

Lebensmittel, die viele FODMAPs enthalten

Getreide

Weizenbrot, Roggenbrot, Gerste, Couscous, Weizenkleie, Sojamehl, Müsli, Nudeln aus Hartweizen

Milchprodukte

Milch, Eis, Joghurt, Streichkäse, Buttermilch, Frischkäse, Quark, Mascarpone, Hüttenkäse, Pudding

Nüsse/Samen/Kerne

Pistazien, Cashewnüsse

Obst/Gemüse

Artischocken, Spargel, Pilze, Zwiebeln, Lauch, Rote Bete, Pastinake, Knoblauch, Blumenkohl, Erbsen, Bohnen und andere Hülsenfrüchte, Äpfel, Aprikosen, Kirschen, Mangos, Nektarinen, Pflirsche, Pflaumen, Birnen, Wassermelone, Avocado

Süßes

Süßigkeiten, Kuchen, Honig, Maissirup, Süßungsmittel, Agavendicksaft

Getränke

Obstsäfte, Kaffee-Ersatz aus Zichorienwurzel, Kokoswasser

Sonstiges

Fertigsoßen, Fruchtaufstriche, Chutneys

Lebensmittel mit wenigen FODMAPs

Getreide

Buchweizen, Hirse, Haferflocken, Polenta, Quinoa, Vollkornreis, Wildreis, glutenfreie Brote

Milchprodukte

laktosefreie Milchprodukte, Butter, Hartkäse, Schnittkäse

Tierische Lebensmittel

Eier, Fisch, Fleisch

Obst/Gemüse

Karotten, Brokkoli, Bambussprossen, Chinakohl, Auberginen, Salat, Oliven, Kartoffeln, Spinat, Kürbis, Zucchini, Bananen, Blaubeeren, Honigmelonen, Kiwi, Zitrone, Erdbeeren, Himbeeren, Tomaten, Papaya, Kokosnuss, Paprika, Gurke

Nüsse/Samen

Alle in kleinen Mengen, außer Pistazien und Cashewnüsse

Süßigkeiten

Glutenfreies Gebäck, Haushaltszucker, Ahornsirup

Getränke

Fruchtsaftschorle (selbst gemischt, wenig Saft)

Sonstiges

Tofu, Sojasoße, Senf, Essig

Wichtig: Diese Liste ist nicht vollständig. Außerdem kann es sein, dass manche Menschen Lebensmittel mit vielen FODMAPs gut vertragen und solche mit wenigen nicht. Die verzehrte Menge spielt eine Rolle sowie die Kombination der Lebensmittel. Zudem variiert der Gehalt an FODMAPs.