

Checkliste: Nahrungsmittel und FODMAPs

Nahrungsmittel	FODMAP-reich (nicht empfehlenswert)	FODMAP-arm (empfehlenswert)
Obst 	Apfel, Birne, Pflaume, Mango, Pfirsich, Kirsche, Wassermelone, Pfirsich, Khaki, Aprikose, Nektarine Dosenobst, Dörrobst, Fruchtsäfte	Zitrone, Orange, Grapefruit, Mandarine, Kiwi, Passionsfrucht, Honigmelone, Beeren, Banane
Gemüse & Hülsenfrüchte 	Spargel, Avocado, Artischocke, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen, Zwiebel, Schalotten, Lauch, Knoblauch, Blumenkohl, Pilze, Linsen, Kohlsprossen, Zuckererbsen	Salate, Zucchini, Aubergine, Tomate, Karotte, Rüben, Radieschen, Pastinake, Pak Choi, Fenchel, Spinat, Kürbis, Kartoffel, Sprossen, Oliven, Brokkoli, grüne Stangenbohnen
Getreide 	Glutenhaltige Produkte (v. a. Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel)	Glutenfreie Produkte (z. B. Hirse, Mais, Quinoa, Amaranth, Reis, Hafer)
Milchprodukte 	Laktosehaltige Produkte, Sojamilch	Laktosefreie Milchprodukte, Hartkäse, Butter, Mandelmilch, Kokosnussmilch, Haselnussmilch, Reismilch
Fleisch 	Verarbeitetes, fettreiches, frittiertes oder paniertes Fleisch, Wurstwaren	Mageres Fleisch (z. B. Geflügelfleisch)
Fisch 	Verarbeiteter, paniertes oder frittierter Fisch	Alle Fischarten und Meeresfrüchte
Nüsse & Samen 	Pistazien	Mandeln, Pekannuss, Walnuss, Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Sesamkörner
Süßungsmittel 	Maissirup, Mannitol, Honig, Fruktose, Agavensirup, Zuckeraustauschstoffe (Sorbit, Xylit, Isomalt)	Wenig Haushaltszucker, Glukose