

Beispiele für FODMAP-reiche und FODMAP-arme Lebensmittel

Nahrungsmittelgruppe und enthaltene FODMAP	FODMAP-reich (vermeiden)	FODMAP-arm
Obst Fruktose Oligosaccharide Polyole	<ul style="list-style-type: none"> ■ Apfel ■ Aprikose ■ Avocado ■ Banane (reif) ■ Birne ■ Brombeere ■ Johannisbeere ■ Stachelbeere ■ Datteln ■ Dosenobst ■ Feigen ■ Granatapfel ■ Kaki ■ Kirsche ■ Litschi ■ Mango ■ Mirabelle ■ Nektarinen ■ Pfirsich ■ Pflaume ■ Trockenobst 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ananas ■ Banane (unreif) ■ Cranberry ■ Grapefruit ■ Erdbeere ■ Himbeere ■ Blaubeere ■ Preiselbeere ■ Kiwi ■ Mandarine ■ Papaya ■ Maracuja ■ Pomelo ■ Trauben ■ Rhabarber ■ Kokosnuss ■ Zitrusfrüchte ■ Melone (außer Wassermelone)
Gemüse und Hülsenfrüchte Fruktose Oligosaccharide Polyole	<ul style="list-style-type: none"> ■ Artischocke ■ Bohne (alle außer grüne Bohne) ■ Erbsen ■ Chicorée ■ Edamame ■ Lauch ■ Frühlingszwiebel ■ Linsen ■ Kichererbse ■ Knoblauch ■ Pilze ■ Radicchio ■ Rote Bete ■ Schwarzwurzel ■ Sellerie ■ Soja ■ Spargel ■ Süßkartoffel ■ Topinambur ■ Wirsing ■ Kaiserschote ■ Schalotten ■ Zuckermais ■ Zwiebel ■ Blumenkohl ■ Rosenkohl ■ Rotkohl 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aubergine ■ Brokkoli ■ Chinakohl ■ Esskastanien ■ Fenchel ■ Grünkohl ■ Gurken ■ Ingwer ■ Karotten ■ Kartoffeln ■ Kohlrabi ■ Kopfsalat ■ Kürbis ■ Mais ■ Mangold ■ Paprika ■ Radieschen ■ Schnittlauch ■ Spinat ■ Tofu (außer Seidentofu) ■ Tomaten ■ Zucchini
Getreide Oligosaccharide	<p style="text-align: center;">glutenhaltige Produkte wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Weizen ■ Gerste ■ Roggen ■ Kamut ■ Dinkel (außer als Sauerteig) 	<p style="text-align: center;">glutenfreie Produkte wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Amaranth ■ Buchweizen ■ Chiasamen ■ Flohsamen ■ Hirse/Teff ■ Polenta ■ Hafer ■ Quinoa ■ Reis ■ Kartoffelmehl
Milchprodukte Lactose	<ul style="list-style-type: none"> ■ Laktosehaltige Milchprodukte (auch Schokolade, Pudding, Eis) ■ Milchersatzprodukte (Sojamilch) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Laktosefreie Milchprodukte ■ Camembert ■ Hartkäse ■ Cheddar ■ Butter ■ Milchersatzprodukte (Mandel-/Reismilch)
Süßungsmittel und Sonstiges Fruktose Polyole	<ul style="list-style-type: none"> ■ Produkte mit Polyolen wie zuckerfreie Kaugummi und Diabetikerlebensmittel ■ Honig ■ Agavensirup ■ Fruktosesirup ■ Cashewkerne ■ Pistazien 	<ul style="list-style-type: none"> ■ geringe Mengen Haushaltszucker ■ Traubenzucker/Dextrose ■ Ahornsirup ■ Aspartam ■ Zuckerrübensirup ■ max. 10 Nüsse ■ max. 2 TL Körner
Getränke verschiedene	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tee (lange gezogen) ■ Fruchtsäfte ■ Kaffeeersatz ■ Limonade ■ Wein ■ Likör ■ Rum ■ Sherry 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tee (kurz gezogen) ■ Wasser ■ Kaffee

