

Mis on FODMAP-id?

FODMAP dieedist (ingl. *Low FODMAP diet*) on saanud paljude riikide ravijuhiste lahutamatu osa ja üks esmane soole ärritussündroomi (IBS) sümptomite leevendaja. Mitmed teadusuuringud on tõestanud, et FODMAP dieet aitab 50–80%-l juhtudest oluliselt leevendada soole ärritussündroomi mitmeid sümptomeid. Lühiajalise FODMAP dieediga tuvastatakse vaevusi tekitavad toiduained ja pannakse paika sobiv menüü, jälgides, et midagi vajalikku välja ei jääks.

FODMAP-id suurendavad seedetrakti vee sekretsiooni ja fermentatsiooni käärsooles, tekitades lühikese ahelaga rasvhappeid, mis alandavad käärsoole pH-d ja tekitavad gaase. Nende protsesside tulemusena tekkiv luminaarne laienemine venitab sooleseina ja stimuleerib seedetrakti närve, see omakorda võib põhjustada IBS-iga patsientidel söögiga seotud sümptomite vallandumist.

FODMAP-id liigituvad nelja rühma.

1. Oligosahhariidid

- **Fruktaanid:** leiduvad nisus, rukkis, odras, sibulas, küüslaugus ja artišokis.
- **Galaktooligosahhariidid (GOS):** esinevad kaunviljades, nagu oad, läätsed ja kikerherned.

2. Disahhariidid

- **Laktoos:** piimasuhkur, mida leidub piimatoodetes, nagu lehmapiim, jogurt ja pehmed juustud.

3. Monosahhariidid

- **Fruktoos** (kui see on glükoosist ülekaalus): sisaldub mees, õuntes, pirnides, arbuusis ja suure fruktoosisisaldusega maisisiirupis.

4. Polüoolid

- **Suhkrualkoholid**, näiteks sorbitool, mannitool, maltitool ja ksülitool: leiduvad mõnedes puuviljades (näiteks ploomid, virsikud, õunad) ning kasutatakse magusainetena suhkruvabades toodetes, näiteks nätsudes ja kommides.

Kuigi paljud inimesed toetuvad IBS-i ravis internetist leitud FODMAP toidu nimekirjadele, tasub pidada meeles, et need on sageli ebatäpsed. Seetõttu on Monashi Ülikooli FODMAP meeskond laboris uurinud sadade kohalike ja rahvusvaheliste toiduainete FODMAP sisaldust.

Toit	Väikese FODMAP sisaldusega	Suure FODMAP sisaldusega
Puuviljad	Kiivi, banaan, mandariin, apelsin, ananass, rabarber, greip, melon, mustikad, maasikad ja vaarikad	Virsikud, õunad, pirnid, arbuus, kirsid, mango, aprikoosid, ploomid, kirsid ja kuivatatud puuviljad
Köögilviljad	Porgand, kartul, paprika, kurk, seller, salat, baklažaan, suvikõrvits, aedoad, <i>bok choy</i>	Spargel, porru, rooskapsas, kapsas, apteegitill, seened, sibul, küüslauk, oad, herned ja läätsed
Piimatooted	Laktoosivaba piim, kõva juust, Brie/Camembert' juust, feta, või, vahukoor, kaera-, mandli-, riisi- ja sojapiim (sojavalgust)	Lehma-, lamba- ja kitsepiim, hapukoor, jäätis, jogurt, kodujuust, puding
Teravili/helbed	Riisigaletid, maisihelbed, gluteenivaba leib / teraviljatooted, juuretisega speltaleib, kinoa, riis	Nisu-, rukki- ja odrasisaldusega leivad, hommikuhelbed, küpsised ning makaronitooted
Magusained	Vahtrasiirup, riisilinnasesiirup, sahharoos	Mesi, suure fruktoosisisaldusega maisisiirup, sorbitool, mannitool, ksüliitool

FODMAP dieedi kolm etappi

FODMAP dieet on lühiajaline ja seda peetakse FODMAP dieedi spetsialisti juhendamisel. Selle eesmärk on tuvastada vaevusi tekitavad toiduained ja panna paika individuaalne sobiv menüü, et midagi vajalikku toidulaualt välja ei jääks.

1. **Eliminatsioonifaas ehk välistusdieet (2–6 nädalat):** kõik suure FODMAP sisaldusega toidud jäetakse dieedist välja, et vähendada sümptomeid ja saavutada esialgne leevendus.
2. **Suure FODMAP sisaldusega toiduainete toidulauale taastoomine:** kui sümptomid on kontrolli all, tuuakse suure FODMAP sisaldusega toidud dieeti tagasi ühe grupi kaupa, et hinnata patsiendi taluvust erinevate FODMAP-ide suhtes.
3. **Isikupärastamise faas:** pärast individuaalsete talumatus reaktsioonide hindamist tegeletakse igapäevase dieedi kohandamise ja muude eluviisi muutuste kinnistamisega,

et saavutada pikaajaline sümptomite kontroll minimaalsete piirangutega, tagades kõigi vajalike toitainete olemasolu menüüs.

Paljudest harjumuspärastest toitudes täielik loobumine, eriti eliminatsiooni faasis, nõuab oma igapäevaste toidukordade detailset planeerimist ning eelnevalt toidupoes tavapärasest erinevate teadlike valikute tegemist. Juhendaja peab suutma pakkuda patsiendile toitude alternatiive, mis arvestavad patsiendi eluviisi, toitumisharjumusi, rahalisi võimalusi, pere ja tööga seotud piiranguid ning muid vajadusi.

Tüüpiline esmareaktsioon eliminatsiooni faasi eel on: „*Ma ju ei saagi enam peaaegu midagi süüa!*“ - Tõsi, suur hulk kõige tavapärasemaid toiduained on vaja lühiajaliselt elimineerida. Ranged piirangud mõjutavad tõsiselt patsiendi sotsiaalse elu paljusid tahke, nagu väljas söömine, tähtpäevade tähistamine, sõprade ja sugulastega läbikäimine, reisimine jne. Reisimine ja eesootavad tähtpäevad on tihti põhjused, miks patsiendid venitavad eliminatsioonifaasi algusega või jätavad juba alustatud välistusdieedi pooleli.

On vaja õppida toidupoes valikuid tehes märkama ja arvestama hulga detailidega, mis puudutavad nii valmistoite, poolfabrikaate, toitude valmistamise viisidest tulenevaid ohutegureid, koostis- ja lisaaineid ning palju muud. Palju FODMAP-e peitub lisatud õunamahla, mee ja mitmete kunstlike magusainetena populaarsetes valmistoitudes, marinaadides, müsliides, jne.

Soole ärritussündroomiga patsiendid on tihti (tervise)ärevad ning vajavad pidevat tuge ja selgitusi, et muuta varem kinnistunud vaeleusaamu. **FODMAP dieeti pidavate patsientide toetamine on ajakulukas, nõuab palju empaatiat ja spetsiifilisi teadmisi meie kauplustes müüdava toidukraami eripäradest ning iga inimese osas individuaalset lähenemist.** FODMAP dieedi erinevates faasides tekib patsientidel tavaliselt mitmeid praktilisi probleeme ja lisaküsimusi, millele peab juhendaja olema valmis operatiivselt vastama ka kokkulepitud visiitide vahelisel perioodil.

Paljud soole ärritussündroomi teabekeskuse poole pöörduvad inimesed on varem otsinud oma seedeprobleemidele leevendust näiteks guugeldades või saades ideid populaarsetest toidutalumatusetest. Tavapärane tulemus on endale nii laktoosi- kui gluteenitalumatuse diagnooside panemine ja sellest tulenevalt rea toiduainete põhjuseta elimineerimine. Paljud on oma toidulaualt jätnud aastateks välja munad ja veel mitmed suure toiteväärtusega toiduained, kuna need olid toidutalumatusetestis ju „kollased“.

FODMAP dieedist tulenevate piirangute lisamine niigi kasinale toidulauale võib endaga kaasa tuua oluliste toitainete vaeguse ja suured terviseriskid. Tuleb arvestada, et suure FODMAP-ide sisaldusega toitude elimineerimine, nagu ka muud piiravad dieedid, vähendab soolestiku mikrobiota mitmekesisust, sealhulgas bifidobacterium arvukust.

Saades olulist leevendust ning hüppeliselt paranenud elukvaliteedi suure FODMAP-ide sisaldusega toiduainete elimineerimisest, tekib patsientidel kiusatus nende piirangutega ka edaspidi jätkata. Sellest tulenevalt ei ole soovitatav tegeleda FODMAP dieediga omapäi, ilma spetsialistist juhendajata.