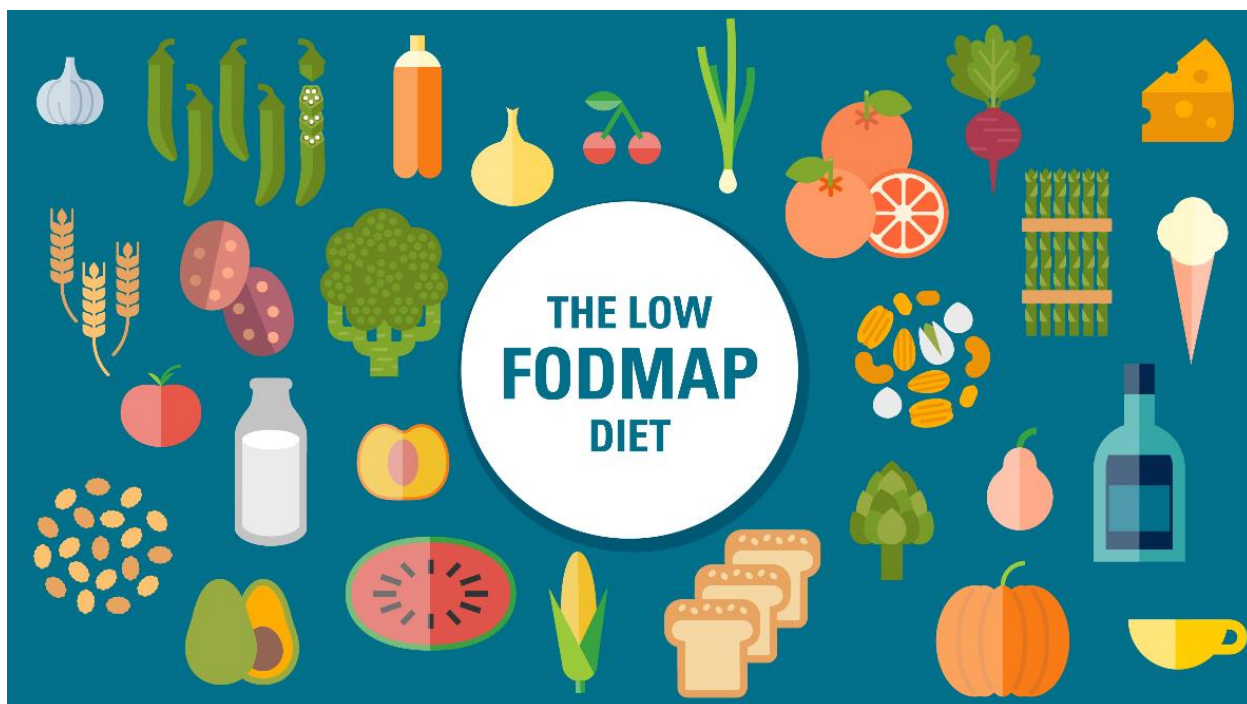


# 下痢型過敏性腸症候群における 低 FODMAP 食について

イランの Zahedi MJ 氏らは、過敏性腸症候群（IBS）下痢型（IBS-D）患者を対象に、低 FODMAP 食の有用性を検討し、研究結果を Journal of Gastroenterology and Hepatology 誌に掲載しました。



FODMAP フォドマップとは、「FODMAP」のうち「F」と「A」を除いた「ODMP」の4文字から始まる発酵性の糖質を指しています。糖質の名称と代表的な食材は以下の通りです。

- F (fermentable 発酵性) の以下の4つの糖質
- O (oligosaccharides オリゴ糖：ガラクトオリゴ糖とフルクタン) レンズ豆などの豆類、小麦、玉ねぎなど
- D (disaccharides 二糖類：二糖類に含まれる乳糖、ラクトース) 牛乳、ヨーグルトなど
- M (monosaccharides 単糖類：フルクトース) 果実、蜂蜜など
- A (and)
- P (polyols ポリオール) マッシュルーム、人工甘味料 (キシリトールなど) など

6週間経過した時点において、低FODMAP食群は、全体の消化管症状、腹痛、腹部膨満、排便回数および便の硬さを有意に改善しました。

