








FODMAP-Diät

Lebensmittel sortiert nach FODMAP-Gehalt

Lebensmittel (FODMAP-Gruppe)	 Niedriger FODMAP-Gehalt	 Hoher FODMAP-Gehalt
Getreide & Stärkehaltige Produkte (Fruktane, Galaktane) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Wildreis, Teff ▶ Hafer, Dinkel, Emmer und Einkorn (individuell testen), Chiasamen, Sago, Tapioka, Pfeilwurzelmehl, Flohsamen, Kartoffeln ▶ Stärken, Mehle, Teig- und Backwaren, Flocken und Frühstückscerealien, die aus diesen Zutaten hergestellt werden ▶ Tofu/Tempeh 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Weizen - inkl. Khosaran-Weizen/Kamut, Roggen, Gerste, Triticale ▶ Bulgur, Couscous, Grünkern ▶ Soja, Süßkartoffel ▶ Stärken, Mehle, Teig- und Backwaren, Flocken und Frühstückscerealien, die aus diesen Zutaten hergestellt werden ▶ Erbsen-, Lupinenmehl
Gemüse (Fruktane, Galaktane, Fruktose, Polyole) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Brokkoli, Chinakohl, Kohlrabi ▶ Pastinaken, Karotten, Radieschen, Steckrüben ▶ Tomate, Kürbis, Aubergine, Paprika, Gurke, Zucchini ▶ Salat, Spinat, Mangold ▶ Fenchel, Bambussprossen, Mungobohnen-sprossen, grüne Stangenbohnen, Mais, Stangensellerie 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Artischocken, Chicoree, Radicchio, Schwarzwurzel ▶ Rote Beete, Knollensellerie ▶ Lauch (v.a. weißer Teil), Zwiebeln ▶ Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Zuckerschoten ▶ Blumenkohl, Rosenkohl, Rotkohl, Spitzkohl, Weißkohl, Wirsing ▶ Zuckermais, Oliven, Pilze, Spargel
Obst (Fruktose, Polyole) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Clementine, Grapefruit, Limette, Mandarine, Orange, Pomelo, Rhabarber, Zitrone ▶ Blaubeeren, Boysenbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Weintrauben ▶ Ananas, Banane, Kiwi, Maracuja, Papaya ▶ Netzmelone, Honigmelone 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Apfel, Birne, Nashi-Birne, ▶ Brombeeren, Johannisbeeren ▶ Obstkonserven, Fruchtsäfte, getrocknete Früchte ▶ Aprikose, Kirschen, Pflaumen, Pfirsich, Zwetschgen, Avocado, Nektarine ▶ Datteln, Litschis, Mango, Pampelmuse, Persimone, Wassermelone
Nüsse & Saaten (Fruktane, Galaktane) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Erdnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse in geringen Mengen (bis ca. 15 g) ▶ Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne in geringen Mengen (bis ca. 15 g) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Cashewkerne, Pistazien ▶ Erdnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse in größeren Mengen (>15g) ▶ Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne in größeren Mengen (>15g)
Milch & Milchprodukte (Laktose) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Laktosefreie Milch und Milchprodukte ▶ Brie, Camembert, Cheddar, Feta, Hartkäse, Mozzarella, Parmesan ▶ Butter, Kokosmilch, Sojamilch, Sorbet 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Buttermilch, Frischkäse, Hüttenkäse, Joghurt, Kondensmilch, Margarine, Mascarpone, Milch, Milchpulver, Milcheis, Sahne, Sauerrahm



FODMAP-Diät

Lebensmittel sortiert nach FODMAP-Gehalt

Lebensmittel (FODMAP-Gruppe)	 Niedriger FODMAP-Gehalt	 Hoher FODMAP-Gehalt
Fisch, Fleisch & Eier 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ unverarbeitetes Fleisch und unverarbeiteter Fisch (frisch oder tiefgeföhlt) ▶ Hackfleisch ohne Zusätze, Eier 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ verarbeitete Fleisch- und Fischprodukte sowie Eigerichte mit Mehlanteil (z.B. paniertes Fleisch/Fisch, Eierpfannkuchen, Crêpes)
Fette und Öle 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Butter, Butterreinfett (Ghee), Fette, Margarine, Pflanzliche Öle 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Fette und Öle mit Knoblauch-, Zwiebel oder Meerrettichzusätzen (z.B. Kräuterbutter)
Kräuter, Gewürze & Soßen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Essig, Ingwer, Schnittlauch, Senf, Sojasoße 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Knoblauch, Meerrettich, Schalotten, Zwiebel, Wasabi, Gewürzmischungen mit den selben Bestandteilen
Süßungsmittel (Fruktose, Polyole) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Haushaltszucker (geringe Mengen), Glukosesirup, Ahornsirup, Reissirup, Aspartam 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Honig, Maissirup, Fruktosesirup, Agavensirup, Inulin, Laktulose ▶ Zuckeraustauschstoffe wie Maltit, Isomalt, Xylit, Sorbit
Süßwaren & Knabbereien (Fruktose, Polyole, Laktose, Fruktane, Galaktane) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Marmelade (abhängig von Obstsorte), Schokolade ohne Milchanteil in geringen Mengen ▶ Backwaren/Kracker aus Mais, Reis, Hirse, Popcorn, Kartoffel- und Maischips (auf Kräuter und Gewürze achten) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Kaugummis, Süßwaren mit Sorbit/Maltit/Xylit oder Honig oder Fruktosesirup ▶ Süßwaren mit Milch(schokoladen)anteil, Backwaren und Süßwaren mit Weizenmehl und/oder hohem Fruchtanteil (Sortenabhängig)
Getränke (Fruktose, Polyole) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ grüner und weißer Tee, schwarzer Tee (kurz gezogen) Pfefferminztee, Rooibostee, Kaffee ▶ Mineralwasser, Karottensaft, Cranberrysaft, Kambucha ▶ Wein/Schaumwein (trocken) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Limonaden, Fruchtsäfte ▶ Zichorien- und Malzkaffee, schwarzer Tee (lang gezogen), Fencheltee, Kamillentee, Kräuterteemischungen auf Sorten prüfen! ▶ Bier, Wein/Schaumwein (süß/halbtrocken), Likör, Rum, Sherry

