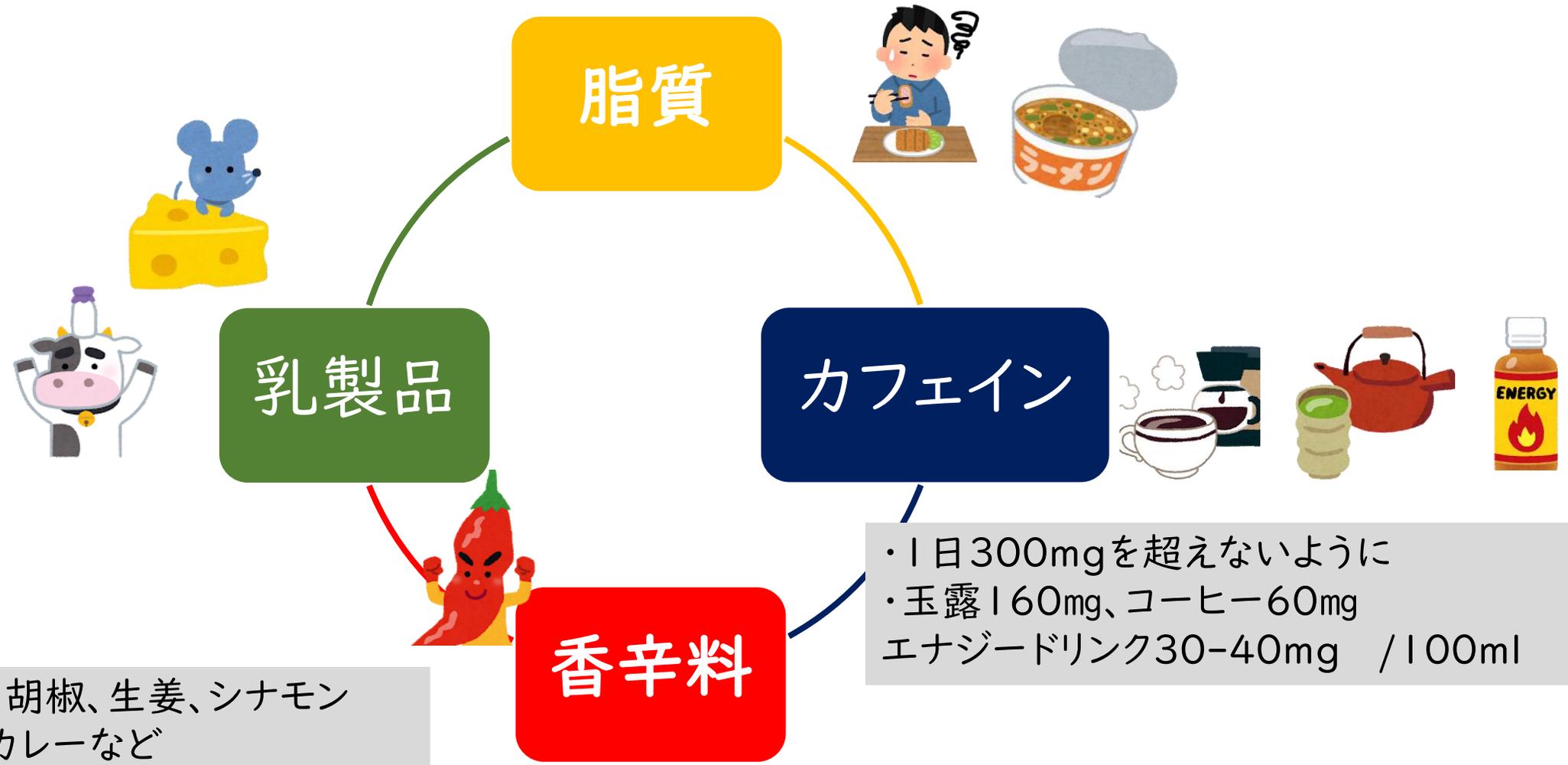


IBS治療の基本は規則正しい食事摂取と十分な水分摂取

IBS症状をきたしやすいといわれているのは



カプサイシン、胡椒、生姜、シナモン
ターメリック、カレーなど

FODMAPとは

F: fermentable (発酵性) O: oligosaccharides (オリゴ糖)
D: disaccharides (二糖類) M: monosaccharides (単糖類) and P: polys (糖アルコール)

小腸で分解・
吸収されにくい

大腸で
腸内細菌により
発酵・分解

水素ガス・
メタンガス発生

浸透圧が
高まり
腸管内に水分
を引き込む

IBS症状
下痢・ガス
増悪

低FODMAP

高FODMAP

穀物

白米,玄米,グルテンフリーパン,
じゃがいもなど



小麦製品(パン,パスタなど),
大麦,ライ麦など



果物

いちご,キウイフルーツ,
パイナップル,バナナ,
ぶどう,みかん,メロンなど



もも,りんご,あんず,柿,
さくらんぼ,すいか,マンゴーなど



野菜

大根,きゅうり,なす,キャベツ,
かぼちゃ,たけのこ,もやし,ひよこ豆
ブロッコリー,にんじんなど



たまねぎ,にんにく,アスパラガス,
にら,大豆など



乳製品



バター,ラクトースフリーの乳製品,チーズ
(カッテージ,リコッタ以外)

牛乳 ヨーグルト,アイスクリーム,カスタードなど

発酵食品

醤油,オイスターソース,米酢



キムチ,野菜の漬物,納豆



飲料

緑茶,アーモンドミルク,コーヒー,
ワイン,ビールなど

ウーロン茶,カモミールなど

添加物

アスパルテーム,スクラロース,デキストロース,
ペクチンなど

糖アルコール
(ソルビトール,キシリトールなど)
はちみつ,ぶどう糖果糖液糖など