

GEMÜSE

FODMAP-ARM

Algen
Aubergine
Blattsalat
Brokkoli
Chinakohl
Fenchel
Frühlingszwiebel (grüner Anteil)
Grünkohl
Gurke
Ingwer
Kartoffel
Kichererbsen (Dose/Glas)
Kohlrabi
Kürbis (100 g)
Lauch (grüner Anteil)
Mais (< 60 g)
Mangold
Möhre
Oliven
Paprika (gelb/rot)
Pastinake
Petersilie
Rettich
Rucola
Rosenkohl
Schnittlauch
Sojasprossen
Speiserübe/Steckrübe
Spinat
Stangenbohnen (grüne)
Staudensellerie
Süßkartoffel
Tomate
Weißkraut
Zucchini

FODMAP-REICH

Artischocke
Bohnen (außer grüne Stangenbohnen)
Chicorée
Erbsen
Frühlingszwiebel
Kichererbsen
Knoblauch
viele Kohllarten (Blumenkohl, Grünkohl, Rotkohl, Spitzkohl, Weißkohl, Wirsing)
Linsen
Mais
Paprika, grün
Pilze
Porree (weißer Teil)
Rote Bete
Schwarzwurzeln
Sellerie (Knolle)
Sojabohnen
Spargel
Topinambur
Zuckererbsen
Zwiebeln

VS

OBST

FODMAP-ARM

Ananas
Banane
Clementine
Galiamelone
Kiwi
Mandarine
Rhabarber
Pomelo
in Maßen nach individueller
Verträglichkeit:
Erdbeeren
Grapefruit
Himbeeren
Honigmelone
Limette
Zitrone
Orange
Papaya
Passionsfrucht
Weintrauben

FODMAP-REICH

Apfel
Aprikose
Birne
Brombeeren
Johannisbeeren
Kirschen
Litschi
Mango
Nektarine
Pfirsich
Pflaume
Wassermelone
Zwetschgen
gezuckerte Obstkonserven und
Obstmus
Trockenfrüchte

VS

MILCH (ERSATZ)PRODUKTE, EIER, KÄSE

FODMAP-ARM

Eier
Sojadrink
Haferdrink
Mandeldrink
Kokosmilch
fettarme, ungesüßte laktosefreie Milch
Milchprodukte wie z. B. Buttermilch,
Joghurt, Quark, Hüttenkäse und
Frischkäse
Schnittkäse bis 45 % Fett i. Tr.
Feta (austesten)
Hartkäse wie Parmesan
alter Gouda
Butter
Margarine

FODMAP-REICH

Kondensmilch
laktosereiche Milch und Milchprodukte
wie z. B. Buttermilch, Joghurt, Quark,
Frischkäse, Hüttenkäse, Mascarpone
Sahne
Schnittkäse > 45 % Fett i. Tr.
Pudding
Fruchtjoghurt/-quark
gesüßter Milchreis

VS

BROT, GETREIDE UND BEILAGEN WIE NUDELN, KARTOFFELN, REIS

FODMAP-ARM

Amarant
Buchweizen/Buchweizennudeln
Dinkel
Flohsamen
Glutenfreie Getreideprodukte (aus
Quinoa, Mais, Reismehl, Stärke,
Buchweizen, Hafer, Kartoffel)
Hafer
Hirse
Kartoffelchips (kleine Portion) Mais
Maischips (kleine Portion)
Maiswaffe
Polenta
Popcorn
Quinoa
Reis
Reisnudeln
Reiswaffeln

FODMAP-REICH

Erbсенmehl
Gerste
Lupinenmehl
Roggen
Sojamehl
Weizen

und alle daraus hergestellten Produkte

VS

SONSTIGES

FODMAP-ARM

1 Handvoll am Tag:

Haselnüsse

Macademia

Mandeln

Maroni

Walnüsse

Kürbiskerne

Sonnenblumenkerne

Sesam

Alle Fischarten und Meeresfrüchte

Mageres Fleisch oder magere Wurst
von Huhn, Pute, Lamm, Rind, Schwein,
Wild

Essig, Fischsoße, milder Senf, Sojasoße,
Tofu, Tempeh

Ahornsirup, brauner Rohrzucker,
Glukose (Traubenzucker), Melasse,
Reissirup, (Rüben-)Zucker, Rübenkraut,
Stevia, Zucker(rüben)sirup; Aspartam
und andere künstliche Süßstoffe ohne
die Endung -it oder -ol

Wein (trocken), Bier (bis 1 Glas)

FODMAP-REICH

Cashewkerne

Pistazien

Kokosnuss (frisch)

gesalzene Nüsse

Fischgerichte oder Fischsalate mit
Mayonnaise oder Sahne, paniertes
oder frittiertes Fisch

Wurst mit Zwiebeln oder Knoblauch,
fettreiches Fleisch, fettreiche Wurst,
paniertes und frittiertes Fleisch

Ketchup, Würze mit Knoblauch und
Zwiebelpulver; scharfe Gewürze wie
Chili, Curry, Cayennepfeffer, Paprika
rosenscharf

Agavendicksaft, Fruchtsaftkonzentrat,
Fruktose, Glukose-Fruktose-Sirup,
Honig, High-Fruktose-Corn-Syrup,
Isoglukose, Invertzuckersirup,
Maissirup, künstliche Süßstoffe wie
Sorbit(ol)

Wein (halbtrocken/süß), Bier (>1 Glas)

VS