

FODMAP

Teori og praktisk bruk i
allmennpraksis

FODMAPs

- FODMAPs er samlebetegnelsen på tungt absorberbare karbohydrater (kortkjedete) som kan gi IBS symptomer hvis de kommer ned i tykktarm.
- Målet er lowFODMAPS – redusere mengde FODMAPS for å redusere symptomer
- Alle tåler noe FODMAPS

Fodmap

- F fermentable
- O oligosaccharides
- D disaccharides
- M monosaccharides
- A and
- P polyols

Irritabel tarm syndrom (IBS)

- Oppblåsthet og romling
- Økt luftavgang
- Diare (ofte rett etter måltid)
- Forstoppelse
- Magesmerter

Mange har rask tarmpassasje, «overaktiv»tarm



Historie IBS behandling

- Ca 1910 kalt gjæringsdyspepsi og forsøkt behandlet med kost
- Ca 1970 Dr Burkitts fiberhypotese
- Ca 1980 og videre psykosomatisk lidelse behandlet med spasmolytica og beroligende
- 2001 Dr Shepherd (Australia) FODMAP



C-109

IBS

- Studier på 1970 tallet viste at de med IBS reagerte raskere enn andre på luft i tykktarm (Ballongforsøk)

IBS pasienter har tarm som reagerer lett (prinsessen på erten- tarm)

Fodmaps

Problemet oppstår hvis FODMAPene ikke absorberes i tynntarm

I tykktarm er de osmotisk aktive og trekker væske ut i tykktarm (diare)

I tykktarm fermenteres av gassdannende bakterier

Økt væske og gass gir oppblåsthet og romling

Utvidelse av tykktarm kan gi smerte



Fodmap

- F fermentable
- O oligosaccharides
- D disaccharides
- M monosaccharides
- A and
- P polyols

FODMAP

- Oligosaccharider:Fructaner som finnes i hvete, rug, bygg, hvitløk, løk, purre mm
:Galactaner som finnes i soya, bønner og linser

Alle mennesker har noe malabsorpsjon av oligosaccharider, men ikke alle har plager av det

FODMAP

- Disaccharider: Lactose
- Monosaccharider: Fruktose som i honning, tørrede frukter, epler, pærer, vannmelon og papaya. Hermetisk frukt og i mange drikker En tredjedel av alle har malabsorpsjon av fruktose.
- Polyols:Sukkeralkoholer som kunstig søtemiddel (sorbitol, xylitol) osv , men også i epler
Omtrent halvparten av alle malabsorberer polyoler

Mat som ikke er FODMAPS

- Havre, ris, spelt
- Poteter , brokkoli (kokes godt), tomat, agurk
- Kjøtt, fisk, fugl, egg
- Appelsiner, bananer, druer, blåbær, jordbær
- Harde oster,
- Sukker, fett
- -- og mye mer--

Hvordan vite om noe inneholder mye eller lite FODMAPs

- Lett å huske at kjøtt, fisk, egg, harde oster, ris, poteter, havre og spelt er trygt.
- Må slå opp i liste eller app. (eksempel mandler og cashewnøtter har mye , peanøtter og valnøtter lite).

På internett finnes det gode lister også på norsk.

Beste app: The Monash University low FODMAP



Fodmap

Hvordan bruke lowFODMAP i
allmennpraksis

Utredning er ofte ikke nødvendig

- Matvareallergi ?
- Coeliaci
- Crohn/Ulcerøs colitt (Calprotectin)
- Vitaminmåling (Fodmaps kan og gi malabsorpsjon)
- Canser –

IBS pasienter er ofte utredet tidligere, plager i årevis

WE RAN BLOOD TESTS, DID M.R.I. SCANS,
TOOK STOOL SAMPLES AND PERFORMED A
COLONOSCOPY...AND WE'VE DETERMINED
THAT THE "BLOATING SENSATION"
YOU'RE EXPERIENCING IS "FAT."



Reprinted from Funny Times / PO Box 18530 / Cleveland Hts, OH 44118
phone: 216.371.8000 / email: f@funnytimes.com

Utprøving av FODMAPS

Gi diettliste med mat som inneholder svært lite FODMAPs Eksempel:

Kjøtt, fisk, fugl

Glutenfritt brød eller 100% speltbrød

Ris, poteter, egg

Smør, margarin, olje, faste oster, skinke

Kaffe, te, laktosefri melk

Banan, appelsin, ananas, jordbær

Salat, brokkoli, gulrot, tomat, agurk

Utprøving av FODMAPs

- Mål er Low-Fodmap diett
- Fjern så mye Fodmap som mulig i 6-8 uker
- Hvis Fodmaps er årsak til plager så kommer bedring første/andre uke
- Etter 6-8 uker maksimal effekt og utprøving starter
- Introduser en ny FODMAP gruppe hver 4 dag (eks 1 kopp yoghurt /melk. Hvis ikke symptomer etter 72 timer så tåles lactose. Ved symptomer prøv ¼-1/2kopp for å se om tåler litt.

Utprøving av FODMAPS

Oligosaccarider:

Fruktaner :

Fullkornsbrød, hvitløk, purre , løk.

Galactaner:

Belgfrukter (bønner, linser , erter).

Utprøving av FODMAPS

Disaccarider:

Laktose:Lettmelk eller yoghurt

Monosaccarider:

Fruktose:Mango eller honning

Polyoler:

Mannitol og sorbitol:Sopp eller blomkål

Aprikoser eller sukkerfri pastiller (dent o.l.)

Utprøving av FODMAPs

Start med det pasienten tror han reagerer på eller det han savner mest.

Hvordan gjøre det rent praktisk

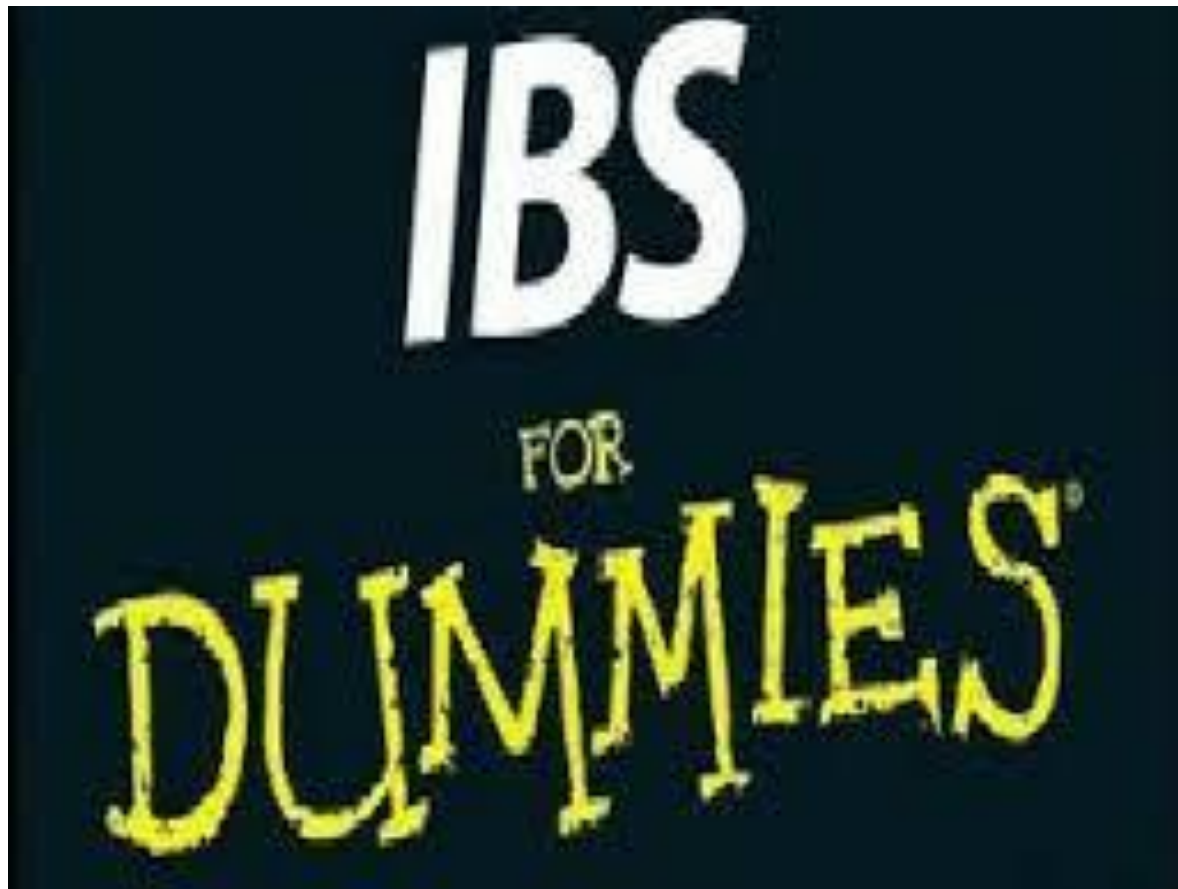
- Første konsultasjon : Vurder og start utredning hvis nødvendig. Informer om dietten og gi gjerne ut kostliste, be pas. gå på nettet.
- Andre konsultasjon : Hør hva pas. har fått til selv. Gi opplegg for utprøving. Hvis pas. ikke har ressurser til å gjennomføre, henvis.

Matvarer	Høyt innhold av FODMAP	Lavt innhold av FODMAP
Frukt	Epler, pærer, mango, hermetisk frukt, vannmelon, honning, store mengder tørket frukt, fruktjuice, fruktose	Bananer, blåbær, druer, grapefrukt, kiwi, sitrusfrukter, bringebær
Grønnsaker	Asparges, brokkoli, rosenkål, bønner, belgfrukter, kål, fennikel, hvitløk	Gulrot, selleri, grønne salater, spinat, oliven, poteter
Kornprodukter	Rug og hvete*	Ris, havre, polenta, mais, spelt
Melkeprodukter	Melk, is, yoghurt	Laktosefri melk, (havre-melk, ris-melk, soyamelk), harde oster, brie, camembert, laktosefri yoghurt
Søtt	Sorbitol, mannitol, isomalt, maltitol, xylitol, honning	Sukker, glukose, sirup, søtningsstoffer som ikke ender på -ol

ALCOHOL ON A LOW FODMAP DIET

Find out what alcohol you can still
enjoy & keep your gut happy too!





Dokumentasjon på PubMed

- 2014: 17 publikasjoner
- 2013: 9 publikasjoner
- 2012: 4 publikasjoner
- 2011: 2 publikasjoner

lowFODMAP

- Husk FODMAP og for andre tarmlidelser enn IBS :
Inflammasjoner i tarm (Crohn, ulcerøs colitt)
Tarmreseksjoner etter kreft, skader og andre tilstander

Bruken av lowFODMAP dietten

- Ved effekt : Fortsette over tid
- Ved effekt, men klarer ikke leve på dietten: over tid: Lettere å overbevise pas om at ikke krever ny utredning.
- Ved effekt, hva med ferie, spise borte: Får tåle å få plagene igjen noen dager
- Ved manglende effekt: Stoppe

