La diète FODMAP

L'équipe de SOScuisine

Recommander 1 | Tweeter | G+1 2
PARTAGER

Cinzia Cuneo et l'équipe nutrition de SOS Cuisine
20-01-2016 | 04h00

En général, les personnes aux prises avec le SII (syndrome de l'intestin irritable) savent déjà que certains aliments déclenchent leurs symptômes. Elles sont donc réceptives à une approche alimentaire qui réduirait ces symptômes. Il a été démontré scientifiquement que l'alimentation faible en FODMAP est efficace pour éliminer ou réduire considérablement les symptômes du SII, aussi bien à court terme qu'à long terme.

PARTICIPEZ AU CONCOURS
Canoe.ca offrent la chance de gagner un exemplaire du livre « La Solution FODMAP »

QUE VEUT DIRE FODMAP ?

Les FODMAP sont des glucides (= sucres) spécifiques. Peu digestes pour l'humain, ils arrivent presque intacts jusqu'à un endroit de l'intestin où ils servent de nourriture aux bactéries locales. L'acronyme FODMAP provient des termes anglais suivant : Fermentable - Oligosaccharides - Disaccharides - Monosaccharides - And - Polyols.

Traduit en français cela donne :

- Fermentable : la fermentation dans le côlon est due au fait que ces glucides n'ont pas été complètement digérés plus haut, dans l'intestin grêle, comme le sont les autres nutriments.
- Oligosaccharides : des chaînes de sucres de type fructanes et galacto-oligosaccharides (GOS). Ils sont surtout présents dans certains légumes, légumineuses et grains.
- Disaccharides : une courte chaîne de deux sucres (galactose et glucose), le lactose présent dans le lait, et les produits laitiers.
- Monosaccharides : un seul sucre, le fructose, présent surtout dans certains fruits et agents sucrants.
- And : « et »
- Polyols : aussi appelés sucres-alcool, le sorbitol, le mannitol, le maltitol, le xylitol, le polydextrose et l'isomalt ; présents principalement dans certaines confiseries réduites en sucre.

POURQUOI LES FODMAP CAUSENT-ILS LES SYMPTÔMES DU SII ?

Saccharide est un mot qui veut dire « sucre » : un monosaccharide contient un sucre, un disaccharide en contient deux, et un oligosaccharide en contient moins de dix, c'est-à-dire « peu » (oligo, en grec). Un polyol est un glycol, c'est-à-dire un sucre avec un groupe alcool.

Tous les FODMAP ont un comportement semblable dans l'intestin :

- Ils ne sont pas absorbés complètement dans l'intestin grêle. Nous sommes en effet tous différents en ce qui a trait à notre capacité de digérer et absorber les FODMAP. Pour certaines personnes, l'absorption du fructose et des polyols est extrêmement lente. Certains d'entre nous sont dits « intolérants » au lactose, car ils ne produisent pas suffisamment de lactase, l'enzyme qui dissocie le lactose. Enfin, les fructanes et les GOS sont des chaines de sucres que l'humain n'est pas en mesure de digérer.

- Les FODMAP sont de petites molécules, qui sont normalement consommées en grande quantité dans l'alimentation. Lorsqu'ils arrivent dans l'intestin, ils créent un appel d'eau par osmose, ce qui peut produire une diarrhée chez certaines personnes.

- Les FODMAP, tout comme les fibres, nourrissent les bactéries du côlon. Celui-ci contient des milliards de bactéries, qui, en décomposant les FODMAP, produisent rapidement des gaz, dont certains sont bénéfiques. Étant donné que les FODMAP sont des molécules à chaîne courte, ils fermentent beaucoup plus rapidement que les fibres, qui sont constituées de molécules à chaîne longue.

- Habituellement, plusieurs types de FODMAP différents sont consommés dans un même repas, ayant ainsi un effet cumulatif dans l'intestin. Voilà pourquoi il faut tous les considérer lorsqu'on modifie sa diète.

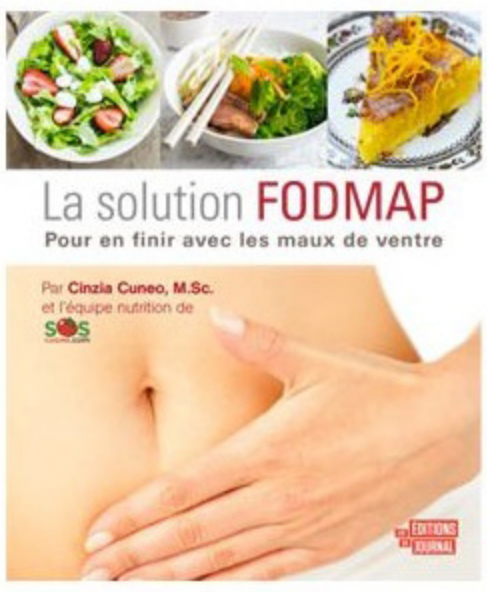
Quelques aliments à éviter (les plus courants):

Ail - Oignons - Pêche - Pommes - Miel - Cajou - Blé - Orge - Seigle - Lait - Avocat

Quelques aliments permis (les plus courants):

Ananas - Kiwi - Carotte - Aubergine - Fenouil - Chocolat noir - Oeufs - Agrumes - Patate douce - Tomate - Quinoa

Pour avoir la liste complete et obtenir plus d'informations, procurez-vous le livre La solution FODMAP - Pour en finir avec les maux de ventre !



DERNIÈRES NOUVELLES

La diète FODMAP

Calories et sport pour éliminer: tout dire sur les emballages?

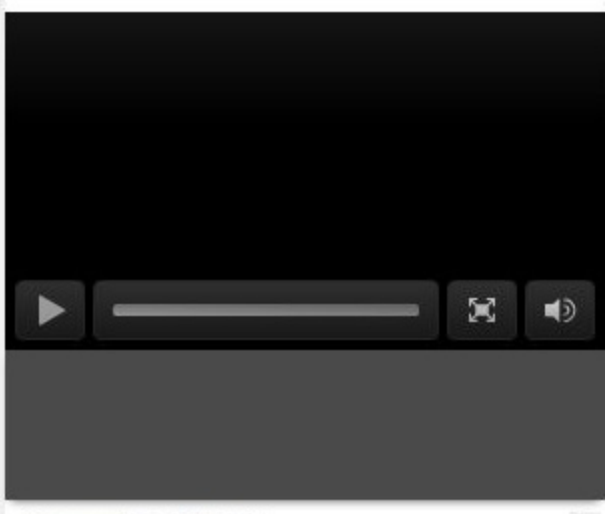
Bleuets et agrumes contre les troubles de l'érection

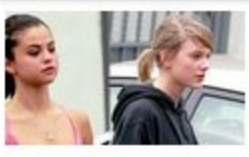
MOI & CIE | Clin d'œil | YOOPA

MOI & CIE

Mieux-vivre
Pour convaincre un proche d'aller voir un psy

VIDEOS




Taylor Swift et Selena Gomez vont à...

Jennifer Aniston partage son secret...

Charlie Sheen a arrêté de prendre s...

Khloe Kardashian a fait promettre à...

POPULAIRES

NOUVELLES | PHOTOS

Une fillette «bionique» qui n'a jamais faim ni sommeil

Elle fête ses 15 ans malgré sa progéria

L'homme le plus vieux au monde est mort

Détecter la maladie d'Alzheimer par une simple odeur?

Un «sac à plantes» pour se protéger de la pollution de l'air