

Fodmap's

Liebe Patientin, lieber Patient,
bei Ihnen wurde ein Reizdarm-Syndrom festgestellt. Um Ihnen einen Wegweiser zu geben,
welche Nahrungsmittel Sie essen dürfen, haben wir Ihnen hier einige Beispiele
zusammengestellt.

Milchprodukte

FODMAP-arm: Laktosefreie Milch und Milchprodukte, Butter, Sojamilch, Hartkäse, Brie, Camembert

FODMAP-reich: (lactosehaltig): Milch von der Kuh, Ziege oder Schaf, sowie Produkte aus diesem Rahm, Frischmilchkäse, wie Hüttenkäse, Ricotta oder Mascarpone

Früchte

FODMAP-arm: Ananas, Banane, Banane getrocknet (Chips), Blaubeeren, Boysenbeeren, Cantaloupe-Melone, Cranberry, Durian, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Honigmelone, Himbeeren, Kiwi, Klementine, Limetten, Mandarinen, Orange, Papaya, Passionsfrucht, Rhabarber, Sternfrucht, Zitronensaft, Zuckermelone

FODMAP-reich: (fruktosehaltig):

Apfel, Aprikose, Avocado, Birnen, Brombeeren, Datteln, Dörobst(Trockenobst), Dosenobst mit eigenem Saft, Feigen, Fruchtsäfte, Fruchtsaftkonzentrat, Fruchtsoßen, Fruktose, Fruktosesirup, Maissirup, Granatapfel, Honig, Khaki, Kirsche, Litschi, Mango, Nektarine, Pfirsich, Pflaume, Rosinen, Sultaninen, Wassermelone, Zwetschge

Gemüse & Salate

FODMAP-arm: Alfaalfa Sprossen, Artischocken, Bambussprossen, Basilikum, Blattsalate, Broccoli, grüne Bohnen, Chili, Chicoree, Chinakohl Endivie, Grünkohl, Fenchel, Grüne Bohnen, Gurke, Ingwer, Kartoffeln, Karotten, Kohlrabi, Koriander, Kürbis, Majoran, Minze, Mangold, Oliven, Oregano Pastinaken, Petersilie, Pepperoni, Paprika, Radieschen, Rosmarin, Rosenkohl, Rotkohl, Rucola, Rüben, Salt, Sellerie, Sojasprossen, Spinat, Thymian, Tomaten, Weisskohl, Zitronengras, Zucchini

FODMAP-reich: (fruktosehaltig):

Artischocke, Auberginen, Blumenkohl, Broccoli, Erbsen, Zuckererbsen, Fenchel, Kaki, Kohl jeder Art, Lauch, Bärlauch, grüne Paprika, Mais, Pilze, Porree, Rosenkohl, Rote Beete, Sauerkraut, Schwarzwurzel, Spargel, Topinambur, Wirsing, Knoblauch, Pilze, Schalotten, Zuckermais, Zwiebeln und Charlotten, Frühlingszwiebeln

Getreide & Kartoffeln

FODMAP-arm: Glutenfreie Mehle, Brote und Cerealien, Dinkel , Flohsamen, Reis, Mais, Polenta, Kartoffeln, Hirse, Quinoa, Buchweizen, Hafer, Haferflocken, Sauerteig-Dinkelbrot, Popcorn, Weizenstärke, Maisstärke, Maistortillas, Reisteigwaren, Hirseflocken, Reisflocken
Tapioka

FODMAP-reich: (Fructane):

Weizen, Roggen, Gerste und daraus hergestellte Produkte wie Brot, Sandwiches, Knäckebrot, Pumpernickelbrot, Teigwaren, Pizza, Lasagne, Quiches, Croissant, Gebäck, Plätzchen, Müslimischungen, Couscous, Bulgur

Nüsse

FODMAP-arm: Kokos, Haselnüsse, Mandeln, Sesampaste, Erdnüsse, Walnüsse, Paranüsse, Lein, Chiasamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Erdnussbutter, Mandelmilch

FODMAP-reich: Cashew-Nuss, Pistazien, Kokosmilch

Hülsenfrüchte

FODMAP-reich: Alle Hülsenfrüchte

Süßungsmittel

FODMAP-arm: Zucker=Saccharose (weiss, braun, Rohzucker, Rohrzucker, Kandis, Gelier und Kokosblütenzucker), Traubenzucker, Glucosesirup, Süßstoffe wie z.B. Aspartam, Acesulfan, Saccharin, Cyclamat, Ahornsirup, Reissirup, Kakaopulver und Schokolade
(alle Süßungsmittel die nicht auf „ol“ enden)

FODMAP-reich: (Polyole): Fruchtzucker=Fructose, Fruktosesirup, Glukose-Sirup, Maissirup, Honig, Agavensirup, Birnendicksaft, Zuckerfreie Kaugummi's und Bonbons, Hustensirup oder Präbiotika mit Sorbit/-ol, Xylit, Mannitol, Isomaltit, Malitol, Birkenzucker, Inulin,

Getränke

FODMAP-arm: Kaffee, Grüntee, Pfefferminztee, Schwarz-Chai-Tee, Rooibostee, Wein, Bier, Gin und Wodka

FODMAP-reich: Kamillentee, Fencheltee, Rum, Dessert- und Süssweine

Übrige

FODMAP-arm: Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Sojasauce