



## Qué significa el acrónimo FODMAP

Medicina, 03/03/2021



*Dieta*  
**FODMAPs**

qué es y  
sus beneficios  
para tratar el  
colon irritable y  
otras enfermedades  
intestinales

*DietaPaleo.ORG*

[Que](#)  
[significa](#)  
[el](#)  
[acrónimo](#)  
[FODMAP](#)  
, es la  
abreviatura  
de  
"oligo-,  
di- y  
monosacáridos  
y polioles  
fermentables"  
(en

alemán "oligo-, di- y monosacáridos y polioles fermentables"), es decir, azúcares fermentables múltiples, dobles y simples, así como alcoholes polivalentes.

Similar a gluten Las sustancias llegan al intestino sin ser digeridas y solo las bacterias las degradan. Pueden aparecer síntomas como diarrea, gases, calambres y estreñimiento.

Alrededor de 15 millones de personas en Alemania padecen la enfermedad. Los síntomas pueden tratarse mediante terapia dirigida con un cambio en la dieta de acuerdo con el principio FODMAP. Además, la dieta FODMAP promete una Reducción de peso.

Cualquiera que padezca intolerancia al gluten debe prescindir de productos que contengan esta proteína de gluten procedente del trigo. Tienes que prescindir de la pasta, el pan, la pizza y muchos otros alimentos ricos en carbohidratos. Lo que es difícil para las personas alérgicas también se utiliza como concepto de dieta, por otro lado. Entonces, la evitación deliberada del gluten en la dieta.

FODMAP ¿que debes evitar al comer?La coliflor también debe eliminarse del menú.

Lo mismo se aplica al FODMAP. A menudo, el gluten no produce efectos secundarios como flatulencia, calambres, diarrea, etc., sino FODMAP. Porque a menudo están contenidos en los mismos alimentos que el gluten y, por lo general, no se reconoce que desencadenan los síntomas.

Por tanto, no es de extrañar que las dietas también se basen en evitar FODMAP. Al igual que con una dieta sin gluten, conscientemente evita varios alimentos.

Lo que ayuda a la persona alérgica a evitar la formación de gases a partir de residuos de alimentos no digeridos en el intestino, sirve como un medio de reducción de calorías para quienes desean adelgazar.

Por lo que también evita muchos tipos de verduras y frutas que contienen FODMAP, como coliflor, manzanas, espárragos o

aguacates.

Con una dieta, debe llegar a una línea delgada y puede integrar estos alimentos en el menú nuevamente después de 6 a 8 semanas.

Sin embargo, la persona alérgica debe prescindir de ellos de forma permanente para evitar los síntomas.