

FODMAP - reiche Nahrungsmittel

GEMÜSE

Avocado
 Artischocken
 Blumenkohl
 Bohnen/Hülsenfrüchte
 Brokkoli (größere Mengen)
 Chikoree
 Erbsen
 Frühlingszwiebel (weisser Teil)
 Fenchel
 Kohl
 Knoblauch
 Lauch
 Löwenzahnblätter
 Mais
 Paprika, grün
 Pilze
 Rosenkohl (größere Mengen)
 Rote Beete (größere Mengen)
 Radicchio
 Sauerkraut
 Spargel
 Schalotten
 Soja
 Süsskartoffel (größere Mengen)
 Tomaten (größere Mengen)
 Weißkohl
 Zucchini (größere Mengen)
 Zuckerschote
 Zuckerbirse
 Zwiebeln

GETREIDE

Couscous
 Gerste
 Hafer
 Kamut
 Roggen
 Weizen

 Brot und Brötchen mit Milch
 oder aus Hefeteig
 Kuchenbackmischungen
 Paniermehl
 Quark-Öl-Teig

 Soja-Produkte sind nicht die
 Alternative. Aufgrund ihres
 hohen Gehalts an Ballaststoffen
 können sie ebenfalls enorme
 Blähungen verursachen.

NÜSSE

Cashew
 Pistazien

ACHTUNG: industriell hergestellte Lebensmittel, vor allem Brot, sind grundsätzlich zu meiden, da sie oft versteckte FODMAPs enthalten.

MILCH- & TIERPRODUKTE

Laktose-haltige Milchprodukte
 Kondensmilch
 Sojamilch

 Fertigprodukte mit Milch, wie
 Eis, Suppen und Schokolade

 Paniertes, gewürztes,
 eingelegtes Fleisch bzw. Fisch

 Wurstsorten, die Milchzucker
 enthalten, wie z. B.:
 Mortadella, Bierschinken

GETRÄNKE

Obstsäfte, Sirup.
 Fruchtcocktails
 Limonaden
 Eistee
 Diät- und Wellness-Getränke
 Süsse Weine
 Bier (größere Mengen)

OBST

Äpfel
 Aprikosen
 Brombeeren
 Birnen
 Datteln
 Kirschen
 Litschi
 Mango
 Nektarinen
 Pfirsich
 Pflaumen und Zwetschgen
 Quitten
 Sternfrucht
 Wassermelonen
 sämtliche getrocknete Früchte

SÜSS-STOFFE

Ahornsirup
 Birnendicksaft
 Chicoreewurzelsirup
 Fruchtzucker
 Haushaltszucker
 Honig
 Inulin
 Maissirup
 Milchzucker

 Alle künstlichen Süßstoffe,
 wie Isomalt, Malitol, Mannitol,
 Sorbitol, Xylitol (Vorsicht bei
 sog. Light-Produkten)

 Alle industriell hergestellten
 Süßigkeiten, wie
 Schokolade, Müsliriegel,
 Bonbons etc.

FODMAP steht für: fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide und Polyole.

Für die FODMAP-Intoleranz gibt keine medizinischen "Tests" oder Untersuchungen im herkömmlichen Sinne. Bei Verdacht verzichtet man zunächst einmal auf alle FODMAP-reichen Nahrungsmittel.

Eine FODMAP-arme Ernährung nützt bei starken Blähungen, diagnostiziertem Reizdarm und bei Laktose-, Fruktose- und Sorbit-Intoleranz, wenn trotz Nahrungsanpassung keine Beschwerdefreiheit erreicht wurde.

Die Angaben in dieser Tabelle dienen der groben Orientierung. Sie sollen Ihnen helfen herauszufinden, ob bei Ihnen eine FODMAP-Intoleranz in Betracht kommt. Bitte stellen Sie Ihre Ernährung nur unter fachkundiger Anleitung um, damit unnötige Einschränkungen, sowie Nährstoffmängel vermieden werden. Ich erstelle Ihnen gerne einen individuellen Ernährungsplan. Bitte nehmen Sie hierfür einfach telefonisch oder per E-Mail Kontakt mit mir auf.