

Risorse utili riguardanti la dieta FODMAP

L'Australia è uno dei pionieri nel campo dei FODMAP. Anche un sito svizzero fornisce alcuni esempi di informazioni di base. Qui vi forniamo alcune possibilità per informarvi ulteriormente su questo tema così interessante.

LA DIETA A BASSO CONTENUTO DI FODMAP DELLA MONASH UNIVERSITY

Il gruppo di ricerca della Monash University ha sviluppato la dieta a basso contenuto di FODMAP per controllare sintomi gastrointestinali associati alla sindrome dell'intestino irritabile (SII o dall'inglese IBS). Il sito web della Monash University offre molteplici informazioni riguardanti la dieta a basso contenuto di FODMAP, tra cui studi ricerche, ricettari ecc...

→ www.med.monash.edu/cecs/gastro/fodmap/



L'APP PER LA DIETA A BASSO CONTENUTO DI FODMAP DELLA MONASH UNIVERSITY



I ricercatori della Monash University hanno sviluppato un'app per aiutare dietisti e pazienti nella gestione quotidiana della dieta a basso contenuto di FODMAP. L'app è disponibile sia per iPhone che per i dispositivi Android ed include i seguenti servizi:

- Informazioni generali e complementari sui FODMAP
- Una guida alimentare che elenca il contenuto di FODMAP per centinaia di alimenti
- Un ricettario completo che comprende 79 ricette originali calcolo dei nutrienti nutrienti e fotografie
- Una lista della spesa per organizzare gli acquisti di alimenti a basso contenuto di FODMAP
- Un test settimanale per monitorare la dieta a basso contenuto di FODMAP, con una funzione che mostra grafici dettagliati dei sintomi

→ www.med.monash.edu/cecs/gastro/fodmap/app-faq.html

→ iPhone: www.itunes.apple.com/gb/app/monash-university-low-fodmap/id586149216?mt=8

→ Android: www.play.google.com/store/apps/details?id=com.monashuniversity.fodmap