

Low Fodmap, niedrige Fodmap Werte

die nachfolgenden Nahrungsmittel sind gut verträglich bei Reizdarmproblemen (Bitte Mengen beachten)

(Quelle: <http://www.fodmaps.de>) Stand Juni 2018

Gemüse

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Alfalfa | <input type="checkbox"/> Möhren |
| <input type="checkbox"/> Aubergine | <input type="checkbox"/> Okra |
| <input type="checkbox"/> Bohnensprossen | <input type="checkbox"/> Oliven |
| <input type="checkbox"/> Brokkoli (1/2 Tasse) | <input type="checkbox"/> Pak Choi |
| <input type="checkbox"/> Butternuss-Kürbis (1/4 Tasse) | <input type="checkbox"/> Paprika Gelb & ROT |
| <input type="checkbox"/> Chilli – wenn erträglich | <input type="checkbox"/> Pastinake |
| <input type="checkbox"/> Chinakohl | <input type="checkbox"/> Petersilie |
| <input type="checkbox"/> Chicoree | <input type="checkbox"/> Radieschen |
| <input type="checkbox"/> Erbsen (10 Stück) | <input type="checkbox"/> Rettich |
| <input type="checkbox"/> Fenchel | <input type="checkbox"/> Rosenkohl (1/2 Tasse) |
| <input type="checkbox"/> Frühlingszwiebel (grüner Teil) | <input type="checkbox"/> Rotkohl / Rotkraut (bis 90g) |
| <input type="checkbox"/> Grüne Bohnen | <input type="checkbox"/> Römischer Kohl |
| <input type="checkbox"/> Grünkohl (ca. 140g) | <input type="checkbox"/> Rucola Salat |
| <input type="checkbox"/> Gurke | <input type="checkbox"/> Rübe |
| <input type="checkbox"/> Hokkaido Kürbis | <input type="checkbox"/> Salat |
| <input type="checkbox"/> Ingwer | <input type="checkbox"/> Schnittlauch |
| <input type="checkbox"/> Kartoffeln | <input type="checkbox"/> Sellerie (1 Stange) |
| <input type="checkbox"/> Kichererbsen aus Dose – (1/4 Tasse gründlich spülen) | <input type="checkbox"/> Sojasprossen |
| <input type="checkbox"/> Knoblauchöl | <input type="checkbox"/> Spinat |
| <input type="checkbox"/> Knollensellerie (40g) | <input type="checkbox"/> Süßkartoffeln (1/2 Tasse) |
| <input type="checkbox"/> Kohl (1 Tasse) | <input type="checkbox"/> Tomaten |
| <input type="checkbox"/> Kürbis (bis 65 g grün, bis 120 g Orange, über 120 g ROT) | <input type="checkbox"/> Wasserkastanien |
| <input type="checkbox"/> Lauch Blätter (grüner Teil) | <input type="checkbox"/> Zucchini |
| <input type="checkbox"/> Linsen konserviert – (1/2 Tasse) | |
| <input type="checkbox"/> Mais (40-60g) | |

Aromatipp: Braten Sie Knoblauch und Zwiebeln im Öl an und entfernen diese dann.

Früchte

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ananas | <input type="checkbox"/> Heidelbeeren |
| <input type="checkbox"/> Avocado (1/8) | <input type="checkbox"/> Himbeere |
| <input type="checkbox"/> Bananen (Unreif, noch leicht grün) | <input type="checkbox"/> Honigmelone |
| <input type="checkbox"/> Blaubeeren | <input type="checkbox"/> Kaktusfeige |
| <input type="checkbox"/> Cantaloupe-Melone | <input type="checkbox"/> Kiwis |
| <input type="checkbox"/> Clementinen | <input type="checkbox"/> Kumquats |
| <input type="checkbox"/> Cranberrys (nicht mehr als 130g frische oder 9g getrocknete Beeren) | <input type="checkbox"/> Limonen |
| <input type="checkbox"/> Erdbeeren | <input type="checkbox"/> Limette |
| <input type="checkbox"/> Getrocknete Früchte (1 Esslöffel) | <input type="checkbox"/> Mandarinen |
| <input type="checkbox"/> Grapefruit (1/2) | <input type="checkbox"/> Maracuja |

- Melone
- Orangen
- Orangensaft frisch (1/2 Glas 125ml)
- Papaya
- Passionsfrucht
- Preiselbeeren

- Rhabarber
- Sanddorn
- Sternfrucht
- Weintrauben
- Zitrone

Getreide und Getreideprodukte

- Amarant (1/4 Tasse)
- Brot aus Hafer, Reis, Mais, Kartoffeln gemacht
- Buchweizen
- Buchweizennudeln
- Dinkel (wird von vielen getragen/austesten)
- Kokosnuß – Milch, Sahne, Fleisch
- Cornflakes (1/2 Tasse)
- Glutenfreie Kekse (ohne Invertzucker)
- Glutenfreie Nudeln (auf das Mehl achten!)
- Glutenfreies Brot
- Glutenfreies Getreide (Maismehl usw)
- Hafer
- Haferkleie
- Haferkekse

- Hirse
- Kartoffelchips (Auf die Inhaltsstoffe achten kann Weizen enthalten)
- Knäckebrot (glutenfrei)
- Maismehl
- Polenta
- Porridge wenn aus Hafer
- Quinoa
- Reis (Braun und Weiß)
- Reiscracker
- Reiskleie
- Reiskuchen
- Reismudeln
- Tortilla-Chips
- Weizen-freie oder glutenfreie Brote
- Weizen-freie oder glutenfreie Pasta

Milchprodukte

- Butter
- Hartkäse (Cheddar, Colby, Parmesan, Schweizer)
- Hanfmilch
- Haselnussmilch
- Käse, Brie
- Käse, Camembert
- Käse, Cheddar
- Käse, Feta
- Käse, Hüttenkäse
- Käse, Mozzarella
- Käse, Quark – 2 Esslöffel
- Käse, Schweizer
- Kokosmilch
- Laktosefrei Joghurt
- Laktosefreie Kuhmilch
- Laktosefreie Milch

- Laktosefreie Schlagsahne
- Laktosefreier Kefir
- Laktosefreies Eis
- Mandelmilch
- Milchfreie Schokolade oder Pudding
- Mozzarella
- Parmesan
- Reismilch (bis zu 200ml)
- Schlagsahne (125ml)
- Schweizer Käse
- Soja-Protein (vermeiden Sie Sojabohnen)
- Sojamilch
- Sorbet (achten sie auf die Früchte)
- Tempeh
- Tofu (keinen Seidentofu)

Nüsse

- Kleine Portionen Haselnüsse
- Kleine Portionen Walnüsse
- Kürbiskerne
- Erdnüsse
- Haselnüsse (max. 15 Stück)

- Macadamia Nüsse (max. 10 Stück)
- Mandeln (max. 10 Stück)
- Paranüsse (max 10 Stück)
- Chia Samen (max 2 EL am Tag)

Alkohol

- 1 Glas Bier (Gerste kein Weizenbier)
- Gin
- 1 Glas Wein (trocken)
- Wodka

Proteinreiche Nahrungsmittel

- Eier
- Fisch
- Geflügelfleisch
- Lammfleisch
- Rindfleisch
- Schweinefleisch

Gewürze und Kräuter

- Ahornsirup ohne HFCS
- Basilikum
- Balsamico-Essig
- Essig
- Hausgemachte Brühe
- Ingwer
- Knoblauch aromatisiertes Öl
- Koriander
- Leinsamen
- Margarine
- Majoran
- Mayonnaise
- Minze
- Oliven
- Olivenöl
- Oregano
- Paprikapulver
- Petersilie
- Pfeffer
- Rosmarin
- Salz
- Schnittlauch
- Senf
- Soja Sauce (Achten Sie auf Weizen in den Inhaltsstoffen)
- Thymian
- Zitronengras
- Zucker

Zucker und Zuckeraustauschstoffe

- Glucose
- Ahornsirup
- Erdnussbutter
- Sacharin
- Stevia
- Sucralose
- Zucker – auch als Saccharose

High Fodmap, hohe Fodmap Werte

die nachfolgenden Nahrungsmittel sollten nach der Vermeidungsphase vorsichtig getestet werden, da sie hoch an FODMAP's sind (Bitte Mengen beachten)

(Quelle: <http://www.fodmaps.de>) Stand Juni 2018

Gemüse

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Artischocke | <input type="checkbox"/> Rosenkohl (mehr wie eine halbe Tasse) |
| <input type="checkbox"/> Blumenkohl | <input type="checkbox"/> Rote Bete |
| <input type="checkbox"/> Butter Bohnen | <input type="checkbox"/> Schalotten |
| <input type="checkbox"/> Dicke Bohnen | <input type="checkbox"/> Sauerkraut |
| <input type="checkbox"/> Erbsen | <input type="checkbox"/> Sellerie (mehr wie ¼ Stange) |
| <input type="checkbox"/> Kichererbsen (mehr als 15 Stück) | <input type="checkbox"/> Sojabohnen |
| <input type="checkbox"/> Frühlingszwiebeln (weißer Teil) | <input type="checkbox"/> Spargel |
| <input type="checkbox"/> gebackene Bohnen | <input type="checkbox"/> Split Erbsen |
| <input type="checkbox"/> Kidney-Bohnen | <input type="checkbox"/> Topinambur |
| <input type="checkbox"/> Knoblauch – ganz zu vermeiden, wenn möglich | <input type="checkbox"/> Weißkohl / Weißkraut |
| <input type="checkbox"/> Kohl (Kraut) Menge beachten | <input type="checkbox"/> Wirsing |
| <input type="checkbox"/> Lauch (weißer Teil) | <input type="checkbox"/> Zuckererbsen |
| <input type="checkbox"/> Linsen | <input type="checkbox"/> Zuckerschoten |
| <input type="checkbox"/> Paprika GRÜN | <input type="checkbox"/> Zwiebeln – ganz zu vermeiden, wenn möglich!!! |
| <input type="checkbox"/> Pilze | |

Früchte

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Äpfel | <input type="checkbox"/> Obstkonserven |
| <input type="checkbox"/> Aprikosen | <input type="checkbox"/> Orangensaft frisch über 125 ml |
| <input type="checkbox"/> Avocado (mehr wie 1/8) | <input type="checkbox"/> Pampelmuse |
| <input type="checkbox"/> Backpflaumen | <input type="checkbox"/> Persimone |
| <input type="checkbox"/> Bananen (sehr reif) | <input type="checkbox"/> Pfirsiche |
| <input type="checkbox"/> Birnen | <input type="checkbox"/> Pflaumen |
| <input type="checkbox"/> Brombeeren | <input type="checkbox"/> Rosinen |
| <input type="checkbox"/> Datteln | <input type="checkbox"/> Verarbeitetes Obst |
| <input type="checkbox"/> Johannisbeeren | <input type="checkbox"/> Wassermelone |
| <input type="checkbox"/> Kirschen | <input type="checkbox"/> Weiße Pfirsiche |
| <input type="checkbox"/> Litschis | <input type="checkbox"/> Zwetschgen |
| <input type="checkbox"/> Mango | |
| <input type="checkbox"/> Mirabellen | <i>Generell sollten sie mit großen Mengen von Früchten vorsichtig sein.</i> |
| <input type="checkbox"/> Nektarinen | |

Getreide und Getreideprodukte

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Couscous | <input type="checkbox"/> Gerste – große Mengen |
| <input type="checkbox"/> Dinkel (wird von vielen vertragen deshalb austesten) | <input type="checkbox"/> Grieß |
| <input type="checkbox"/> Eiernudeln | <input type="checkbox"/> Kuchen aus Weizen |
| <input type="checkbox"/> Gebäck aus Weizen | <input type="checkbox"/> Paniermehl |
| | <input type="checkbox"/> Hartweizengrieß Nudeln |

- Roggen
- Teigwaren aus Weizen

- Weizen
- Weizenbrot & Brötchen

Milchprodukte

- Buttermilch
- Cremige Suppen mit Milch
- Frischkäse
- Hafermilch
- Joghurt
- Kondensmilch (auch gezuckert)
- Kuhmilch
- Milcheis
- Sauerrahm
- Schafsmilch

- Schlagsahne (über 125ml)
- Schokolade
- Soßen mit Milch und Sahne (aus Kuh-, Schaf-oder Ziege)
- Vanillesoße
- Weichkäse (wie Ricotta, bei Brie achten sie ob Laktosearm oder frei)
- Ziegenmilch

Nüsse

- Cashew Kerne
- Pistazien

Alkohol

- Bier mehr als ein Glas
- Likör
- Portwein
- Rum
- Schaumwein
- Wein (Süß oder halbtrocken)
- Weizenbier

Proteinreiche Nahrungsmittel

- Fischkonserven (Fructose/Zwiebel)
- Wurst (Laktose/ Zwiebel/ Gemüse/ Weizen)

Gewürze und Kräuter

- Agavensaft
- Chutneys
- Fruktosesirup
- Gelees
- HFCS (High Fructose Corn Sirup)
- Honig
- Ketchup
- Knoblauch
- Knoblauchpulver
- Künstliche Süßungsmittel Sorbit, Mannit, Isomalt, Xylit
- Marmeladen (je nach Frucht)
- Melasse
- Relish
- Zwiebeln
- Zwiebelpulver

Zuckeraustauschstoffe

- Agavaesirup
- Fructose
- High Fructose Corn Syrup (HFCS)
- Honig
- Inulin
- Isoglucose
- Isomalt
- Invertzuckersirup
- Maltitol
- Mannit
- Sorbitol
- Vollmilchschokolade

Xylitol

Zuckerfreie Bonbons

Alle Angaben ohne Gewähr, diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie finden uns im Internet unter: <http://www.fodmaps.de>

*Diskutieren Sie mit anderen Betroffenen in unserer Facebook Gruppe:
<https://www.facebook.com/groups/881659468581153>*

www.fodmaps.de