

Übersicht FODMAP

Kategorie	 FODMAP-arm	 FODMAP-reich
Gemüse	Aubergine, Brokkoli, Chinakohl, Fenchel, Gurke, Kürbis, Ingwer, Kartoffeln, Kohlrabi, Knollensellerie, Mangold, Möhren, Pak Choi, Paprika, Pastinake, Petersilie, Radieschen, Rucola, Salat, Schnittlauch, Spinat, Süßkartoffeln, Tomaten, Zucchini	Artischocke, Blumenkohl, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Knoblauch, Kohlarten (Blumenkohl, Grünkohl, Rotkohl, Wirsing, Weißkohl), Mais, Linsen, Pilze, Rosenkohl, Rote Beete, Sauerkraut, Spargel, Weißkohl, Wirsing, Zuckrerbsen, Zuckerschoten, Zwiebeln
Obst	Ananas, Banane, Clementine, Erdbeeren, Grapefruit, Himbeeren, Kiwi, Limette, Mandarine, Maracuja, Orange, Papaya, Rhabarber, Weintrauben, Zitrone	Äpfel, Aprikosen, Avocado, Birnen, Brombeere, Datteln, Johannisbeeren, Kirschen, Mango, Nektarinen, Pfirsich, Pflaumen, Rosinen, Obstkonserven, Trockenfrüchte
Getreide- (produkte)	Getreideprodukte aus Hafer, Buchweizen, Hirse, Quinoa, Flohsamen, Kartoffeln, Polenta, Reis, Reismudeln, Buchweizennudeln, Maisnudeln	Backwaren und Getreideprodukte mit Soja, Gerste, Roggen, Dinkel (wird meist gut vertragen), Weizen, Hartweizennudeln, Couscous, Bulgur
Milchprodukte	Laktosefreie Milch und Milchprodukte (z.B. Hartkäse wie Cheddar, alter Gouda), Soja-, Reis-, Mandeldrink o.ä., Kokosmilch	Laktosehaltige Milch und Milchprodukte
Eier	Weichgekocht	Hartgekocht, fettige Eispeisen
Fisch und Fleisch	Mageres Fleisch oder magere Wurst	Fettreiches, paniertes oder frittiertes Fleisch / Wurst
Nüsse	Kleine Portionen: Hasel-, Wal-, Para- oder Macadamianüsse, Mandeln Kürbiskerne, Chia-Samen	Cashewkerne, Pistazien
Gewürze und Kräuter	Essig, Senf, Soja Soße ohne Weizen	Fertigsoßen o.ä., Chutneys, Sirup, Gelees, Honig, Ketchup, künstliche Süßungsmittel wie Sorbit, Gewürze mit Knoblauch- oder Zwiebelpulver, scharfe Gewürze wie Chili, Curry
Zucker	Ahornsirup, Stevia, Zucker	Fructose, Honig, Inulin, Invertzuckersirup, Sorbitol, etc.

Hinweis: Alle Angaben ohne Gewähr. Die Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bitte individuell mit Hausarzt und/oder Ernährungsmediziner besprechen, ob die Low-FODMAP-Diät infrage kommt.