

# Manje ki pa gen anpil FODMAPS pou IBS

Tablo anba a ap ede ou konnen kisa w pou w manje ak bwè si w ap fè yon rejim alimantè ki pa gen anpil FODMAPS.

- FODMAPS yo se yon kalite glisid (sik ak fib) ti entesten an pa byen absòbe. W ap jwenn FODMAPS yo nan plizyè kalite manje. Nan tablo anba a yo site manje ki gen anpil ak sa ki gen yon ti kantite FODMAPS.
- Yon rejim alimantè ki pa gen anpil FODMAPS kapab ede diminye sentòm pou IBS la. Li kapab ede w jwenn plis enfòmasyon sou manje ki gen anpil FODMAP epi ki kapab lakòz sentòm IBS ou a vin pi mal.
- Asire w ou fè sèlman yon rejim alimantè ki pa gen anpil FODMAP avèk nitrisyonis ou a.** Sa vle di yon tretman pandan yon tan ki vrèman kout ki kapab ede w avèk IBS la. Yon nitrisyonis kapab {1}[2]ede w ajiste kalite FODMAPS ki nan woutin alimantè ou a yon fason ki bon pou ou.

## Kisa ki IBS la?

Gen kèk moun ki pi sansib ak FODMAPS la, li gen ladan l moun ki gen **Sendwòm Kolon ki konn Irite a (Irritable Bowel Syndrome, IBS)**. IBS la se yon pwoblèm sante kwonik (alontèm) ki afekte gwo entesten an. Sentòm moun konn abitye genyen yo gen ladan l kranp, doulè nan vant, balònman, dyare ak konstipasyon.

|                 | Ou kapab manje:                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Manje sèlman pafwa:                                          | Eseye evite:                                                                                                                                      |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Fwi</b>      | Sitwon, sitwon vèt, kiwi, chadèk, bannann vèt oswa bannann ki poko mi, klemantin, mandarin ak zoranj naval, mandarin, papay, anana, kantaloup, melon myèl, frèz, bloubèri, Krannbèri, raspèri, rezen, tomat                                                                                      | Kokoye                                                       | Pòm, pwa, prin, prino, pèch, abriko, zaboka, melon, fig, mango, litchi, seriz, bannann oswa bannann mi, blakbèri, frui ki nan konsèrv ak frui sèk |
| <b>Legim</b>    | Chou briksèl, pwa vèt, seleri, pwavron, berejèn, chou komen ak chou napa, bèt ak kad, fèy moutad, leti, epina, chou frize, wokèt yo kiltive, bokchoy, kalalou gonmbo, bwokoli, kawòt, koujèt, zonyon vèt (pati vèt la sèlman), kouj (sof butternut), konkonm, radi, pòm detè, joumou, yanm, oliv | Kouj Miske, kè aticho a, seleri<br>Pesto ki prepare          | Lay, pwaro, zonyon, echalòt, aspèj, mayi, chou savwa, pwa kongo ak ti pwa, zoranj, patat, chanpiyon, bètrav, chou flè, sòs pou pat ki prepare     |
| <b>Pwoteyin</b> | Vyann ki fre ak bèt lanmè<br>Ze<br>Tofou (natirèl) ak tenmpe                                                                                                                                                                                                                                     | Pwa Garbannzo, pwa wouj oswa mawon ki nan konsèrv byen rense | Vyann oswa pwason pane<br>Woyon, pwa nwa, pwa ki kuit, pwa lima, pwa adzuki, pwa nan nò, pwa chich, oswa kanelini, oumous                         |



|                                                   | <b>Ou kapab manje:</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>Manje sèlman pafwa:</b>                                                                                       | <b>Eseye evite:</b>                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nwa ak grenn</b>                               | <b>Tout lòt nwa, bè, ak grenn:</b><br>manba, zanmann, nwa, joumou, tounesòl, len, grenn sezàm ak chia                                                                                                                        | Nwazèt                                                                                                           | Pistach, nwa kajou                                                                                                                                                               |
| <b>Pen ak sereyal</b>                             | <b>Grenn, farin, pen, sereyal, ak pat ki san ble ak glitenn, pen, sereyal ak pat,</b> tòtiya mayi, grits, pòpkòn, gato diri ki natirèl, farin avwàn ki pa gen glitenn, avwàn oswa son ki fèt ak diri                         | Avwàn                                                                                                            | <b>Pwodui ki fèt ak ble,</b> òj, sèg, sereyal komèsyal ki sikre oswa ki gen fib ajoute, mwesli                                                                                   |
| <b>Pwodui ki fèt ak lèt oswa ki ka ranplase l</b> | <b>Fwomaj ak pat ki di epi ki fen:</b><br>bri, cheda, Colby, feta, kotej, modzarella, gouda, pamezan, ak fwomaj swis<br><br>Bè, lèt ki san laktoz epi yo anrichi ak kalsyòm, lèt ki san pwodui letye ak yogout               | <b>Fwomaj ki gen yon pat ki mòl nan yon kantite ki pi plis pase 1 tas edmi:</b><br>rikota, krèm ak fwomaj kabrit | <b>Pwodui letye tankou:</b> Lèt vach, babè, yogout nòmal, krèm, krèm si, lèt evapore, lèt kondanse                                                                               |
| <b>Bagay ki pou sikre ak sik</b>                  | <b>Natirèl:</b> siwo erab oswa diri mawon, sik mawon, kakawo, sik ki poko trete, molas<br><br><b>Rafine:</b> Stevia<br><br><b>Atifisyèl:</b> NutraSweet, Equal, Sweet n' Low, Sugar Twin.                                    | <b>Rafine:</b> sik tab oswa kann                                                                                 | <b>Natirèl:</b> myèl, siwo kann, pire fwi oswa ji konsantre<br><br><b>Rafine:</b> siwo kawo, siwo mayi ki gen anpil friktoz, siwo mayi ki solid<br><br><b>Atifisyèl:</b> Splenda |
| <b>Bwason</b>                                     | Dlo tiyo, dlo mineral, dlo gazez, te, kafe, ji fwi (fwi ki san danje 1 tas edmi), ki krannbèri ki pa sikre                                                                                                                   | Diven blan oswa ki gen mous, vòdka, jin, wiski                                                                   | Pifò bwason gazez ak ji fwi yo, byè, melanj ki an poud                                                                                                                           |
| <b>Epis ak sòs</b>                                | Moutad san zonyon ak lay, Babekyou, pwason, zuit, soja, sòs Worcestershire, tamari, vinèg, mayonèz ki plen grès, konfiti ak mamelad (frui ak bagay pou sikre ki san danje sèlman), epis seche epi ki fre ki pa lay ak zonyon | Chutney, vinèg balzamik                                                                                          | Kònichon (Pickles), chutneys, sòs, bouyon, vinegrèt, sòs, sèl oswa poud ki gen lay oswa zonyon                                                                                   |