



10 ERROS

de quem começa a

DIETA BAIXA EM FODMAP

by Nutriscente®



www.nutriscente.com



A Nutriscente® é uma marca registada e informa que é expressamente proibida a cópia, reprodução, difusão, transmissão, exposição, utilização, modificação, revenda, publicação, distribuição ou qualquer outro uso, total ou parcial, em qualquer suporte, a terceiros, sem autorização prévia da empresa autora.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS, 2025.

Índice

- 1.** Sobre nós p.04
- 2.** A dieta baixa em fodmap p.05
- 3.** 10 erros de quem a inicia p.08
- 4.** *Check List* p.17

Nota:

Este ebook não pretende, em nenhum momento, incentivar a prática da dieta baixa em FODMAP de forma autónoma ou por iniciativa própria. Caso tenhas sintomas gastrointestinais frequentes ou sintas que a tua alimentação pode não estar a ser correta, sugerimos que agendes consulta de nutrição para uma melhor avaliação da Equipa da Nutriscente®.

SOBRE NÓS

A Nutriscente® é uma empresa nacional dedicada à consciência alimentar, reeducação alimentar e formação na área da nutrição e alimentação. Fundada em 2021 pela Dr.ª Sara Barreirinhas (2098N), tem o seu maior foco nas doenças gastrointestinais e autoimunes, vegetarianismo e emagrecimento consciente. É, aliás, nestas áreas que se tem distinguido a nível nacional, participando em investigações científicas pioneiras em Portugal, em congressos nacionais e internacionais, artigos de cariz científico, podcasts e programas de televisão. **A missão da Nutriscente® é melhorar a vida de todas as pessoas que não se definem por um peso ou por uma doença, mas sim pela alegria de viver, bem-estar e saúde.**

Os nossos principais serviços são:



Consultas de Nutrição Online e Presencial



Ebooks de receitas adaptadas para doenças gastrointestinais e vegetarianos



Academia com Cursos Online (cursos práticos)



Consulta de Nutrição do Viajante



Consultoria Nutricional e Formação



DIETA LOW FODMAP

A dieta pobre em FODMAP foi desenvolvida por uma equipa de investigadores da Monash University (Austrália), os quais perceberam que alguns alimentos que continham hidratos de carbono fermentáveis de cadeia curta agravavam os sintomas de várias patologias digestivas, como as doenças inflamatórias intestinais (DII) e a síndrome do intestino irritável (SII). Sintomas como dor e inchaço abdominal (especialmente no baixo-ventre), flatulência excessiva, distensão abdominal, alteração do trânsito intestinal (diarreia, obstipação ou a combinação de ambos) entre outros recorrentes nas DII e SII, são agravados pela presença de alimentos ricos em FODMAP. Isso acontece porque os hidratos de carbono fermentáveis de cadeia curta não são bem digeridos no intestino delgado e seguem para o intestino grosso onde são fermentados pelas bactérias presentes, dando origem à distensão, flatulência, dor e inchaço.

Assim esta equipa de investigadores identificou os nutrientes que tendem a agravar a sintomatologia e criou o acrónimo FODMAP, que significa: fermentáveis (F), oligossacarídeos (O), dissacarídeos (D), monossacarídeos (M), e (A) polióis (P).



DIETA LOW FODMAP

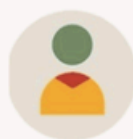
Esta dieta segue um protocolo alimentar constituído por 3 fases:



1ª Fase - Fase onde são eliminados alimentos com alto teor de FODMAP, cuja duração máxima não deve ultrapassar as 6 semanas



2ª Fase - Fase onde são introduzidos alimentos altos em FODMAP e verificada a tolerância individual aos mesmos



3ª Fase - Fase de personalização da alimentação do indivíduo

E, cada uma destas fases, deve ser monitorizada por um Nutricionista Certificado para esta dieta e com experiência clínica em doenças gastrointestinais. Na Nutriscente® oferecemos um acompanhamento diferenciado no país e contamos com a experiência clínica, de mais de 10 anos, da Dr^a Sara Barreirinhas (2098N), especializada nesta área e Mestre em Ciência do Consumo e Nutrição, pela Universidade do Porto.

Agenda a tua consulta personalizada em:

[Agenda de Consulta](#)



10 ERROS

de quem começa a

DIETA BAIXA EM FODMAP

ERRO #1

INICIAR A DIETA BAIXA EM FODMAP SEM O ACOMPANHAMENTO DE UMA NUTRICIONISTA CERTIFICADA PARA ESTA DIETA

De tanta informação acessível que, atualmente, podemos encontrar na internet, é-nos apetecível iniciar a dieta baixa em FODMAP sozinhos. Seja porque nos forneceram tabelas com alimentos a evitar, ou porque já instalaste uma App com os alimentos a incluir e/ou evitar, ou ainda porque alguém próximo já iniciou esta dieta e te recomendou seguires também. Porém os sintomas parecem não desaparecer, a restrição de alimentos que fazes é cada vez maior e o stress começa a aumentar... então e porque não está a resultar?

A maioria dos estudos já publicados refere que a dieta baixa em FODMAP tem uma eficácia de quase 80% na redução de sintomas, na Síndrome do Intestino Irritado (SII). Porém essa eficácia comprovada advém de uma implementação correta da dieta, monitorizada por um Nutricionista Certificado e experiente na área da saúde gastrointestinal. Quando aplicada sem essa ajuda a eficácia de 80% não é alcançada!

Isto significa que ao implementares a dieta de forma autónoma, **não só corres o risco de cometeres vários erros na sua implementação, como podes não ver os resultados que pretendes, i.e., podes continuar com os sintomas gastrointestinais**. Além disso esta dieta é muito complexa, restritiva e pode potenciar o desenvolvimento de carências nutricionais a curto e médio prazo, se praticada de forma incorreta e sem o acompanhamento de um Nutricionista qualificado.

Se estiveres a fazer este erro, sugerimos que agendes a tua consulta de Nutrição o mais breve possível. Com a saúde não se pode brincar!

[Agenda a tua Consulta de Nutrição](#)



ERRO #2

PERMANECER MUITO TEMPO NA 1ªFASE DA DIETA BAIXA EM FODMAP

Como vimos antes, a dieta baixa em FODMAP é constituída por 3 fases:

1ªFase – Restrição de alimentos com alto teor em FODMAP

2ªFase – Reintrodução dos FODMAP

3ªFase – Personalização da alimentação mediante a tolerância individual testada na fase anterior

A **1ªFase** é uma fase onde retiramos alimentos com FODMAP e aumentamos os alimentos baixos em FODMAP, precisamente para existir um alívio de sintomas. Contudo é recomendado permanecer nesta fase apenas entre 2 a 6 semanas no máximo! Percebo que, depois de algum tempo com vários sintomas gastrointestinais, com a redução de sintomas que esta fase possibilita, pode ser tentador querer permanecer nela por mais tempo. Contudo os nutrientes, e em especial micronutrientes, estão limitados na tua alimentação durante esta fase. Isto significa que permanecer nela por mais de 6 semanas pode ser perigoso para a tua saúde, acabando por desenvolver carências nutricionais sérias. É necessário avaliar se, de facto, a **1ª Fase** da dieta está a ser feita corretamente – sem excesso de restrições alimentares –, para se avançar o mais rapidamente possível para a **2ªFase** da dieta, a fim de conseguirmos perceber quais os FODMAP que consegues tolerar e quais os que deves evitar. Seguir cada etapa, de forma orientada pela Nutricionista é fundamental para a diversidade alimentar e para teres cada vez menos limitações alimentares e nutricionais.

ERRO #3

NÃO COMPREENDER O QUE É A ACUMULAÇÃO DE FODMAP

Este é um dos mais erros comuns em qualquer paciente com SII, por isso toma nota desde já!

A acumulação de FODMAP refere-se à junção de alimentos com FODMAP semelhantes na mesma refeição. Por exemplo, se no teu prato estiver presente uma salada de tomate e pepino, então há uma grande probabilidade de fazeres uma acumulação de frutose – *um componente dos FODMAP* – já que ambos apresentam excesso de frutose. E é tão comum em Portugal fazermos a junção destes dois hortícolas, não é? Isto significa, na prática, que em vez de consumires uma dose baixa em frutose nesta refeição, na realidade já consumiste uma dose superior à indicada. Outro exemplo muito real em que esta acumulação pode acontecer é no consumo de sopa de Legumes!!

Então mas Nutri... *isso significa que não posso comer sopa de legumes se fizer a dieta baixa em FODMAP?*

NÃO! Significa é que precisas de aprender a combinar os hortícolas de forma a que não resulte numa acumulação de FODMAP.

Uma das nossas sugestões é seguirem as nossas receitas de Sopas, do nosso ebook de “Almoços & Jantares Low FODMAP”, que foram formuladas para conseguirem incluir na tua alimentação diária.

Nesse ebook tens, ainda, um capítulo específico em que falamos particularmente dos hortícolas e como podes fazer as combinações alimentares dos mesmos, sem existir acumulação de FODMAP.






13,99€

[ebook Almoços & Jantares Low FODMAP](#)

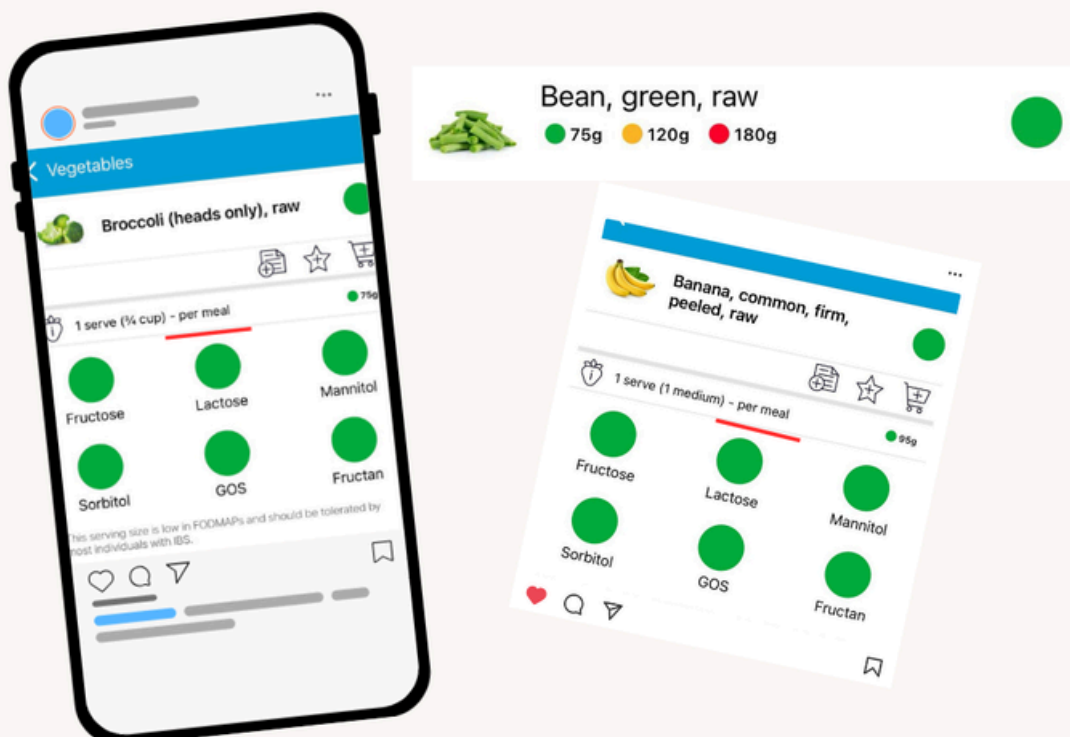
ERRO #4

PENSAR QUE AS DOSES DE CONSUMO BAIXAS EM FODMAP SÃO POR DIA E NÃO POR REFEIÇÃO

As doses de consumo baixas em FODMAP podem ser consultadas em diversas Apps e/ou bases de dados, como por exemplo a App da Monash University. Geralmente as doses são apresentadas por um sistema de semáforo sendo:

- Verde** – as doses baixas em FODMAP 
- Amarelo** – as doses moderadas em FODMAP 
- Vermelho** – as doses com elevado teor de FODMAP 

Através deste sistema é mais acessível ao leitor consultar as doses baixas em FODMAP. Contudo é preciso compreender que, qualquer dose a **verde** é referente à dose de consumo por refeição (*per meal*) e não a uma dose diária. Isto significa que poderás consumir um mesmo alimento mais do que uma vez por dia. Porém não deves consumir mais do que uma dose a verde por refeição, devido a uma possível acumulação de FODMAP (ver Erro N^o3). Assim é necessário que respeites o intervalo de 2 a 3 horas entre cada refeição.



ERRO #5

NÃO PLANEAR AS REFEIÇÕES!

Outro dos grandes desafios que encontro frequentemente nos meus pacientes é o facto de não terem o hábito de planear as refeições – algo que não é exclusivo de pacientes com doenças gastrointestinais. O facto de deixarmos essa decisão para “amanhã” coloca-nos numa posição onde, não só temos pouco poder de escolha, como limita as opções alimentares que temos disponíveis naquele momento. Para quem está a praticar a dieta baixa em FODMAP, sobretudo se estiveres na **1ª Fase**, pode ser mais desafiante ter opções baixas em FODMAP disponíveis em cantinas, restaurantes e/ou take away. De forma a facilitar este processo é importante planear as refeições, o que pode acontecer um dia antes ou até fazeres uma planeamento semanal, conforme te for possível.

Na Nutrisciente® damos-te uma ajuda neste sentido e temos 2 sugestões para ti:

1) Para além do capítulo dos hortícolas e receitas de sopas, almoços e jantares, o ebook de “Almoços & Jantares Low FODMAP” contém 2 ementas semanais com todas as refeições baixas em FODMAP que te vão ajudar a organizar as tuas refeições.

2) Para aprenderes a elaborar o teu próprio *planner* semanal de refeições, como estruturar o prato principal, como conservar os alimentos por mais tempo e de forma segura, temos disponível um curso de curta duração a que chamamos de “Marmitas Saudáveis”, onde tens exercícios práticos para te ajudar e muitas ideias para as tuas refeições.

[Marmitas Saudáveis](#)

15,99€



MARMITAS
SAUDÁVEIS

Saiba Mais!

ERRO #6

RESTRINGIR TODOS OS PRODUTOS LÁCTEOS QUE CONTENHAM LACTOSE

Sabendo que a lactose é um dos componentes dos FODMAP, muitas pessoas decidem evitar os produtos com lactose a qualquer custo, acreditando que essa restrição irá reduzir os sintomas gastrointestinais. Contudo, o princípio elementar da dieta baixa em FODMAP consiste em consumir doses de alimentos que apresentem um teor pobre em FODMAP e não que sejam 0% isentos desse nutriente – neste caso falamos da lactose. Ou seja, é possível consumir alimentos com lactose, mesmo na **1ª Fase**, desde que a dose de consumo desse alimento não exceda uma dose baixa de lactose. Vamos ver alguns alimentos que podes inserir na **1ª fase** desta dieta, desde que respeites a sua dose baixa em lactose (podes ver dose de consumo baixa em FODMAP (●) na App da Monash University):



Os produtos acima contêm algum teor de lactose, contudo podem ser incluídos na dieta baixa em FODMAP, se consumidos nas doses seguras. Além disso, atualmente dispomos de diferentes ofertas acessíveis em super e hipermercados de produtos isentos de lactose, como leite, iogurtes, natas, margarinas e queijos. Com o medo latente de a lactose desenvolver sintomas GI, observo o crescente número de pessoas que exclui completamente os produtos lácteos e opta pela introdução de produtos substitutos, tais como bebidas vegetais. É importante referir que um dos grandes benefícios do consumo de produtos lácteos é o teor do Cálcio (mineral essencial para os nossos dentes e ossos) e que, se o teu objetivo é optar pelas opções vegetais, então deves verificar se este mineral está presente nesses produtos alimentares.

ERRO #7

RESTRINGIR DIVERSOS ALIMENTOS POR TEMPO INDEFINIDO

Nos erros Nº 1 e 2 percebemos que a restrição de alimentos por um longo período pode traduzir-se no desenvolvimento de carências nutricionais, debilitar o teu estado nutricional e, inclusive, o sistema imunológico. Alimentos como hortícolas, lacticínios e fruta estão entre aqueles que são mais evitados pelos pacientes, acabando assim, por consumir em maior quantidade alimentos nutricionalmente pouco equilibrados como bolachas, biscoitos ou pães sem glúten, e outros produtos que, inclusive, podem ser altos em FODMAP. Isto significa que as regras de uma alimentação equilibrada, como por exemplo o consumo de 3 a 5 peças de fruta diárias ou a inclusão de hortícolas em duas refeições principais, não estão a ser respeitadas e, como consequência, podem comprometer o funcionamento correto do organismo.

A ausência de conhecimento e acompanhamento corretos pode, de facto, prejudicar a tua saúde. Na Nutriscente® desenvolvemos um **“Guia de Consulta da dieta low FODMAP para utentes”** onde encontras diversas informações que te ajudam a diversificar a alimentação, com uma lista de compras e de alimentos que podes consumir na **1ª Fase**, assim como orientações de como podes consultar corretamente os alimentos na App da Monash University e considerações que debes ter quanto ao tipo de confeção e doses de consumo. Este guia foi desenhado para te acompanhar ao longo das consultas de Nutrição, mas pode ser utilizado igualmente nos teus primeiros passos desta dieta.

Para teres acesso a este Guia do Utente basta seguires este link:



[Guia de Consulta](#)

À semelhança do que acontece com os produtos lácteos, muitas pessoas desenvolvem a crença de que todos os produtos alimentares com glúten podem manifestar sintomas gastrointestinais e, por consequência, a sua restrição total melhora os seus sintomas. Então vamos por partes!

1) Todos os produtos isentos de glúten foram formulados tendo em conta um público-alvo específico: pessoas com doença celíaca (intolerantes ao glúten). A doença celíaca é uma doença autoimune e crónica do intestino, que resulta numa reação ao glúten em pessoas com predisposição genética, isto é, estes indivíduos não conseguem digerir alimentos que contenham glúten. A doença celíaca não é o mesmo que SII, nem se assemelha a qualquer doença funcional do intestino.

2) De acordo com o primeiro ponto é possível perceber que os produtos isentos de glúten não estão formulados para pacientes com diagnóstico de SII. Isto significa que vários produtos sem glúten podem ter um elevado teor em FODMAP, ainda que alguns possam ser baixos em FODMAP (ver erro Nº 9).

3) Tal como mencionado anteriormente, se os produtos isentos de glúten forem altos em FODMAP, é bem possível que quando consumidos venhas a ter sintomas gastrointestinais. Por isso, a restrição completa do glúten ou a compra constante de produtos sem glúten pode não ser a melhor estratégia para a redução dos teus sintomas!!

A confusão entre o glúten e os FODMAP é, de facto, um dos erros mais comuns na população.

ERRO #9

NÃO SABER IDENTIFICAR OS PRODUTOS ALIMENTARES BAIXOS EM FODMAP NOS SUPERMERCADOS

E eis que surge outro dos grandes desafios: **que produtos alimentares de supermercado posso consumir?**

Para esta questão tenho boas e más notícias! Uma boa notícia é que existem vários produtos alimentares nos supermercados que podemos consumir, desde bolachas, iogurtes, pães, massas, alimentos pré-confeccionados... Mas as más notícias é que precisas de saber quais os ingredientes que são altos e baixos em FODMAP para os conseguires identificar. Isto porque, ao contrário dos produtos isentos de glúten ou lactose que possuem um símbolo e que facilmente os consegues identificar, o mesmo não acontece com os produtos baixos em FODMAP. Por isso, a melhor defesa de qualquer consumidor com diagnóstico de SII, e que pratica uma dieta baixa em FODMAP, é **aprender a identificar os ingredientes altos ou baixos em FODMAP**.

A outra boa notícia?

É que já é possível aprenderes essa informação à distância de um pequeno clique.

Na Nutrisicente® criámos um curso online de curta duração onde aprendes:

- Quais os ingredientes altos e baixos em FODMAP;
- Como os podes identificar nos produtos alimentares, passo a passo;
- Em que doses podes consumir os produtos alimentares;
- E ainda tens vídeos com exercícios reais para colocares em prática toda a informação!

[Curso Online FODMAP](#)

45€



COMO IDENTIFICAR OS PRODUTOS BAIXOS EM FODMAP, NOS SUPERMERCADOS?

[Acede Agora!](#)

ERRO #10

ACREDITAR QUE A DIETA BAIXA EM FODMAP RESOLVE TODOS OS PROBLEMAS

Os sintomas gastrointestinais são, apenas, uma manifestação ou uma forma de “comunicação” que o nosso organismo tem com o corpo. Ou seja, os sintomas não são a causa raiz da síndrome do intestino irritável (considerada um distúrbio de interação do eixo intestino-cérebro). Sempre que manifestamos sintomas (quer sejam digestivos ou outros), o nosso corpo está a dizer-nos que alguma coisa não está correta. Por essa razão devemos escutá-lo e pedir ajuda aos profissionais de saúde, que nos indicarão as melhores estratégias para gerir estes sintomas. Por muito que queiramos, a dieta baixa em FODMAP não resolve tudo, nem tão pouco “cura” uma síndrome crónica. Embora exista, sim, uma redução de sintomas e a sua implementação melhore a gestão de sintomas, não podemos ignorar o quadro geral das possíveis soluções para conviver com esta síndrome. Outras abordagens terapêuticas podem e devem ser promovidas tais como a toma de fármacos direcionados para esta síndrome, a prática regular de exercício físico, a gestão do stress – e inclusive o acompanhamento por parte de um profissional da saúde mental –, a moderação da ingestão de bebidas alcoólicas e alimentos com alto teor em gordura, ou até mastigar bem os alimentos. Fala com os teus profissionais de saúde para, em conjunto, tomarem as melhores decisões para a tua saúde!

Dr^a Sara Barreirinhas (2098N), Nutricionista
Certificada para a dieta baixa em FODMAP
pela Monash University e com mais de 10 anos
de experiência na Saúde Gastrointestinal.



Check List

Que erros estou a fazer?

	SIM	NÃO
<i>Estou a praticar a dieta baixa em FODMAP sem o acompanhamento de uma Nutricionista?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Estou há mais de 6 semanas na 1ª Fase da dieta?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Estou a fazer acumulação de FODMAP?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Compreendo que as doses de consumo baixas em FODMAP são por refeição?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Planeio as minhas refeições?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Estou a evitar todos os produtos com lactose?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Tenho uma elevada restrição de alimentos na minha alimentação diária?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Estou a restringir todos os produtos com glúten?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Consigo identificar os produtos alimentares baixos em FODMAP, nos supermercados?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Acredito que a dieta baixa em FODMAP seria uma boa solução para mim?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



COLEÇÃO DE EBOOKS

Gostavas de ter acesso a mais receitas baixas em FODMAP, aprovadas por Nutricionista?

DISPONÍVEL EM
www.nutriscente.com



JÁ SEGUIES OS
NOSSOS CANAIS?



www.nutriscente.com