

# Spis treści

---

<b>1</b>	<b>Dietetyka oparta na dowodach naukowych</b>	<b>1</b>
1.1	Koncepcja evidence-based medicine	1
1.2	Formułowanie pytania klinicznego – PICO	3
1.3	Szukanie dowodów naukowych	4
1.4	Hierarchia dowodów naukowych	5
1.5	Rodzaje badań naukowych	7
1.6	Wytyczne praktyki klinicznej	9
	System GRADE	10
1.7	Ocena wiarygodności badania naukowego	11
1.8	Szukanie wiarygodnej informacji medycznej	12
1.9	Szukanie wiarygodnych źródeł informacji medycznej	13
	Wiarygodne źródła informacji dotyczące	
	diety low-FODMAP	14
	Piśmiennictwo	15
<hr/>		
<b>2</b>	<b>Dieta z ograniczeniem FODMAP</b>	<b>17</b>
2.1	FODMAP – definicja i mechanizm działania	17
	Węglowodany – wprowadzenie	18
	Monosacharydy – fruktoza w nadmiarze do glukozy	18
	Disacharydy – laktoza	20
	Oligosacharydy – fruktany i galaktooligosacharydy	22
	Poliole	23
2.2	Dieta low-FODMAP – pierwsze próby kliniczne	23
2.3	Dieta low-FODMAP – ogólne założenia diety	25
2.4	Pierwszy etap diety low-FODMAP – ograniczenie	
	spożycia FODMAP	26
	Czas stosowania	27
	Wersja restrykcyjna i łagodna	27
2.5	Drugi etap diety low-FODMAP – reintrodukcja	28
	Schemat reintrodukcji	29
	Procedura reintrodukcji	29
	Kolejność testowanych grup FODMAP	31
	Określenie wielkości porcji testowanego produktu	31
	Ocena nasilenia objawów	32
	Reintrodukcja a wyniki wodorowych testów oddechowych	32
	Inne czynniki nasilające objawy zespołu jelita drażliwego	32
	Produkty zawierające więcej niż jedną grupę FODMAP	33



2.6	Etap trzeci – długoterminowe stosowanie diety low-FODMAP	34
2.7	Bezpieczeństwo diety low-FODMAP	34
	Dieta low-FODMAP a ryzyko niedoborów pokarmowych	35
	Dieta low-FODMAP a różnorodność mikrobioty jelitowej	36
	Dieta low-FODMAP a zaburzenia odżywiania	39
2.8	Ograniczenia w stosowaniu diety low-FODMAP	41
	Piśmiennictwo	43
<hr/>		
<b>3</b>	<b>Ocena zawartości FODMAP w żywności</b>	<b>47</b>
3.1	Metodologia oceny zawartości FODMAP w żywności	47
	Punkty odjęcia dla poszczególnych FODMAP	47
3.2	Szacowanie zawartości FODMAP w jadalospisach	48
3.3	Procesy technologiczne a zawartość FODMAP w żywności	49
	Procesy technologiczne z użyciem lub utratą wody	49
	Żywność fermentowana	51
	Warzywa marynowane	52
	Kielkowanie nasion roślin strączkowych i ziaren zbóż	52
3.4	Zawartość FODMAP w żywności – różnice regionalne i kulturowe	53
	Piśmiennictwo	53
<hr/>		
<b>4</b>	<b>Zawartość FODMAP w żywności</b>	<b>55</b>
4.1	Produkty zbożowe	55
	Produkty zbożowe w diecie low-FODMAP	56
	Pieczywo	57
4.2	Warzywa i owoce	58
	Warzywa i owoce w diecie low-FODMAP	58
4.3	Wodorosty morskie (glony, algi)	59
4.4	Grzyby	59
4.5	Ziemniaki	60
4.6	Mleko i produkty mleczne	60
	Mleko i produkty mleczne w diecie low-FODMAP	62
4.7	Jaja, mięso, ryby i owoce morza	63
	Jaja, mięso, ryby i owoce morza w diecie low-FODMAP	64
4.8	Suche nasiona roślin strączkowych	64
	Suche nasiona roślin strączkowych w diecie low-FODMAP	65
4.9	Orzechy, orzeszki ziemne, sery wegańskie	65
	Orzechy i orzeszki ziemne w diecie low-FODMAP	66
4.10	Nasiona roślin oleistych	66



4.11	Napoje	67
	Soki	67
	Napoje zawierające kofeinę	67
	Napoje alkoholowe	68
4.12	Przyprawy	68
4.13	Oleje, sosy i inne dodatki	69
4.14	Substancje słodzące	69
	Piśmiennictwo	69

---

## 5 Dieta low-FODMAP w praktyce 73

5.1	Komponowanie posiłków – Talerz Zdrowego Żywienia	73
5.2	Zakupy – czytanie etykiet produktów spożywczych	75
	Nazwa produktu	75
	Lista składników	75
	„Śladowe ilości...”	76
	Substancje alergizujące	76
	Nieznany składnik w wykazie składników	77
	Substancje słodzące	77
	Niskokaloryczne substancje słodzące w diecie	
	low-FODMAP	78
	Podsumowanie	79
5.3	W restauracji	79
	Potrawy i produkty ograniczane lub eliminowane w trakcie	
	diety low-FODMAP	80
	Potrawy i produkty dozwolone w trakcie diety	
	low-FODMAP	80
5.4	W podróży	81
5.5	Leki i suplementy diety	82
	Probiotyki w trakcie diety low-FODMAP	82
	Prebiotyki i synbiotyki w trakcie diety low-FODMAP	82
5.6	Wegetariańska i wegańska dieta low-FODMAP	83
5.7	Dieta pudełkowa	85
5.8	Inne czynniki żywieniowe nasilające objawy zespołu jelita	
	drażliwego	86
	Alkohol	87
	Kofeina	87
	Ostre potrawy	88
	Tłuszcze	89
5.9	Błonnik pokarmowy	89
	Piśmiennictwo	92



---

<b>6 Współpraca dietetyka z pacjentem</b>	<b>95</b>
6.1 Przygotowanie pacjenta z zespołem jelita drażliwego do pierwszej konsultacji dietetycznej	96
6.2 Sugerowane elementy pierwszej konsultacji dietetycznej z pacjentem z zespołem jelita drażliwego	97
6.3 Kolejne konsultacje dietetyczne w trakcie stosowania diety low-FODMAP	99
6.4 Narzędzia pomocnicze dla dietetyka i pacjenta	100
Aplikacje	100
Dzienniczki żywieniowe	102
Wybrane skale do monitorowania objawów klinicznych	107
Piśmiennictwo	110

---

<b>7 Dieta bezglutenowa a dieta low-FODMAP</b>	<b>113</b>
7.1 Celiakia i dieta bezglutenowa	114
7.2 Nieceliakalna nadwrażliwość na gluten	117
Kryteria Salerno	118
Przyczyna NCGS – gluten vs. fruktany	120
Piśmiennictwo	121

---

<b>8 Zespół jelita drażliwego</b>	<b>125</b>
8.1 Definicja	125
8.2 Epidemiologia	127
8.3 Zrozumieć pacjenta z zespołem jelita drażliwego	127
8.4 Patofizjologia	129
Nadwrażliwość trzewna i sensytyzacja ośrodkowa	130
Motoryka przewodu pokarmowego	130
Aktywacja układu immunologicznego	131
Dysbioza	134
Predyspozycje genetyczne	135
Czynniki psychospołeczne	136
Czynniki dietetyczne	136
Wczesne programowanie zdrowia a zespół jelita drażliwego	136
8.5 Diagnostyka	137
Objawy	138
Diagnostyka różnicowa	139
Badania czynnościowe i endoskopowe	140
Objawy alarmowe	140
8.6 Leczenie	141
Dieta low-FODMAP	142
Modyfikacje dietetyczne NICE/BDA	148



Dieta bezglutenowa	150
Dieta oparta na ocenie stężeń przeciwciał w klasie IgG przeciwko antygenom pokarmowym	151
Suplementacja błonnika	153
Probiotyki, prebiotyki, synbiotyki i postbiotyki	155
Transfer mikrobioty jelitowej	157
Terapie psychologiczne (poznawczo-behawioralna, hipnoterapia)	157
Aktywność fizyczna	158
Biofeedback	159
Homeopatia, akupunktura i osteopatia	160
Farmakoterapia	160
Piśmiennictwo	164

---

<b>9 Dieta z ograniczeniem FODMAP u dzieci</b>	173
9.1 Zaburzenia czynnościowe przebiegające z bólem brzucha	173
9.2 Rozpoznanie zespołu jelita drażliwego u dzieci – konsultacja z pediatrą lub gastroenterologiem dziecięcym	174
Diagnostyka różnicowa	175
9.3 Leczenie dzieci z zespołem jelita drażliwego	175
9.4 Dieta low-FODMAP u dzieci – dowody naukowe i rekomendacje	176
Podsumowania dowodów naukowych	176
Rekomendacje ESPGHAN (2022)	177
9.5 Prowadzenie pacjenta pediatrycznego na diecie low-FODMAP	179
Konsultacja z dietetykiem	179
Ryzyko niedoborów pokarmowych	180
Mikrobiota a dieta low-FODMAP u dzieci	182
9.6 Inne metody leczenia zaburzeń czynnościowych przebiegających z bólem brzucha u dzieci	183
Piśmiennictwo	186

---

<b>10 Inne potencjalne zastosowania diety low-FODMAP – przegląd dowodów naukowych i rekomendacji</b>	189
10.1 Nieswoiste zapalenia jelit	189
Low-FODMAP w nieswoistych zapaleniach jelit	190
10.2 Endometrioza	192
10.3 Kolka niemowlęca	194
10.4 Zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego (SIBO)	195



10.5 Dyspepsja czynnościowa	196
Dyspepsja czynnościowa a FODMAP – przegląd badań	197
Dyspepsja czynnościowa a FODMAP – przegląd rekomendacji	199
10.6 Choroba refluksowa żołądkowo-przelykowa	199
10.7 Fibromialgia	201
10.8 Dieta low-FODMAP u osób uprawiających sport	202
Piśmiennictwo	205
Załącznik 1	209
Załącznik 2	221
Załącznik 3	244
Załącznik 4	250
Załącznik 5	252
Załącznik 6	254
Załącznik 7	256
Skorowidz	259

