**TESTI:**

# Mikä ruokavalio sopii vatsallesi?

***Onko sinulla usein turvonnut olo ja löysä vatsa aterian jälkeen?***

EI → *Sinulla ei ole välittömästi syytä epäillä mitään yliherkkyyksiä.*

KYLLÄ ↓

*Aiheuttavatko viljatuotteet sinulle turvotusta?*

EI → **Laktoosi-intoleranssi**

*Vaivojasi eivät todennäköisesti aiheuta FODMAPit tai gluteeni. Ehkä vain syöt liian paljon tai liian nopeasti, tai sitten vatsaongelmien pohjalla on jokin muu yliherkkyys tai intoleranssi. Monella on ongelmia laktoosin takia, jota esiintyy erityisesti maitotuotteissa.*

KYLLÄ ↓

*Hermostuuko vatsasi, kun syöt vesimelonia, sipulia, purjoa ja/tai kikherneitä?*

EI → **Gluteeniyliherkkyys**

*Gluteeni todennäköisesti tuottaa harmia vatsallesi ja suolistollesi. Pyri jonkin aikaa välttämään gluteenipitoisia ruoka-aineita ja kokeile, helpottavatko vatsavaivasi.*

KYLLÄ ↓

**FODMAP**

*Ongelmasi aiheuttaja löytyy todennäköisesti FODMAPien joukosta.*

**Vastaa nyt vielä kahteen kysymykseen:**

**1**

*"Kupliiko" vatsasi tai onko se löysällä, kun olet juonut lasillisen maitoa?*

EI → *Maitotuotteet eivät näytä ärsyttävän vatsaasi. Voit hyvin pitää ne FODMAP-dieetissäsi.*

KYLLÄ ↓ *Maitosokeri ärsyttää vatsaasi ainakin nyt, kun se on yleisesti rasittunut. Vältä maitotuotteita seuraavat neljä viikkoa. Sen jälkeen voit yrittää taas vähitellen lisätä niitä ruokavalioosi.*

**2**

*Voiko vatsasi hyvin sen jälkeen, kun olet juonut lasillisen omenamehua?*

EI → *Vatsasi ei pidä suurista fruktoosimääristä, etenkään erikseen nautittuna. Yritä välttää suurimpia fruktoosin lähteitä.*

KYLLÄ ↓ *Fruktoosi ei ilmeisesti aiheuta sinulle oireita. Voit siis pitää FODMAP-dieetissäsi ruoka-aineet, jotka sisältävät paljon luontaista fruktoosia.*



Pdf-tiedosto on tarkoitettu vain omaan käyttöön, eikä sitä saa tulostaa tai linkittää verkossa muiden käyttöön (esimerkiksi sähköpostissa tai Facebookissa)

© Copyright KUNTO PLUS/Bonnier Publications.