

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 |

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Melone | <input type="checkbox"/> Rhabarber |
| <input type="checkbox"/> Orangen | <input type="checkbox"/> Sanddorn |
| <input type="checkbox"/> Orangensaft frisch (1/2 Glas 125ml) | <input type="checkbox"/> Sternfrucht |
| <input type="checkbox"/> Papaya | <input type="checkbox"/> Weintrauben |
| <input type="checkbox"/> Passionsfrucht | <input type="checkbox"/> Zitrone |
| <input type="checkbox"/> Preiselbeeren | |

Getreide und Getreideprodukte

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Amarant (1/4 Tasse) | <input type="checkbox"/> Hirse |
| <input type="checkbox"/> Brot aus Hafer, Reis, Mais, Kartoffeln gemacht | <input type="checkbox"/> Kartoffelchips (Auf die Inhaltsstoffe achten kann Weizen enthalten) |
| <input type="checkbox"/> Buchweizen | <input type="checkbox"/> Knäckebrötchen (glutenfrei) |
| <input type="checkbox"/> Buchweizennudeln | <input type="checkbox"/> Maismehl |
| <input type="checkbox"/> Dinkel (wird von vielen vertragen/austesten) | <input type="checkbox"/> Polenta |
| <input type="checkbox"/> Kokosnuß – Milch, Sahne, Fleisch | <input type="checkbox"/> Porridge wenn aus Hafer |
| <input type="checkbox"/> Cornflakes (1/2 Tasse) | <input type="checkbox"/> Quinoa |
| <input type="checkbox"/> Glutenfreie Kekse (ohne Invertzucker) | <input type="checkbox"/> Reis (Braun und Weiß) |
| <input type="checkbox"/> Glutenfreie Nudeln (auf das Mehl achten!) | <input type="checkbox"/> Reiscracker |
| <input type="checkbox"/> Glutenfreies Brot | <input type="checkbox"/> Reiskleie |
| <input type="checkbox"/> Glutenfreies Getreide (Maismehl usw) | <input type="checkbox"/> Reiskuchen |
| <input type="checkbox"/> Hafer | <input type="checkbox"/> Reismilch |
| <input type="checkbox"/> Haferkleie | <input type="checkbox"/> Tortilla-Chips |
| <input type="checkbox"/> Haferkekse | <input type="checkbox"/> Weizen-freie oder glutenfreie Brote |
| | <input type="checkbox"/> Weizen-freie oder glutenfreie Pasta |

Milchprodukte

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Butter | <input type="checkbox"/> Laktosefreie Schlagsahne |
| <input type="checkbox"/> Hartkäse (Cheddar, Colby, Parmesan, Schweizer) | <input type="checkbox"/> Laktosefreier Kefir |
| <input type="checkbox"/> Hanfmilch | <input type="checkbox"/> Laktosefreies Eis |
| <input type="checkbox"/> Haselnussmilch | <input type="checkbox"/> Mandelmilch |
| <input type="checkbox"/> Käse, Brie | <input type="checkbox"/> Milchfreie Schokolade oder Pudding |
| <input type="checkbox"/> Käse, Camembert | <input type="checkbox"/> Mozzarella |
| <input type="checkbox"/> Käse, Cheddar | <input type="checkbox"/> Parmesan |
| <input type="checkbox"/> Käse, Feta | <input type="checkbox"/> Reismilch (bis zu 200ml) |
| <input type="checkbox"/> Käse, Hüttenkäse | <input type="checkbox"/> Schlagsahne (125ml) |
| <input type="checkbox"/> Käse, Mozzarella | <input type="checkbox"/> Schweizer Käse |
| <input type="checkbox"/> Käse, Quark – 2 Esslöffel | <input type="checkbox"/> Soja-Protein (vermeiden Sie Sojabohnen) |
| <input type="checkbox"/> Käse, Schweizer | <input type="checkbox"/> Sojamilch |
| <input type="checkbox"/> Kokosmilch | <input type="checkbox"/> Sorbet (achten sie auf die Früchte) |
| <input type="checkbox"/> Laktosefrei Joghurt | <input type="checkbox"/> Tempeh |
| <input type="checkbox"/> Laktosefreie Kuhmilch | <input type="checkbox"/> Tofu (keinen Seidentofu) |
| <input type="checkbox"/> Laktosefreie Milch | |

Nüsse

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Kleine Portionen Haselnüsse | <input type="checkbox"/> Macadamia Nüsse (max.10 Stück) |
| <input type="checkbox"/> Kleine Portionen Walnüsse | <input type="checkbox"/> Mandeln (max. 10 Stück) |
| <input type="checkbox"/> Kürbiskerne | <input type="checkbox"/> Paranüsse (max 10 Stück) |
| <input type="checkbox"/> Erdnüsse | <input type="checkbox"/> Chia Samen (max 2 EL am Tag) |
| <input type="checkbox"/> Haselnüsse (max. 15 Stück) | |

Alkohol

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 Glas Bier (Gerste kein Weizenbier) | <input type="checkbox"/> 1 Glas Wein (trocken) |
| <input type="checkbox"/> Gin | <input type="checkbox"/> Wodka |

Proteinreiche Nahrungsmittel

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Eier | <input type="checkbox"/> Lammfleisch |
| <input type="checkbox"/> Fisch | <input type="checkbox"/> Rindfleisch |
| <input type="checkbox"/> Geflügelfleisch | <input type="checkbox"/> Schweinefleisch |

Gewürze und Kräuter

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

Zucker und Zuckeraustauschstoffe

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Glucose | <input type="checkbox"/> Stevia |
| <input type="checkbox"/> Ahornsirup | <input type="checkbox"/> Sucralose |
| <input type="checkbox"/> Erdnussbutter | <input type="checkbox"/> Zucker – auch als Saccharose |
| <input type="checkbox"/> Sacharin | |

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 (Fruktose/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