

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	5
Κεφάλαιο 1: Δίαιτα FODMAP	8
1.1 Τι είναι η δίαιτα FODMAP	8
1.2 Σε ποιες περιπτώσεις βρίσκει εφαρμογή	9
1.3 Ποιες τροφές είναι πλούσιες σε FODMAP	11
1.4 Ποιες τροφές είναι χαμηλές σε FODMAP	12
1.5 Πόσο καιρό μπορείς να κάνεις δίαιτα FODMAP για να δεις αποτελέσματα	14
1.6 Πότε πρέπει να επισκεφτείς έναν επαγγελματία υγείας	16
 Κεφάλαιο 2: Στάδια δίαιτας FODMAP	18
2.1 Στάδια δίαιτας FODMAP	18
2.2 Στάδιο 1:Φάση αποκλεισμού	18
2.3 Στάδιο 2:Φάση επανεισαγωγής	20
2.4 Στάδιο 3:Φάση εξατομίκευσης	23
2.5 Πλεονεκτήματα	25
2.6 Αρνητικές συνέπειες στην υγεία	26
2.7 Όταν τα συμπτώματα δεν υποχωρούν	27
 Κεφάλαιο 3: Πρακτικά ζητήματα	29
3.1 Πότε να ξεκινήσεις δίαιτα FODMAP	29
3.2 Φτιάξε ένα πλάνο	30
3.3 Τι γίνεται με τους χορτοφάγους	32
3.4 Καφές και ροφήματα με καφεΐνη	33
3.5 Βότανα και καρυκεύματα	34

Κεφάλαιο 4: Ευερέθιστο Έντερο	36
4.1 Τι είναι το ευερέθιστο έντερο	36
4.2 Αίτια	37
4.3 Συμπτώματα- Διάγνωση	40
Κεφάλαιο 5: Αντιμετώπιση	45
5.1 Διατροφική παρέμβαση	45
5.2 Συμπληρώματα διατροφής	47
5.3 Φαρμακευτική αγωγή	50
5.4 Εναλλακτικές φυσικές θεραπείες	51
Κεφάλαιο 6: Μενού δίαιτας FODMAP	53
6.1 Εβδομαδιαίο Μενού Χαμηλό σε FODMAPs	54