

Bs CK2 Nguyễn Ngọc Võ Khoa - Khoa Nội Tiêu hóa

1. Sự ra đời của một can thiệp chế độ ăn uống

Chế độ ăn ít FODMAP đã được "sinh ra" ở Úc vào năm 2010 khi một nhóm các [nhà nghiên cứu từ Đại học Monash](#)

phát hiện ra rằng việc hạn chế thức phẩm chứa nhiều FODMAP có thể giúp giảm các triệu chứng IBS như buồn đau bụng, đầy hơi, chướng bụng, tiêu chảy và táo bón.

FODMAPs (oligosaccharit lên men, disaccharit, monosaccharit và polyol) là các carbohydrate chuỗi ngắn được hấp thu kém qua đường tiêu hóa (GI) một số người và gây ra khí, chướng bụng và đau.

Thật không may, nhiều bác sĩ lâm sàng không biết về lợi ích tiềm năng của can thiệp chế độ ăn uống này hoặc thậm chí mất hẳn về phương pháp được lý thuyết trong điều trị IBS.

"Nâng cao nhận thức về chế độ ăn uống FODMAP thích hợp của bác sĩ lâm sàng và bệnh nhân là rất quan trọng vì hai phương pháp có thể phụ thuộc vào nhau và không loại trừ lẫn nhau",

Khoa học đằng sau phương pháp ăn kiêng này rất mạnh mẽ và bao gồm nhiều thử nghiệm ngẫu nhiên có đối chứng so sánh chế độ ăn kiêng FODMAP thích hợp với nhiều biện pháp can thiệp khác ở bệnh nhân mắc IBS,

"Điều mà chúng tôi là khi bạn xem dữ liệu thông qua phân tích tổng hợp, chúng tôi nhận thấy rằng chế độ ăn kiêng FODMAP thích hợp mang lại lợi ích lớn hơn so với các so sánh này". William D. Chey, MD, Giáo sư Khoa học Tiêu hóa & Dinh dưỡng từ Đại học Henry Ford ở Michigan ở Ann Arbor

đã nói. "Thí nghiệm ngẫu nhiên có kiểm soát duy nhất tại Hoa Kỳ đã được nhóm của chúng tôi công bố và đã chứng minh rằng việc loại bỏ các thực phẩm [chứa carbohydrate FODMAP] là giảm đau và đầy hơi." [2]

"Có đến 70% -80% bệnh nhân mắc IBS có thể được hưởng lợi, một mức độ nhất định, từ chế độ ăn uống FODMAP thấp", Eamonn M. Quigley, MD, giám đốc của Trung tâm Lynda King. và David M. Underwood cho biết tại Hội nghị tiêu hóa tại bệnh viện Houston Methodist. Tuy nhiên, ông lưu ý rằng "rất khó để thực hiện vì nó loại bỏ nhiều loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng, cũng như thực phẩm đóng vai trò là chất nền cho vi khuẩn đường ruột có lợi."

Ví dụ, các loại thực phẩm không được phép trong chế độ ăn ít FODMAP bao gồm lúa mì, lúa mạch đen, hành tây, các loại đậu và [tỏi](#), rất giàu oligosacarit; các sản phẩm sữa giàu đường sữa (một số loại disacarit thông thường được biết đến); và trái cây có hàm lượng fructose cao, cũng như trái cây, rau quả và chất làm ngọt nhân tạo có nhiều [m](#)

[annitol](#)

và

[sorbitol](#)

(Hình).

THỰC PHẨM CẦN ĐƯỢC GIỚI HẠN

FRUCTOSO	LACTOSO	POLYOLS	FRUCTANS	GALACTANS
Táo	Kem trứng	Táo	Măng tây	Các loại đậu
Xoài	Sữa đặc	Mơ	Cải Brussels	Đậu gà
Lê	Sữa bay hơi	Nhãn	Hành	Đậu thiết
Dưa hấu	Kem	Vải	Tỏi	Hồ trăn
Măng tây	Sữa	Lê Nashi	Lúa mạch đen	Đào lộn hột
Cây A-ti-sô	Pho-mát	Xuân đào	Lúa mì	
Đậu Hà Lan	Sữa chua	Đào		
Nước ép trái cây		Lê		
Trái cây sấy		Mận		
Si-rô ngô cao fructoso		Súp lơ		
Mật ong		Nấm		
		Đậu tuyết		
		Isomalt		
		Maltitol		
		Mannitol		
		Sorbitol		
		Xylitol		

[Chế độ ăn kiêng FODMAP](#)
[Chế độ ăn kiêng FODMAP](#)
[Chế độ ăn kiêng FODMAP](#)
[Chế độ ăn kiêng FODMAP](#)
[Chế độ ăn kiêng FODMAP](#)
[Chế độ ăn kiêng FODMAP](#)
[Chế độ ăn kiêng FODMAP](#)
[Chế độ ăn kiêng FODMAP](#)
[Chế độ ăn kiêng FODMAP](#)
[Chế độ ăn kiêng FODMAP](#)