



(Fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides, and polyols)

พญ. ชุณิศา รสรมรักษาเจริญ

FODMAP Diets คืออะไร

FODMAPs คือ กลุ่มคาร์โบไฮเดรตสายสั้นที่ไม่สามารถย่อยและดูดซึมในทางเดินอาหารได้ อันได้แก่ น้ำตาลฟรุกโตส (monosaccharide) น้ำตาลแลคโตส (disaccharide) น้ำตาลฟรุกแทนและกาแลคแทน (oligosaccharide) น้ำตาลแอลกอฮอล์ (sorbitol, maltitol, mannitol, xylitol and isomaltose) น้ำตาลที่ไม่สามารถย่อยและดูดซึมได้เหล่านี้ เมื่อผ่านไปยังลำไส้ใหญ่จะเกิดการหมักโดยแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ ทำให้เกิดเป็นแก๊ส นำไปสู่อาการปวดท้อง แน่นท้อง และท้องอืด

Low FODMAP Diets มีประโยชน์อย่างไร

อาหาร **low FODMAPs** ดูเหมือนว่าจะมีประโยชน์ในแง่ของการลดอาการทางระบบทางเดินอาหารในผู้ป่วยโรคลำไส้แปรปรวน ถึงแม้จะยังไม่มีข้อมูลงานวิจัยสนับสนุนที่หนักแน่นเพียงพอ เนื่องจากอาการปวดท้องในโรคลำไส้แปรปรวนเกิดได้จากหลายปัจจัย การปรับเปลี่ยนอาหารโดยหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มี FODMAPs ในปริมาณมาก เป็นหนึ่งในทางเลือกของการรักษาโรคลำไส้แปรปรวน แต่อย่างไรก็ตามการรักษาควรอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์ หรือนักกำหนดอาหาร เพื่อจะแนะนำด้านโภชนาการให้เหมาะสมและยังได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอต่อการเจริญเติบโต

ตัวอย่างอาหาร FODMAPs



ฟรุกโตส

หลีกเลี่ยง

แอปเปิ้ล ลูกแพร์ ลูกพีช มะม่วง แดงโม ผลไม้กระป๋องในน้ำผลไม้ น้ำผึ้ง น้ำเชื่อมฟรุกโตส น้ำผลไม้เข้มข้น ผลไม้แห้ง

รับประทานได้

กล้วย บลูเบอร์รี่ มะเฟือง ทุเรียน เกรปฟรุต์ องุ่น แดงไทย ทวี มะนาว เลมอน ส้ม เสาวรส ราสเบอร์รี่ มะละกอ แคนตาลูป สตรอว์เบอร์รี่ น้ำเชื่อมเมเปิ้ล น้ำตาลเทียมทุกชนิดยกเว้น น้ำตาลแอลกอฮอล์



แลคโตส

หลีกเลี่ยง

นมวัว นมแพะ นมแกะ รวมถึงผลิตภัณฑ์จากนม เช่น โยเกิร์ต ไอศกรีม ชีสนึ่ง (เช่นคอกเทลชีส ริกอตต้า)

รับประทานได้

นมปราศจากแลคโตส นมข้าว ชีสชนิดแข็ง โยเกิร์ตปราศจากแลคโตส เจลาติน ซอร์เบต เนย



Oligosaccharides

หลีกเลี่ยง

หน่อไม้ฝรั่ง บัทรุก บร็อคโคลี่ ทะล่ำปลี กระเทียม ต้นหอม กระเจียวเขียว หอมใหญ่ ถั่ว pea หอมแดง ธัญพืชที่มีกลูเตน ขนบึง พาสต้า แครกเกอร์ บิสกิต) ถั่วเลนทิล ถั่วแดง ถั่ว ลูกไก่ แดงโม น้อยหน้า เงาะ ลูกพลับ

รับประทานได้

หน่อไม้ bokchoy แครก เซลเลอร์ พริกหวาน กวางตุ้ง ข้าวโพด มะเขือม่วง ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว กุยช่าย ไข่ไก่ ฟักทอง มะเขือเทศ แป้งปลอดกลูเตน



น้ำตาลแอลกอฮอล์

หลีกเลี่ยง

แอปเปิ้ล แอปเปิ้ลคอต เซอร์รี่ สับจี่ ลองกอง แพร่ พีช พลัม พรุน แดงโม อโวคาโด ดอกกะหล่ำ เห็ด มะขามหวาน น้ำตาลแอลกอฮอล์ทุกชนิด

รับประทานได้

กล้วย บลูเบอร์รี่ มะเฟือง ทุเรียน เกรปฟรุต์ องุ่น แดงไทย ทวี เลมอน มะนาว ส้ม เสาวรส มะละกอ ราสเบอร์รี่ แคนตาลูป น้ำตาลทราย น้ำตาลเทียมชนิดอื่นที่ไม่ใช่น้ำตาลแอลกอฮอล์