



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

النظام الغذائي منخفض الفودماب Low Fodmap Diet



ما هو الفودماب؟

هو اختصار للفركتوز وأوليغوساكاريد وعديد السكاريد والسكريات والبلوميرات القابلة للتخمير، وهي كربوهيدرات قصيرة السلسلة (سكريات) تمتصها الأمعاء الدقيقة بشكل ضعيف. يعاني بعض الناس من مشاكل هضمية بعد تناولها. وتشمل الأعراض:



❖ التشنجات.

❖ الإسهال.

❖ الإمساك.

❖ انتفاخ البطن.

❖ الغازات والريح.



كيف يعمل النظام الغذائي منخفض الفودماب؟

النظام الغذائي منخفض الفودماب هو نظام غذائي قائم على ثلاث خطوات:

أولاً:

التوقف عن تناول أطعمة معينة (أطعمة غنية بالفودماب)

ثانياً:

إعادة تناولها تدريجيًا لتحديد الأطعمة التي تسبب لك الأعراض.

ثالثاً:

بمجرد تحديد الأطعمة التي تسبب لك الأعراض، يمكنك تجنبها أو الحد منها والاستمتاع بكل شيء آخر دون قلق.



ما هو المسموح لي تناوله في النظام الغذائي منخفض الفودماب وما الذي يجب عليّ تجنّبه؟

الخضروات	
براعم الفاصوليا، الفلفل الحلو، البروكلي، ملفوف الكرنب، الجزر، الذرة، الخيار، الباذنجان، الفاصوليا الخضراء، الخس، الزيتون، الخس، اليقطين، الأعشاب البحرية، البطاطا الحلوة، السبانخ، البصل الأخضر (الجزء الأخضر فقط)، القرع، الطماطم، الجرجير، الكوسا.	المسموح
الخرشوف، الهليون، القرنبيط، الكرفس، الثوم، الكراث، الفطر، البصل (كله)، البصل الأخضر (الجزء الأبيض).	تجنّب



الحبوب

الحبوب الخالية من الجلوتين: دقيق الحنطة السوداء، دقيق الذرة، نشأ الذرة، خليط الدقيق الخالي من الجلوتين، الأرز، نخالة الارز، دقيق الأرز، الساغو.

المسموح

رقائق الإفطار: رقائق الافطار المصنوعة من الأرز والذرة، الموسلي الخالي من القمح والفواكه.

البرغل، الشعير، الكسكسي، وكل منتج يحتوي على الجلوتين، دقيق الحمص، دقيق الحبوب المتعددة، رقائق القمح، الموسلي، المعكرونة، النودلز، البسكوت (بجميع النكهات)، الكيك، كرواسون، الشعيرية، معجنات، القمح (منتجات القمح)، نخالة القمح، حبوب القمح.

تجنّب



منتجات الألبان

الموزاريلا، الجبنة السويسرية، البارميزان، الفيتا،
القشدة، زبدة، جبن شيدر، جبنة قريش، سمن،
حليب اللوز، حليب خالي من اللاكتوز، حليب
الشوفان (٣مل)، حليب الأرز، زبادي يوناني،
زبادي خالي من اللاكتوز.

المسموح

جميع المنتجات البقرية والأغنام من الحليب
والألبان والأجبان الطرية مثل القشدة الحامضة
والجبنة المعتقة، الجبنة الكريمة القابلة للدهن،
حلومي، جبن ريكوتا، كريمة خفق، كريمة الطبخ،
كاسترد، آيس كريم، الكريمة الحامضة، الزبادي.

تجنّب



اللحوم والدواجن

لحم الغنم، لحم بقري، سمك، تونا، دجاج، روبيان، المحار، الأخطبوط، البيض.	المسموح
السجق، البابروني، شرائح الديك الرومي، اللحوم المقلية، اللحوم الدهنية	تجنّب

منتجات أخرى

المحليات: شراب القيقب، السكر، الجلوكوز والمحليات الصناعية الأخرى التي لا تنتهي بـ (أول). الأعشاب: الليمون، الأوريغانو، روزماري، البقدونس، الزعتر. التوابل: جميع التوابل (باستثناء المضاف لها ثوم).	المسموح
--	---------

يُتبع منتجات أخرى

الزيوت: زيت دوار الشمس، زيت الكانولا، زيت جوز الهند، زيت الزيتون، زيت الفول السوداني، زيت السمسم، زيت فول الصويا، زيت نخالة الأرز، مسحوق الكاكاو، جيلاتين، مسحوق السكر، ملح، زيت الصويا.

المسموح

المحليات: كل ما يحتوي على شراب الذرة، العسل، دبس السكر، معجون الطماطم، مسحوق ومعجون البصل والثوم، وجميع المحليات الصناعية أو أي منتج يحتوي على السكريات الكحولية (سوربيتول، زوليتول، المانيتول)، بيكربونات الصوديوم.

تجنّب



المصادر والمراجع:

جميع الصور المستخدمة في هذا الكتيب من كانفا.

Low-FODMAP Nutrition Therapy - Nutrition Care Manual

FODMAP Diet: What You Need to Know | Johns Hopkins Medicine

Low-FODMAP Diet | ACG (gi.org)

المراجعة والتدقيق:

تم إعداد ومراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل

قسم التغذية

بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم التغذية

وحدة التوعية الصحية

IAU-25-737



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University