

과민성 대장증후군 환자라면, 저 포드맵 식사(Low FODMAP Diet)

'저 포드맵 식사(Low FODMAP Diet)' 란 무엇인가요?

포드맵(FODMAP)이란, 식이 탄수화물의 일종으로
장에서 잘 흡수되지 않고 남아서 발효되는
**올리고당(프락탄, 갈락탄), 이당류(유당), 단당류(과당),
폴리올(당알코올)**을 말합니다.



프락탄이 함유된 식품에는 잡곡, 호밀, 보리가 있고, 갈락탄은
여러가지 콩류에 함유되어 있습니다.

유당은 대부분의 유제품에 함유되어 있어 특히, 유당불내증
환자에게 있어서도 설사, 복통을 유발하는 성분입니다.

과당은 주로 과일주스, 콜라, 사이다와 같은 탄산음료나 꿀,
시럽에 들어있습니다.

마지막으로 폴리올은 일명 당알코올이라 불리며 자일리톨,
만니톨, 락티톨과 같은 인공감미료, 일부 과일과 채소 등에
포함된 성분입니다.

이러한 **포드맵 성분**은 소장에서 흡수되지 않고 대부분
대장으로 이동하면서 삼투압작용으로 인해 장관으로 물을
끌어 당겨 장 운동을 변화시키고, 대장 세균에 의해 빠르게
발효되면서 많은 양의 가스를 만들게 됩니다.

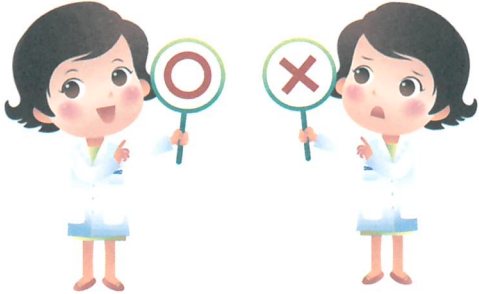
결과적으로, 장 운동의 변화는 **과민성 대장증후군의 증상인
설사, 복통, 복부 팽만감** 등의 증상을 유발할 수 있습니다.

따라서, **저 포드맵 (Low FODMAPs) 식사**는 과민성
대장증후군 환자에서 증상을 개선시키기 위해 포드맵
고함유식품은 피하고, **포드맵이 적게 함유된 식품들로
구성하여 개발된 식사요법**이라고 할 수 있습니다.

한눈에 담아보는 LOW vs High FODMAP 식품!



너도 나도, '저 포드맵 식사'가 정답이다? 올바르게 실천하기 Smart Eat !



일반적으로 포드맵 고함유식품에는 건강에 좋은
식이섬유가 풍부한 식품들이 포함되어 있기 때문에
과민성대장증후군 환자가 아닌 증상이 없는
일반인에게 적용하도록 권장하지는 않습니다.

따라서 본인의 상황에 맞게 적합한 식사요법을
선택하고 과민성 대장증후군 환자에게 있어서도
증상을 심화시키거나 완화시킬 수 있는 식품들을
식사일기를 통해 꼼꼼히 체크하는 습관이 필요합니다.

저 포드맵 식사를 6~8주정도 시도하고, 복부 불편감,
배변양상 등의 증상이 호전되는지를 확인합니다.
이후 제한했던 식품을 1~2가지씩 추가하여 섭취하면서
다시 정상적인 식사를 섭취함으로써 균형적인 영양섭취를
하는 것이 필요합니다.

저 포드맵 식품으로 차려본 1끼 식사



Memo

삼성서울병원
SAMSUNG MEDICAL CENTER

서울시 강남구 일원로81 (우편번호 06351)

대표번호 | 1599-3114 (예약, 안내)

홈페이지 | www.samsunghospital.com

※ 사전 허가 없이 본 책자 내용을 전재, 인용 및 각종 서비스 등에 사용하는 것을 금지합니다.

환자와 보호자를 위한 안내서

과민성 대장증후군과 음식

저 포드맵 식사(Low FODMAP Diet)

소화기내과/영양팀