

12.05

Statyk 01



Ten skrót doskonale znają osoby z problemami jelitowymi! Czy odgadniesz, o jakim wyrazie mowa? 🤔

Skrótem tym określa się grupę fermentujących węglowodanów, których organizm nie jest w stanie rozłożyć i wchłonąć w jelicie cienkim. Z tego powodu, przy problemach jelitowych, wskazana jest dieta złożona z produktów z niską zawartością tych związków.

✓ Jakie to produkty?

- Owoce: banany, pomarańcze, mandarynki, kiwi, ananas
- Warzywa: marchew, ziemniaki, bakłażan, cukinia, pomidory
- Produkty zbożowe: gryczane, jaglane, owsiane, komosa ryżowa, tapioka, ryż
- Nabiał: sery twarde, jogurty i mleka bezlaktozowe
- Białko: mięso, ryby, jaja
- Orzechy i nasiona: orzechy włoskie, laskowe (niewielka porcja), pekan, brazylijskie, ziemne, piniowe, makadamia, słonecznik, pestki dyni, sezam, nasiona chia, siemię lniane, mak, masło orzechowe

Czy już wiesz, jaki wyraz ukryliśmy w naszej zagadce? Podziel się rozwiązaniem! ❤️👉

Źródło: <https://pacjent.gov.pl/diety/low-fodmap-dieta-w-jelicie-nadwrazliwym>