

FODMAP-Diät

Vergärbare Mehrfachzucker (z. B. Laktose, Stärke), Einfachzucker (wie Fruktose/ Fruchtzucker) und Zuckeralkohole (Süßstoffe) werden unter dem Akronym **FODMAP** zusammengefasst, das sich aus den Anfangsbuchstaben der englischen Begriffe dieser Substanzen zusammensetzt. FODMAP steht für „Fermentable **O**ligosaccharides, **D**isaccharides, **M**onosaccharides and **P**olyols“.¹



Lebensmittel mit... * 1,2

... HOHEM FODMAP-GEHALT

... NIEDRIGEM FODMAP-GEHALT

GEMÜSE

Artischocken, Spargel, Kohl, Blumenkohl, Zuckerschoten, grüne Erbsen, Pilze, Champignons, Kürbis, Zwiebeln, Schalotten, Knoblauch, Lauch, Porree

Auberginen, Kartoffeln, grüne Bohnen, Bok Choy, grüne Paprika, Spinat, Karotten, Gurke, Salat, Zucchini, Tomaten, Esskastanien, Bohnenkeimlinge,

weniger als ½ Tasse: Süßkartoffeln, Brokkoli, Rosenkohl, Fenchel

KRÄUTER, GEWÜRZE & WÜRZMITTEL

Zwiebel- u. Knoblauchpulver, grüner Pfeffer

Schnittlauch, Grün von Frühlingszwiebeln

FRÜCHTE

Äpfel, Apfelsaft, Orangensaft, Kirschen, Trockenfrüchte, Mango, Papaya, Dattelpflaumen, Nektarinen, Pfirsiche, Aprikosen, Birnen, Pflaumen, Zwetschgen, Himbeeren, Brombeeren, Wassermelonen,

eingemachte Früchte,

große Portionen jeglicher Früchte

Bananen, Heidelbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren, Honigmelonen, Cantaloupe-Melonen, Galiamelonen, Kiwi (grün), Mandarinen, Orangen, Ananas, Rhabarber, Grapefruit, Zitronen,

weniger als ¼ Avocado,

weniger als 1 Teelöffel Trockenfrüchte

(reife Früchte bevorzugen, weniger reife enthalten mehr Fruktose)

MILCH, MILCHPRODUKTE & ALTERNATIVEN

Kuhmilch, Pudding, Kondensmilch (auch gezuckert), Speiseeis, Joghurt, Sojamilch (aus ganzen Sojabohnen)

Mandelmilch, Brie-/Camembertkäse, Schafskäse, Hartkäse, laktosefreie Milch, Sojamilch (aus Sojaprotein)

PROTEINQUELLEN

Die meisten Hülsenfrüchte, z. B. Kichererbsen, Kidney-Bohnen, gekochte Bohnen, Linsen, einige marinierte Fleischsorten/Geflügel/Meeresfrüchte, einige verarbeitete Fleischsorten

Eier, fester Tofu, einfach gekochtes Fleisch/Geflügel/Meeresfrüchte, Tempeh,

weniger als ⅓ Tasse grüne Erbsen

BROT & MÜSLI

Brote auf Weizen-/Roggen-/Gerstenbasis, Frühstückscerealien, Kekse und Snackprodukte, Dinkel

Cornflakes, Haferflocken, Hafer, Haferkleie, Quinoaflocken, Quinoa/Reis/Maisnudeln, Mais, Reiswaffeln (Natur), Sauerteig-Dinkel-Brot, weizen-/roggen-/gerstenfreie Brote, glutenfreies Brot, Pasta oder Gebäck

ZUCKER, SÜSSSTOFFE UND SÜSSWAREN

Maissirup mit hohem Fruchtzuckergehalt, Honig, zuckerfreie Süßwaren

Bitterschokolade, Ahornsirup, Reismalzsirup, Haushaltszucker

NÜSSE & SAMEN

Cashewnüsse, Pistazien

Macadamianüsse, Erdnüsse, Walnüsse, Kürbiskerne

Tabelle mod. nach 1,2

* Liste ist nicht vollständig

¹ Ockenga J; Ernährung (z. B. FODMAP-Diät) in der Behandlung des Reizdarmsyndroms; AVP; 2016; 43(3):120-126
² <https://www.monashfodmap.com/about-fodmap-and-ibs/high-and-low-fodmap-foods/> (Stand 04.10.2022)