

Allison Siebecker'ın SCD ve Low-FODMAP diyetlerini kendi tecrübesiyle birleştirerek oluşturduğu SIBO Diyeti (SIBO Specific Diet) https://www.siboinfo.com/uploads/5/4/8/4/5484269/sibo_specific_diet_food_guide_sept_2014.pdf (Çeviren: Tuğba Duymaz, www.tduymaz.com)

Sebzeler

SCD yasaklı olmayan düşük FODMAP	SCD yasaklı olmayan orta FODMAP	SCD yasaklı olmayan yüksek FODMAP	SCD yasaklı
Enginar kalbi (1/8 kase) Roka Bambu filizi Pancar (2 dilim) Çin pazısı (1kase/85 gram) Brokoli (1/2 kase) Brüksel lahanası (2tane) Lahana (1/2 kase) Havuç Kereviz Frenk Soğanı Salatalık Patlıcan Endiviyen Rezene (1/2 kase), yaprakları (1kase) Taze Fasülye (70g) Yeşil yapraklı sebzeler (kivircik, pazı, kale, ıspanak) Zeytin Bezelye (1/4 kase) Biber (tatlı) Acı biber (28g) Kırmızı hindiba(12 yaprak) Kırmızı turp Şalgam Yeşil soğan (yeşil kısımları) Kabak (Tatlı kabağı ¼ kase, yeşil kabak ¾ kase) Domates	Kuşkonmaz (1 tane) Enginar Kalbi (1/4 kase)(Fruktoz intoleransı varsa) Pırasa (yarım/42g) Yaban havucu Lahana (1 kaseden fazla olursa) Savoy lahanası (3/4 kase) Acı biber (40g) Bezelye (1/3kase) Ispanak (15 yapraktan /150gramdan fazlası) Domates çorbası, domates suyu Kurutulmuş domates (2yemek kaşığı/15g)	Kuşkonmaz (4tane) Enginar Avokado Pancar (4dilim) Çin pazısı (127g) Brokoli (1 kase) Brüksel lahanası (6tane/114g) Savoy Lahanası (1 kase) Karnabahar Kereviz (sapı) Rezene (kökü) 1kaseden fazla olursa, yaprakları 3kaseden fazla olursa) Sarımsak Yerelması Pırasa (1tane/84g) Mantar Soğan Bezelye (1/2 kase, 72 g) Yeşil soğan – beyaz kısmı Arpacık soğanı Kabak (yeşil, 3/4kaseden fazlası)	Fasülye filizleri Mısır Bamya Patates (tatlı patates dahil bütün çeşitleri) Nişastalar (tapyoka, mısır, patates, pirinç vb bütün çeşitleri) Deniz yosunları (kelp, klorella vb) Turp Konserve sebzeler

Meyveler

SCD yasaklı olmayan düşük fodmap	SCD yasaklı olmayan orta FODMAP	SCD yasaklı olmayan yüksek FODMAP	SCD yasaklı
Muz (taze veya kurutulmuş) Yaban mersini (80 taneden az) Çilek Ahududu (10taneden az) Altın çilek Turunçgiller (limon, misket limonu, portakal, mandalina) Frenk üzümü Ejder meyvesi Durian Üzüm Guava Kivi Kavun (içi koyu turuncu olan kantalu kavunlar serbest, içi açık renk olan "honeydew" çeşidi 100g'a kadar) Papaya Çarkifelek (100g) Ananas Nar (38g, ¼ kase) Kaynanadili Rhubarb Ev yapımı reçel (pektin, şeker olmayacak)	Turna yemişi (cranberry) (1 yemek kaşığı) Kiraz (3 tane) Greyfurt (yarım, 104 g) Liçi (5tane) Kavun (honeydew, 100g/1/2 kaseden fazla) Çarkifelek (100g'dan fazla) Kurutulmuş ananas (1 dilim)	Elma Kayısı Avokado Turna yemişi (2 kaşıktan fazla) Yaban mersini (80/100g'dan fazla) Böğürtlen Ahududu (50taneden fazla) Kiraz (6 tane) Greyfurt (1tane/207g) Frenk üzümü (2 Kaşık) Şeker Elma Hurma (kurutulmuş) Kuru incir Mango (Fruktoz intoleransı varsa) Nektarin Papaya (kurutulmuş) Şeftali Armut Naşhi armudu Trabzon hurması Erik (taze ve kuru) Nar (1tane, 76g, ½ kase) Kuru üzüm Tamarillo (früktoz intoleransı varsa) Karpuz Konserve meyveler ve meyve suları	Plantain (Bir tür muz) Hazır reçel ve jöleler

Baklagiller

SCD yasaklı olmayan düşük fodmap	SCD yasaklı olmayan orta FODMAP	SCD yasaklı olmayan yüksek FODMAP	SCD yasaklı
Mercimek: Kırmızı ve yeşil (1/4 kase) Kahverengi (1/2 kase) Lima fasulyesi (1/4 kase)	Kırmızı ve yeşil mercimek (1/2 kase) Lima (1/3 kase)	Barbunya (borlotti) Meksika fasulyesi Lima (1/2 kase) Etiyopya fasulyesi Kırık bezelye	Bakla Kuru fasulye Nohut Barbunya (pinto) Soya

Kuruyemişler

SCD yasaklı olmayan düşük fodmap	SCD yasaklı olmayan orta FODMAP	SCD yasaklı olmayan yüksek FODMAP	SCD yasaklı
Badem (10 tane, 12g) Badem unu (2 yk) Hindistan cevizi unu/tozu (¼ kase) Hindistan cevizi sütü (kıvam artırıcılar olmayacak) Fındık (10 tane, 15g) Makademia (20 tane, 40 g) Yer fıstığı (32 tane, 28g) Yer fıstığı ezmesi (4 yk) Pekan cevizi (10 tane/22g) Çam fıstığı (1yk/14g) Kabak çekirdeği (2 yk/23g) Susam (1 yk/11g)	Kestane (bir avuç) Keten tohumu (1yk'dan az) Fındık (20tane/30g) Pekan cevizi (40tane/100g) Ceviz (100g)	Badem (20 tane/24 g) Kaju Fındık (80tane/100g) Çam fıstığı (8yk/100g) Antep fıstığı Kabak çekirdeği (100g) Susam (100g) Ayçekirdeği (100g)	Çia Kıvam artırıcı içeren Hindistan cevizi sütü (guar gum, karageenan gibi) Tohumlardan elde edilen unlar

Ayçekirdeği (2Yk/6g) Ceviz (10tane/30g)			
--	--	--	--

Süt ürünleri

SCD yasaklı olmayan düşük fodmap	SCD yasaklı olmayan orta FODMAP	SCD yasaklı olmayan yüksek FODMAP	SCD yasaklı
Tereyağı 1 aydan uzun süre fermente olmuş peynir, Çökelek, labne Sadeyağ Ekşi krema (ev yapımı (24 saatlik) Ev yapımı yoğurt (24 saatlik)	Laktaz enzimine tabi tutulmuş krema (1/4 kase) %100 Laktozsuz süt	Laktozsuz yođurt	Krem peyniri, “cottage cheese” (krema ve süt eklenmiş çökelek) Taze peynirler (feta, taze mozarella), ricotta Kefir (hazır/ev yapımı) Krema Süt Hazır ekşi kremalar Hazır yoğurtlar

Et&Balık

SCD yasaklı olmayan düşük fodmap	SCD yasaklı olmayan orta FODMAP	SCd yasaklı olmayan yüksek FODMAP	SCD yasaklı
Et suyu (Sadece etle veya kıkırdak içermeyen ilikli kemikle) Dana eti Yumurta Balık Av etleri Kuzu eti Sakatat Tavuk Hindi Deniz ürünleri		Kıkırdak içeren kemikle yapılan kemik suyu	İşlenmiş etler

Tatlandırıcılar

SCD yasaklı olmayan düşük fodmap	SCD yasaklı olmayan orta FODMAP	SCD yasaklı olmayan yüksek FODMAP	SCD yasaklı
<p>Aspartame (düşük fodmap ama genel sağlık için zararlı!)</p> <p>Glukoz/dekstroz</p> <p>Bal (alfa alfa balı, yonca balı, pamuk balı, ahududu balı – bizde olmayan bu çeşitler yazılmış! 2 yemek kaşığı)</p> <p>Sakarın (başka katkı maddesi içermiyorsa)</p> <p>Stevia (inülin içermiyorsa, nadiren küçük miktarlarda alınabilir)</p>	<p>Bal (böğürtlen balı, karabuğday balı, narenciye balı, 1 yk)</p>	<p>Bal (akasya, adaçayı, tupelo)</p>	<p>Agave</p> <p>Arpa maltı şurubu</p> <p>Esmer pirinç şurubu</p> <p>Pancar şekeri</p> <p>Hindistan cevizi şekeri</p> <p>Fruktoz</p> <p>Yüksek fruktozlu mısır şurubu</p> <p>Akçağaç şurubu</p> <p>Pekmez</p> <p>Şeker/sukroz</p> <p>Sükraloz</p> <p>Izomalt, eritritol, laktitol, maltitol, mannitol, sorbitol, xylitol</p>

İçecekler ve Alkol

SCD yasaklı olmayan düşük fodmap	SCD yasaklı olmayan orta FODMAP	SCD yasaklı olmayan yüksek FODMAP	SCD yasaklı
<p>Kahve (günde 1 fincan, yumuşak hazırlanmış)</p> <p>Portakal suyu (1/2 bardak, 125 ml)</p> <p>Düşük Fodmap'li meyvelerden meyve suyu (1/3 bardak/100ml)</p> <p>Siyah çay (açık)</p> <p>Bitki çayları (papatya, zencefil, yeşil çay, hibiskus, limon otu, mate, nane, oolong, rooibos, kuşburnu)</p> <p>Alkol (ara sıra ölçülü miktarlarda) – bourbon, gin, vodka,</p>	<p>Yeşil çay (günde iki fincandan az)</p> <p>Gazlı içecekler</p>	<p>Meyve suyu (yüksek fodmap'li meyvelerden)</p> <p>Alkol: Rom</p>	<p>Kahve alternatifleri (??)</p> <p>Fruktoz ve sukroz içeren hazır içecekler</p> <p>Hindiba kökü çayı, pau d'arco çayı</p> <p>Alkol: Biraz, konyak, elma şarabı, likör, koyu rom, şeri, tekila, şarap (tatlı şaraplar, sake, köpüklü, porto)</p>

viski, şarap (sek, şeker oranı çok düşük)			
---	--	--	--

İçkiler için "ölçülü miktar":

- Kadınlarda 30ml/gün, haftada 3-5 kez
- Erkeklerde 70ml/gün, haftada 3-5 kez

Şarap için "ölçülü miktar":

- Kadınlarda 120ml/gün, haftada 3-5 kez
- Erkeklerde 260ml/gün, haftada 3-5 kez

Bu miktarlar SIBO semptomlarına yol açmayan miktarlar olarak A. Siebecker'in "Sibo'ya Özgü Diyet"inin önerisidir. Alkolün başka zararları olduğu unutulmamalı! (T.D.)

Yağlar

SCD yasaklı olmayan düşük fodmap	SCD yasaklı olmayan orta FODMAP	SCD yasaklı olmayan yüksek FODMAP	SCD yasaklı
Tereyağı Sadeyağ Zeytinyağı Sarımsak bekletilmiş yağ İç yağı, kuyruk yağı Hindistan cevizi yağı MCT Balık karaciğer yağı Palm yağı Hodan (borage), kanola, keten tohumu, üzüm çekirdeği, kabak çekirdeği, ayçekirdeği, susam, ceviz yağları Ördek yağı			Soya fasulyesi yağı

Terbiyeler/Soslar

SCD yasaklı olmayan düşük fodmap	SCD yasaklı olmayan orta FODMAP	SCD yasaklı olmayan yüksek FODMAP	SCD yasaklı
Soğan ve sarımsak dışındaki bütün baharatlar Sarımsak bekletilmiş yağlar Mayonez (ev yapımı veya hazır) Sarımsaksız hardal Turşu (tatlandırıcı ve sarımsak içermeyen) Acı biber sosu Wasabi Sirke (elma sirkesi, beyaz sirke, kırmızı ve beyaz şarap sirkesi)			Kakao, çikolata (tatlandırılmamış olsa bile) Kıvam artırıcılar (karageenan, guar gum vb.) Yüksek Fodmap'li yiyeceklerle yapılan soslar Soya sosu/tamari Soğan ve sarımsak tozları Balzamik sirke Hindiba kökü

Allison Siebecker'ın Notları:

Diyete başlarken: SCD, Gaps veya SCD Lifestyle programlarından birinin "intro" diyeti yapılabilir. Düşük ve orta FODMAP gruplarından yiyecekler tercih edilmeli. Kereviz, şalgam, lahanagiller, fasulyeler, tohumlar ve kuruyemişler, kahve, alkol, çiğ sebze ve meyveleri tüketmeye başlamadan önce 1-3 ay beklenmeli. Başlangıçta meyve ve sebzeler kabukları soyulmuş, çekirdekleri çıkarılmış, pişirilmiş ve püre haline getirilmiş şekilde tüketilmeli. Süt ürünlerinin dokunup dokunmadığı bilinmiyorsa ilk birkaç hafta hiç tüketilmemeli. Her bir öğünde orta FODMAP grubundaki yiyeceklerden yalnızca biri seçilmeli. (öğün: En az 3-4 saat arayla yenen yemek)
Bu miktarlar yetişkinler içindir, çocuklarda miktar azaltılmalı.
Diyet kişinin kendi gözlemlerine göre değiştirilmeli.
Tolere edilemeyen gıdalar zaman içinde yeniden tolere edilebilir hale gelecektir. Ara ara denemeler yapılabilir.

Tuğba Duymaz'ın notları:

SIBO'da dokunan gıdalar kişiden kişiye ve miktara bağlı olarak çok değişiklik gösterebildiği için bu listeyi kişiye göre modifiye etmek gerekecektir. Birçok

araştırmacı diyetin tek başına SIBO'yu tedavi edemeyeceği konusunda hemfikir. Bu yzden diyet, semptomları rahatlatmak için bir araç olarak kullanılmalı ve diğer taraftan bitkisel/farmasötik antibiyotikler yardımıyla ince bağırsaktaki dengesizlik düzeltilmeli ve en önemlisi altta yatan nedenler araştırılıp düzeltilmeye çalışılmalı.

Bu listede tahıllara yer verilmemiş. FODMAP diyetini ortaya koyan ve burada da referans gösterilen [Monash Üniversitesi'ne](http://www.monash.edu) göre aşağıdaki tahıllar bir veya yarım porsiyon yendiğinde düşük FODMAP:

- Amarant
- Bulgur
- Karabuğday
- Mısır
- Darı
- Yulaf
- Kinoa
- Pirinç
- Sorgum (süpürge darısı)
- Buđday

Ancak genelde SIBO'ya eşlik eden sızıntılı bağırsağı düzeltmek için glütensiz beslenilmesi gerektiğini ve birçok insanda glütensiz olan bazı tahılların da glütene benzerliklerinden ötürü çapraz reaksiyonlara yol atıklarını hatırlatmakta fayda var.

Compiled by Dr. Allison Siebecker (www.siboinfo.com) with the following sources:
(formatting thanks to Dr. Michele Bartlett) ·Gottschall E, and SCD™ Community. Specific Carbohydrate Diet Legal/Illegal List.
<http://www.breakingtheviciouscycle.info/legal/listing/> Accessed October 22, 2012, January 20 & December 6 2013. ·Gibson P, Muir J, Barrett J, Shepard S, et al. The Low Fodmap Diet, Edition 3. Central Clinical School, Monash University. Melbourne, Victoria Australia. June 2012. www.med.monash.edu/cecs/gastro Gibson P, Muir J, Barrett J. The Monash University Low Fodmap Diet App. Monash University. Melbourne, Victoria Australia.
<http://med.monash.edu.au/cecs/gastro/fodmap/iphone-app.html> Accessed January 13,December 6 2013. ·Hamdan, K. Crystallization of Honey. Bee World. Vol.87 (4) 2010 pp. 71-74. PDF. ·Hebblethwaite C. Your Low FODMAP Diet Plan. Dietary Specialists Limited, Christchurch New Zealand. June 2012. ·Kajiwara S, Gandhi H, Ustunol Z. [Effect of honey on the growth of and acid production by human intestinal Bifidobacterium spp.](#): an in vitro comparison with commercial oligosaccharides and inulin. J Food Prot. 2002 Jan;65(1):214-8. PMID: 11808799 ·Siebecker A. Clinical Experience, SIBO specialty private practice. SIBO

Center for Digestive Health at NCNM Clinic, Portland, Or. 2010-present. www.siboinfo.com
·Wright S. The SCD Diet and Alcohol: Part III – The SCD Guide to Liquors.
<http://scdlifestyle.com/2010/02/scd-legalalcohol-part3/> Accessed October 22, 2012.

www.tduymaz.com