



소화기내과

Gastroenterology

포드맵이란?

(FODMAP)





포드맵(FODMAP)이란?

포드맵(FODMAP)은 식이 탄수화물의 일종으로, 장에서 잘 흡수되지 않고 남아서 발효되는 올리고당(프락탄, 갈락탄), 이당류(유당), 단당류(과당), 폴리올(당알코올)을 말합니다.

포드맵 성분은 소장에서 흡수되지 않고 대부분 대장으로 이동하면서 삼투압작용으로 인해 장관으로 물을 끌어당겨 장 운동을 변화시킵니다. 이러한 과정에서 대장 세균에 의해 빠르게 발효되면서 많은 양의 가스를 만들게 됩니다. 결과적으로 장 운동 변화로 과민성대장증후군 증상인 설사, 복통, 복부팽만감 등의 증상을 유발할 수 있습니다.

따라서 저포드맵(Low FODMAPs) 식사는 과민성대장증후군 환자에서 증상을 개선하기 위해 개발된 식사요법이라고 할 수 있습니다.





Low FODMAP diet에 좋은 음식

과일	채소	곡류
바나나, 포도 블루베리, 키위 라즈베리, 레몬 오렌지, 딸기 귤	죽순, 당근, 감자 고구마, 토마토 완두콩, 호박 청경채, 샐러리 생강, 상추, 피망 근대, 시금치 순무	글루텐 프리 제품 밥, 오트밀 귀리, 기장 차전자피 퀴노아 타피오카







유제품	양념 및 조미료
유당제거 우유	올리브 오일 소금 설탕 대체감미료 (메이플시럽, 당밀) 허브 (로즈마리, 오레가노, 파슬리, 타임, 바질)





FODMAP 함량이 높아 피해야 할 음식

Fructose	Lactose	Fructans
사과 배 수박 액상과당 (사이다, 콜라)	우유, 치즈 아이스크림	생마늘 생양파 양배추 올리고당
		

Galactan	Polyol
콩류	사과, 살구, 체리 자두, 수박 아보카도 버섯 자일리톨, 솔비톨
	



식이섬유 함유량

“ 식이섬유 하루 권장량은 20g입니다 ”

파슬리	6.8g/100g	20g/294g	
파슬리마른 것	26.6g/100g	20g/75g	
깻잎	5.7g/100g	20g/350g	
송이버섯	5.2g/100g	20g/384g	
부추	4.1g/100g	20g/487g	
적상추	3.9g/100g	20g/512g	
시금치	3.7g/100g	20g/555g	
배추	3.6g/100g	20g/555g	
가지	3.4g/100g	20g/588g	
양배추	2.7g/100g	20g/741g	
케일	3.2g/100g	20g/625g	
브로콜리	3.1g/100g	20g/645g	
썩갓	2.4g/100g	20g/833g	
콩나물	2.0g/100g	20g/1000g	
오이	2.8g/100g	20g/714g	
미나리	2.6g/100g	20g/769g	
열무	2.5g/100g	20g/800g	
당근	2.5g/100g	20g/800g	탄수화물 8.6g
피망	2.4g/100g	20g/833g	
호박	2.1g/100g	20g/952g	탄수화물 3.8g
마늘	2.0g/100g	20g/1000g	
배	2.1g/100g	952g/1000g	탄수화물 12.8g
오렌지	2.0g/100g	20g/1000g	탄수화물 11.2g
청상추	1.9g/100g	20g/1052g	
파	1.7g/100g	20g/1176g	
파프리카	1.7g/100g	20g/1176g	
감자	1.6g/100g	20g/1250g	탄수화물 14g
양상추	1.5g/100g	20g/1333g	
사과	1.4g/100g	20g/1429g	탄수화물 13.1g
양파	1.4g/100g	20g/1428g	
토마토	1g/100g	20g/2000g	
포도	0.9g/100g	20g/2222g	탄수화물 17.1g



1899-0001

의정부

평일 08:00~17:00

대전/노원/강남

평일 08:30~18:00 토요일 08:30~12:30

www.emc.ac.kr

환자가 필요로 하는 곳엔 ‘을지’가 있습니다

의정부을지대학교병원

대전을지대학교병원

노원을지대학교병원

강남을지대학교병원