, fruktsocker, aprikos, avokado, björnbär, körsbär, lingon, litchi, nektarin, persika, plommon och katrinplommon.



## **Grönsaker:**

Kronärtskocka, sparris, rödbetor, broccoli, brysselkål, kål, aubergine, fänkål, vitlök, purjolök, okra, lök (schalottenlök, vårlök), blomkål, grön paprika, svamp och majs.



## **Laktos:**

Mjölk från kor, getter eller får, vaniljsås, glass, yoghurt, mjuka ostar som tex keso, grädde, mascarpone och ricotta.



## **Korn:**

Vete och råg i stora mängder: i tex bröd, kex, couscous och pasta



## **Galaktaner:**

Baljväxter, bakade bönor, kikärter, kidneybönor, linser och sojabönor.

## **Diverse:**

Sikori, maskros, inulin och pistage.

## **Polyoler, sötningsmedel:**

Sorbitol(420), mannitol(421), isomalt(953), maltitol(965) och xylitol(967).



A hand holding a silver fork, a white plate, and a black alarm clock on a light blue background. The hand is holding the fork vertically. The plate is white and partially visible. The alarm clock is black with a white face and is showing the time as approximately 10:10. A blue knitted sweater is visible at the bottom left.

**Prova dessa recept när du går  
på FODMAP-dieten:**



# TOMATSOPPA

2 portioner





A glass bottle of olive oil and a bowl of mixed peppercorns are visible in the background. The bottle is partially filled with a golden liquid, and the bowl contains a mix of black, white, and red peppercorns. The background is a dark, textured surface.

2 msk olja + 1 vitlöksklyfta skuren i stora bitar (till vitlöksolja)  
1 förpackning (400g) konserverade tomater  
5 dl vatten + 1-2 msk kycklingfond  
1-2 msk tomatpuré  
1 nypa cayennepeppar  
1 tsk socker  
Smaka av med salt och peppar  
1 hårdkokt ägg (valfritt)  
½ dl laktosfri matlagningsgrädde eller lättmjölk (valfritt)  
Lite friska örter, tex timjan eller basilika

### **Så gör du:**

1. Värm upp oljan på låg värme i en kastrull och tillsätt vitlöksklyftan.
2. Låt vitlöken steka i oljan i några minuter. Ta bort vitlöksbitarna från kastrullen. Nu har oljan fått lite smak av vitlök utan FODMAPs.
3. Ha i konserverade tomater, buljongvätska och tomatpuré. Koka upp och ha i cayennepeppar, 1 tsk socker, och eventuellt laktosfri grädde eller mjölk. Smaka av med salt och peppar.

# PIZZA

2 portioner

## Pizzabotten

2,5 dl / 125 g glutenfri fin mjölblandning

1 dl / 50 g havremjöl

1 dl / 50 g havregryn

½ påse torrjäst / 25 g färsk jäst

1,5 dl vatten (fingertemperatur)

1-2 msk olja

½ tsk hjortronsalt

## Så gör du:

Blanda ihop mjöl, torrjäst och salt. Om du använder dig av färsk jäst så blandas det ihop med den ljumna vätskan.

Blanda i vätskan och blanda ihop väl.

Låt degen jäsa i minst 30 minuter.

Kavla ut på bakplåtspapper och ha på topping innan den ska gräddas på 200-225 grader i ugnen.





### **Tomatsås**

1 förpackning finhackade tomater  
1 stor morot (som ska rivas)  
1 msk tomatpuré  
1 msk olja  
1-2 tsk socker  
½ finhackad chili  
Lite torkad oregano och basilika

### **Så gör du:**

Hackade tomater, riven morot, tomatpuré, chili, olja och kryddor ska blandas ihop och koka upp i en kastrull. Låt det småkoka till en tjock sås i ca 10-15 minuter.

### **Pizzatopping**

100 g spekeskinka  
1 finhackad vårlök (bara den gröna delen)  
1 dl riven ost

1 mozzarella i skivor  
Ca 8 oliver i skivor  
Lite salt och peppar  
½ paket cherrytomater  
½ paket ruccola

### **Så gör du:**

Gör degen och kavla ut på bakplåtspapper.

Fördela tomatsås på pizzabotten och lägg på vårlök, spekeskinka, oliver och riven ost.

Grädda pizzan i 225 grader i ca 15 minuter.  
Toppas med ruccola och cherrytomater efter ugnen.

# LAKTOSFRI GLASS

6 portioner

4 äggulor  
100 g socker  
1 vaniljstång  
3 dl laktosfri grädde

## Så gör du:

1. Vispa äggulor och socker till en luftig smet.
2. Skär vaniljstången på mitten och skrapa över fröna i grädden. Vispa grädden och blanda med äggsmeten.
3. Lägg i glassblandningen i en tom glasslåda eller matlåda och sätt in i frysen tills den har stelnat. Servera gärna med färska bär och riven mörk choklad på toppen.

## Tillbehör:

Färska bär och grovhackad mörk choklad.



# VÅFFLOR

3-4 våffelpattor

Börja med ett vanligt recept och byt ut vetemjöl med hälften glutenfritt mjöl och resten havremjöl och havregryn. Mjölken ersätts med laktosfri mjölk.

2 ägg

40 g havremjöl/havregryn

60 g glutenfritt mjöl, ljus/grov blandning

½ tsk bakpulver

ca 1,5 dl laktosfri mjölk

2 msk olja/margarin

## Så gör du:

1. Vispa ihop alla ingredienser och låt smeten stå i minst 15 minuter.
2. Om smeten är väldigt tjock så kan du späda ut med lite mjölk.
3. Grädda våfflorna.







**Ska alla egentligen ta**

**bort FODMAP i sin kost?**





Några av oss upplever obehag när vi äter svårsmälta kolhydrater, och man uppskattar att cirka 10-15% av befolkningen har symtom på irritabelt tarmsyndrom (fler kvinnor än män).

Många av dessa tycker att det hjälper att ändra sin kost och äta färre FODMAP-matvaror, men utmaningen är att få i sig tillräckligt och rätt mängd näringsämnen.

Därför är detta inte en diet som hjälper eller är hälsosam för alla. Kontrollera först med din läkare eller klinisk nutritionist innan du gör stora kostförändringar och försöker med en låg FODMAP-diet.

**OBS**

Även om vissa kan uppleva viktninskning med denna kostförändring, är det mycket viktigt att komma ihåg att detta inte är en bantningskur, utan en diet för att lindra matsmältningsproblem. Ät därför så normalt som möjligt efteråt.

**Men oavsett kan det vara smart att ta ett dagligt kosttillskott som balanserar mage och tarm:**

BioBalance innehåller 6 näringsämnen som bidrar till sund tarmhälsa och ett normalt matsmältningssystem – och passar för många som inte lider av irritabel tarm eller tunntarmbakteriell överväxt, men ändå upplever obehag.



**Prova BioBalance med 50% rabatt:**

Gå in på: [kampanje.bio-balance.se](https://kampanje.bio-balance.se)