

फोडमॅप मार्गदर्शिका

तुम्ही हे पदार्थ टाळावेत

फ्लॉवर		आंबा		नान	
लसूण		डालिंब 1/2 कप		चपाती	
बीटरूट		आलबुखारा		गव्हाच्या नूडल्स	
कांदा/छोटे कांदे		पीच		पांढरा ब्रेड	
हिरवे वाटाणे		सफरचंद		गायीचे दूध	
रताळे (1 कप)		जर्दाळू		शेळीचे दूध	
पांढरा बटाटा		काजू		ताक	
पातीच्या कांद्याचा पांढरा भाग		बदाम (20 नग)		दही	
कच्चे केळे		पिस्ता		गायीच्या दुधाचे दही	
मशरूम		कडधान्ये/ डाळी		टोफू (मऊ)	
ब्रोकोली		वाटाण्याची डाळ		नारळाचे दूध 250 मिली	
कारले		राजमा		नारळ पाणी	
कोबी		मूग		कडक चहा	
सीताफळ		सोयाबीन		मद्य (अल्कोहोल)	
खजूर		गहू		स्पोर्ट्स ड्रिंक	
फणस		रोटी		क्रीम/ आईस्क्रीम	

हया पदार्थांचे तुम्ही क्वचित सेवन करू शकता

रताळे 1/2 कप		ओले खोबरे 1 कप		डालिंब 1 कप	
भोपळा 1/2 कप		सुके खोबरे 1/2 कप		नारळाचे दूध 150 मिली	

तुम्ही ह्या पदार्थांचे सेवन करू शकता

वांगी		पपई		बदाम (10 नग)	
सिमला मिरची		पिकलेले केळे		भरड धान्ये (मिलेट्स)	
भेंडी		ड्रॅगन फ्रूट		ओट्स	
रताळे 3/4 कप		कलिंगड		अंडी	
भोपळा 1/4 कप		डालिंब 1/4 कप		चिकन	
मुळा		स्ट्रॉबेरी		ऑयस्टर	
पालक		पेरू		मासे	
कांद्याची पात (हिरवा भाग)		कीवी		कोळंबी	
गाजर		अननस		आले	
टोमॅटो		द्राक्षे		जिरे	
ओले खोबरे 1/2 कप		तीळ		कोथंबीर	
सुके खोबरे 1/4 कप		भोपळ्याच्या बिया		हलका चहा	
नारळाचे दूध 125 मिली		शेंगदाणे		कॉफी	
		तांदूळ		ब्लॅक टी (काळा चहा)	

फोडमॅप आहाराचे 4 टप्पे

01

मूल्यमापन करणे

तुम्हाला सर्वाधिक फायदेशीर ठरू शकणारा आहार निश्चित करा

02

मर्यादित ठेवा

उच्च- फोडमॅप पदार्थ कमी करण्यास सुरुवात करा

03

पुन्हा समावेश करणे

सहनशीलतेचे मूल्यमापन करण्यासाठी फोडमॅप पदार्थ पुन्हा आहारात समाविष्ट करा

04

वैयक्तिक पद्धतीचा

दीर्घकालीन लक्षण नियंत्रणासाठी आवश्यक असलेले कमीत कमी निर्बंध सुरू ठेवा

फोडमॅप घटक कमी करण्यासाठी स्वयंपाकाच्या टिप्स

- आंबवणे (इडली, डोसा, इत्यादी)
- कडधान्ये/डाळी भिजवून उकळणे आणि भिजवलेले पाणी टाकून देणे
- कांदा, लसूण आणि बीट मिठाच्या पाण्यात लोणचे घालणे
- पदार्थांमध्ये कांदा, लसूण किंवा लहान कांदे न घालणे
- दूध आणि दही न घालणे
- वाढण्याचे प्रमाण कमी करणे
- लसूण-मिश्रित तेलाची पद्धत: एफओडीमॅप पाण्यात विरघळणारे असतात पण तेलात विरघळणारे नसतात
- कांदा आणि लसूण ऐवजी हिंग वापरणे

फोडमॅप (FODMAP): फार्मेन्टेबल, ओलिगोसॅकेराइड्स, डायसॅकेराइड्स, मोनोसॅकेराइड्स आणि पॉलीओल्स

अस्वीकार: या माहितीपत्रकातील मजकूर केवळ माहितीसाठी आहे. हा तज्ज्ञ वैद्यकीय सल्ल्याचा पर्याय नाही. या माहितीपत्रकात नमूद केलेल्या कोणत्याही सूचनांची अंमलबजावणी करण्यापूर्वी कृपया आपल्या डॉक्टरांशी चर्चा करा.