

Tab. 1. Skupiny FODMAP a možné náhrady s nízkým obsahem (1)

Skupiny	FODMAP	rizika	náhrada(↓ FODMAP)*
Fermentovatelné			
Oligosacharidy: fruktany, fruktooligosacharidy (oligo fruktóza) galaktooligosacharidy (rafinóza, stachyóza)	Zelenina: červená řepa, brokolice, růžičková kapusta, kapusta, fenykl, česnek, pórek, cibule, hrášek, dýně, šalotka, cuketa Obiloviny: kukuřičné, žitné a pšeničné obiloviny ve velkém množství (sušenky, chléb, kuskus, krekry, těstoviny) Plody: meruňka, banán, borůvka, brusinky, rybíz, jablko, fík, grapefruit, meloun, nektarinka, rajčata, švestka, granátové jablko, meloun, bílá broskev Luštěniny: fazole, cizrna, čočka, hrášek, červené fazole, sójové boby a nápoje Ořechy a semena: mandle, kešu, lískové ořechy, pistácie Procesované potraviny: klobásy	↓ vlákniny a přírodních antioxidantů ↓ železa pšenice je hlavním zdrojem fenolických kyselin	Zelenina: lilek, chřest, bambusové výhonky, mrkev, celer, pažitka, okurka, lilek, zelené fazole, salát, pastinák, ředkvička řepa, čekankové listy, kapusta, špenát, rajče, červená a zelená paprika Obiloviny: čerstvý chléb z celozrnného obilí a kvásku, bezlepkový kuskus, bezlepkové vločky, bezlepkové těstoviny, kukuřičné tortilly, mouka (kukuřice, proso, quinoa, rýže, špalda), oves, polenta, brambory, rýžové nudle Plody: jablko, třešně, klementinka, durian, hrozny, kiwi, mandarinka, mango, pomeranč, papája, broskev, ananas, jahoda Ořechy a semena: para ořechy, makadam, arašidy, pekanové ořechy, vlašské ořechy, semena (slunečnice, dýně)
Disacharidy (laktóza)	Mléko: kravské, kozí a ovčí, zmrzlina, jogurt, měkké a čerstvé sýry	↓ vitamin D a Ca	Bezlaktózové: mléko a jogurty, rýžové nápoje, tvrdé sýry
Monosacharidy (fruktóza, nadbytek glukózy)	Ovoce: jablko, třešeň, broskev, mango, nashi, hruška, cukrový hrášek, konzervované ovoce v přírodní šťávě, meloun Zelenina: chřest, artyčoky Produkty z ovoce: jam, želé Med a fruktóza: kukuřičný sirup, sladidla v mléčných výrobcích a džemu, nanuk Štáva: velké porce ovoce, koncentrované zdroje ovoce	↓ antioxidanty	Plody: meruňka, avokádo, banán, ostružiny, borůvky, klementinky, kokos, durian, hrozny, kiwi, citronová šťáva, mandarinka, meloun, nektarinka, pomeranč, papája, mučenka, rebarbora, jahoda. Náhračky medu: zlatý sirup, javorový sirup Zelenina: lilek, brokolice, růžičková kapusta, mrkev, zelí, paprika, květák, okurka, zelené fazolky, kapusta, cibule, salát, houby (konzervované), cibule, pastinák, dýně, ředkvička, špenát, mangold, rajče, cuketa Náhradní sladidla: všechna náhradní sladidla kromě polyalkoholů
A			
Polyoly (sorbitol, mannitol, maltitol, xylitol)	Plody: jablko, meruňka, avokádo, ostružina, třešeň, longan, liči, nashi, nektarinka, broskev, hruška, švestka, švestka, meloun Zelenina: lilek, zelí, zelená paprika, květák, žampiony, zelený pepř, dýně, hrášek Sladidla: guma bez cukru, isomalt, maltitol, mannitol, sorbitol, xylitol a jiná sladidla zakončená „-ol“	↓ antioxidanty	Plody: banán, borůvka, karambola, durian, hroznové víno, grapefruit, medovicový meloun, kiwi, citron, limetka, mango, meloun, pomeranč, mučenka, ananas, malina, jahoda, meloun. Zelenina: mrkev, ředkvička, salát, červená paprika, špenát, rajče, cuketa Sladidla: glukóza, jiná umělá sladidla nekončící na „-ol“

*Náhračky budou tolerovány v malých množstvích, obvykle ≤ 75 g

nízké a pokud jsou potíže s výživou, jako je odmítání jídla a selektivní stravování, minimální, a budou přijaty vhodné náhradní potraviny s nízkým obsahem FODMAP (tabulka 2) (10).

Závěr (12)

Důkazy týkající se účinnosti stravy s nízkým obsahem FODMAP při léčbě FGID u dětí jsou v současné době nedostatečné. U některých pacientů bylo popsáno snížení závažnosti a frekvence bolestivých epizod u dětí s IBS.

I když existují určité důkazy, které naznačují, že FODMAP pomáhá u dospělých pacientů s NCGS, údaje podporující podobné doporučení u dětí chybí.

V současné době neexistují žádné údaje o použití stravy s nízkým obsahem FODMAP u pediatrických IBD nebo SIBO.

U dětí s pokračujícími příznaky IBS může být dieta s nízkým obsahem FODMAP zvažena po omezenou dobu, pouze pokud je riziko

Tab. 2. Algoritmus dietního postupu u dětí s IBS (12)

FODMAP dieta Rome IV, H2b: IBS (11) alespoň 2 měsíce trvání a vše z kritérií: 1. alespoň 4 dny v týdnu bolest břicha + jeden nebo více příznaků: - souvisí s defekací - změna frekvence nebo formy stolice 2. obstrukce: není ústup obtíží po defekaci 3. není stanovena jiná diagnóza		kontraindikace FODMAP (12) GERD, gastritis, vřed potravinová alergie dysmotilita IBD, Giardia pankreatická insuficience disacharidázová insuficience fruktózová intolerance abdominální migréna pseudoobstrukce	
nutriční vyšetření		FODMAP	
nevyhovující	vyhovující →	2–3 týdny: úprava obtíží	
úprava jídelníčku → racionální dieta 4 týdny		ne	ano
úprava obtíží → pokračovat		racionální dieta	pokračovat 4–6 týdnů
není úprava: ↑ FODMAP			racionální dieta 3 dny: zhodnocení stavu

poruchy příjmu potravy a potíže s krmením (jako je odmítnutí jídla a selektivní stravování) minimální, pod odborným dohledem specializovaného dietologa.

V tomto případě dietologem kontrolovaná dieta s nízkým obsahem FODMAP po ome-

zenou dobu významně neohrožuje příjem živin, a to navzdory omezení mnoha potravin v několika skupinách potravin.

Literatura u autora
a na www.pediatriepropraxi.cz