

**Tytuł:** Postępowanie dietetyczne z wykorzystaniem diety low FODMAP w nietolerancjach pokarmowych /  
Dietary management with using FODMAP diet in food intolerance

**Słowa kluczowe:** DIETA FODMAP FRUKTOZA LAKTOZA NIETOLERANCJE POKARMOWE  
**Keywords:** FODMAP DIET FRUCTOSE LACTOSE FOOD INTOLERANCES

**Autorzy:**

Agnieszka Kozioł-Kozakowska - <p>Pracownia Dietetyki Pediatricznej, Klinika Pediatrii,  
Gastroenterologii i żywienia, Uniwersytet Jagielloński – Collegium Medicum</p>

**Streszczenie:**

Nietolerancje pokarmowe stanowi istotny problem w praktyce klinicznej, są powszechne w krajach uprzemysłowionych, a zapadalność na nie stale rośnie. Objawy są niespecyficzne, najczęściej towarzyszy im przewlekły ból brzucha, uczucie dyskomfortu w jamie brzusznej, biegunka. Stwierdza się, że bóle brzucha o niewyjaśnionych przyczynach wśród najmłodszych stanowi jeden z najczęstszych powodów wizyt w gabinetach lekarskich. Znaczna ich część ma podło czynnościowe. Pierwotne źródło tych zaburzeń nie jest jasne. Wśród potencjalnych przyczyn wymienia się zaburzenia w obrębie osi mózgowo-jelitowej, zaburzenia motoryki przewodu pokarmowego, skłonności genetyczne i osobowościowe oraz nietolerancje pokarmowe. Dolegliwości związane z chorobą znacząco obniżają jakość życia dzieci. Chorych leczy się objawowo farmakologicznie i/lub poprzez modyfikację żywieniową. U podłoża nietolerancji pokarmowych leży zmiana nawyków żywieniowych społeczeństw, którą obserwuje się na przestrzeni lat, głównie większe spożycie gotowej, przetworzonej chemicznie żywności.

**Abstract:**

Food intolerances are a significant problem in clinical practice, are common in industrialized countries and the morbidity is constantly increasing. Symptoms of food intolerance are non-specific, most often accompanied by chronic stomach pain, abdominal discomfort, diarrhea. It is stated that abdominal pain with unexplained causes among the youngest is one of the most frequent reasons of visits to doctors. A lot of them have a functional basis. Potential causes include the brain-intestinal axis disorders, gastrointestinal motility disorders, genetic and personality tendencies, and food intolerances. Ailments associated with the diseases significantly reduce the quality of life of children. Patients are treated symptomatically pharmacologically and/or through dietary modifications. Food intolerance results from the change in societies eating habits, which has been observed over the years. The main change is the higher intake of ready-made, chemically processed food.