Синдром раздражённого кишечника имеет такие симптомы, как боль в животе, газы, вздутие живота или непредсказуемые походы в туалет. Вот что эксперты рекомендуют в этом случае добавить в диету.

Ягоды. В них мало углеводов и много клетчатки. При этом важно понимать, что одна порция включает около ⅓ стакана малины, 1 стакана черники или 5 ягод клубники среднего размера. Эти ягоды также имеют низкое содержание FODMAP.

Цитрусовые. В апельсинах тоже содержится мало FODMAP, как и в большинстве других цитрусовых. Ещё эти фрукты богаты витамином С и антиоксидантами. Один апельсин среднего размера даёт 3 г клетчатки и 63 мг витамина С. При этом важно, что в апельсиновый сок и грейпфруты содержат много FODMAP.

Твёрдый тофу. Клиническое исследование показало, что изофлавоны в соевых продуктах могут уменьшить некоторые симптомы синдрома раздражённого кишечника (СРК), особенно у женщин. При этом другое исследование продемонстрировало, что пациенты с СРК, которые потребляли больше соевых продуктов, жаловались на ухудшение симптомов. Сосредоточьтесь на твёрдом и очень твёрдом тофу, поскольку в нём мало FODMAP.

Все права защищены

Getty Images. EatingWell design

Молоко без лактозы. В нём много белка и кальция, а также оно не вызывает газообразование и вздутие живота.

Киноа. Эта крупа обладает низким уровнем FODMAP, богата клетчаткой и белком.

Смесь из сухофруктов. Речь идёт о той, что вы можете сделать самостоятельно. Она будет наполнена углеводами, белками, жирами, клетчаткой. Согласно исследованиям, в состав смеси отлично войдут такие продукты с низким содержанием FODMAP, как миндаль, фундук, арахис и семена тыквы. Однако не добавляйте сухофрукты, пока не поговорите об этом с врачом: они могут ухудшить симптомы СРК.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены