

Kapitola 1 – FODMAPy 13

Co je to dieta FODMAP?	14
Co je to FODMAP?	14
Jsou všechny sacharidy FODMAP?	17
FODMAP a vznik trávicích potíží.	18
Nový přístup diety FODMAP	18
Co jsou to FODMAPy?	20
Oligosacharidy	21
Disacharidy	22
Monosacharidy	23
Polyoly	23
Často se vyskytující FODMAPy.	24
Laktóza	25
V čem je laktóza obsažena?	27
Fruktóza	28
Vstřebávání fruktózy	29
Co se děje s fruktózou v tlustém střevu?	30
Atraktivita fruktózy pro potravinářský průmysl	30
Význam poměru mezi glukózou a fruktózou.	32
Je zvýšený podíl fruktózy ve stravě škodlivý?	34
Příčiny zvýšeného obsahu fruktózy ve stravě	35
Nárůst konzumu fruktózy	36
Fruktany	37
Fruktany ve střevě.	38
Galaktany a galaktooligosacharidy	39
Přírodní a syntetické polyoly	40

Kapitola 2 – Kdy způsobují FODMAPy problém? 43

Problémy způsobované FODMAPy	44
Způsobují FODMAPy obtíže všem lidem?	44
Proč FODMAPy způsobují problémy jen některým lidem? ..	45
Co se s FODMAPy děje v tenkém střevě?	45
Co se s FODMAPy děje v tlustém střevě?	46

Lze vlivy FODMAPů na lidský organismus prokázat?	47
Které koncové látky vznikají při kvašení FODMAPů?	47
Potíže s FODMAPy se netýkají pouze střev	48
Jaké potíže způsobují střevní plyny?	48
Viscerální hypersenzitivita	50
Aktivita střevního svalstva a rychlost přenosu	51
Změny střevní flóry	52
Jsou vlivy FODMAPů prokazatelné?	52
Laktulóza – syntetický FODMAP.	53

Kapitola 3 – Pro koho se hodí FODMAP dieta? . . . 55

Jaká onemocnění jsou spojena s trávicími potížemi?	56
Syndrom dráždivého střeva	57
Malabsorpce fruktózy a přetrvávání symptomů i při dietě bez fruktózy.	59
Nesnášenlivost laktózy a přetrvávání symptomů i při dietě bez laktózy	59
Celiakie	60
Alergie a precitlivělost na pšenici	61
Chronicky zánětlivá onemocnění – Crohnova nemoc a ulcerózní kolitida	64
Operace střev	64

Kapitola 4 – Principy diet. 67

Na stopě nesnášenlivosti	68
Diety při syndromu dráždivého střeva	70
Cesta k dietě FODMAP.	71
Stravovací doporučení při výskytu nadýmání, bolestí břicha a měkké stolice	72
Proč věřit dietě FODMAP?	73
Jsou FODMAPy nezdravé nebo nebezpečné?	74
Co se stane, když dietu FODMAP zkusí zdravý člověk?	75
Nezpůsobí dieta nedostatek důležitých látek?	75
Kolikrát denně mám jíst?	75
Je pozitivní vliv diety FODMAP prokázaný?	76

Modifikované a rezistentní škroby	77
Vláknina: na co je třeba dávat pozor?	78

Kapitola 5 – Každý začátek je těžký 81

Jak snížit množství FODMAPů v jídelníčku	83
1. fáze – přísná dieta FODMAP	87
2. fáze diety – znovuzavedení některých potravin do jídelníčku	89
Znovuzavedení jednotlivých potravin do jídelníčku	89
Nové zařazení kategorií FODMAPů do jídelníčku	90
3. fáze diety FODMAP – dlouhodobé stravování	90
Když dieta nepomůže.	91
Jak je to se sýrem?	92
Další mléčné výrobky	93
Kde všude je laktóza ještě obsažena?	94
Je třeba dávat pozor na jogurt?	94
Přibývá v naší stravě podíl FODMAPů?	95
Maso, ryby, drůbež, tuky a oleje.	97
Co s polotovary?	97
Obsah FODMAPů v teplých nápojích	98
Kolik FODMAPů je v čokoládě?	100
FODMAPy v sladkostech a osvěžujících nápojích	100
Změní se obsah FODMAPů během přípravy pokrmu?	102
Jak nahradit cibuli a česnek?	102
Jaký chléb obsahuje málo FODMAPů?	102
Vláknina	104
Zahušťovadla, pojiva a stabilizátory	104
Sladidla	104
Koření a bylinky	105
Není život bez FODMAPů – hotové pokrmy, pečivo a nápoje	106
Hotové bezlepkové moučné směsi.	107
Vyrobte si náhražky mouky sami	108
Směs mouky na chléb	108
Směsi mouky na zákusky a pečivo s vejci	109

Snáší se dieta FODMAP s jinými dietami?	111
FODMAP a vegetariánská, respektive veganská strava . . .	111

Kapitola 6 – Recepty 113

Snídaně 115

Müsli s borůvkami, kiwi a mandarinkami	116
Ananasový a mátový drink	118
Borůvková granola	119
Jahodová quinoa	120
Snídaňová omeleta	122
Citronový krém – lemon curd	123
Americké lívance s borůvkami	124
Lehká snídaně z tofu	125
Smoothie z kiwi	126
Smoothie Pepka námořníka	126
Zastřená vejce	127

Předkrmy 128

Kedlubnový a mrkvový salát s čerstvou mátou	129
Hlávkový salát pokaždé jinak	130
Pečená baklažánová kolečka	131
Mangold s horkou fetou	132
Parmská šunka s fenyklovým a koprovým salátem	133
Hummus	134
Římský salát s tuňákem	136
Rajčatová polévka s parmazánem	137
Salát z kozlíčku polníčku s kuřecími prsy	138
Dýňová polévka s citronovou trávou a kokosovým mlékem	140
Lososový tatarák s jarní cibulkou	141

Hlavní chody 142

Losos s barevnou rýží	143
Gratinované brambory s cuketou	144
Ostré kuřecí špízy s ananasem	146
Spaghetti carbonara	147
Ratatouille	148
Paprika z Orientu	149

Švýcarský ovčácký koláč Shepherd's Pie	150
Polenta s rajčaty a hlávkovým zelím	151
Tuňákový steak s rýžovými nudlemi a mangoldem	152
Špagety s rajčaty a mozzarellou	153
Treska s polentovými čtverečky	154

Dezerty..... 156

Studená mísa s kiwi	157
Kokosová panna cotta s kiwi	158
Bavorský krém s horkými malinami	160
Ananasová a jahodová kaše s vanilkovou omáčkou	161
Jemně hořká čokoládová pěna	162
Zákusek z jáhel, banánů a kiwi	164
Polentový koláč s čerstvými jahodami	165
Jahodové a smetanové pusinky	166
Tvarohový dezert s kiwi a pomeranči	167
Kávový moka krém s lískovými oříšky	168

Recepty na pečení chleba..... 170

Chléb se sníženým obsahem FODMAPů	172
Pohankový chléb	173
Ovesný chléb	174
Pohankovo-kukuřičný chléb	176

Recepty pro domácí pekárny..... 177

Tapiokový a rýžový chléb	178
Rýžový a sójový chléb	178
Pohankovo-jáhlový chléb	179
Bílý chléb bez pšenice	179
Kukuřičný chléb	180
Kmínovo-jahelný chléb	181

Příloha 183

Další informace	184
Vysvětlení důležitých odborných pojmů	186
Rejstřík	188
Recepty (abecedně)	192