

FODMAP-reiche Lebensmittel und Alternativen

	FODMAP-reiche Lebensmittel	Geeignete Alternativen	Anmerkungen/ Portionsgrößen
Obst	Apfel, Birne, Nashi-Birne, Pfirsich, Mango, Kirsche, Khaki, Trockenobst, Dosenobst, Aprikose, Litschi, Pflaume, Wassermelone	Banane, Heidelbeere, Himbeere*, Erdbeere*, Sternfrucht, Weintraube*, Honig- und Cantaloupe-Melone*, Kiwi, Limette, Orange, Grapefruit, Zitrone, Mandarine, Passionsfrucht, Papaya, Kumquats, Maracuja	Himbeere, Heidelbeere < 50 g, Grapefruit < 100 g, Honigmelone < 100 g *individuell unterschiedliche Verträglichkeit, max. eine Handvoll testen
Gemüse, Hülsenfrüchte	Avocado, Blumenkohl, Rote Bete, Spargel, Topinambur, grüne Paprika, Linsen, Bohnen, Erbsen, Zuckerschoten, Kaiserschoten, Pilze, Lauch, Zwiebeln, Schalotten	Möhre, Pastinake, Kürbis, Kartoffeln, Gurke, Aubergine, rote Paprika, Tomaten, Zucchini, grüne Bohnen*, Spinat, Pak Choi, Salat, Radicchio, Kohlrabi, Chinakohl, Bambussprossen, Rhabarber	* bis 75 g
Getreide	Brot / Brötchen, Bulgur, Couscous, Nudeln, Grieß, Paniermehl Getreideflocken aus: Amaranth, Weizen, Dinkel, Gerste, Grünkern, Roggen, Triticale.	Cornflakes, Maismehl, Polenta, Hafer, Haferflocken, Buchweizen, Quinoa, Hirse, Reis, Maiswaffeln, Reiswaffeln, Reismudeln, Teff	

Milch und Milchprodukte

Milch, Joghurt, Sahne, Weich- und Frischkäse, Kaffeeweißer, Kondensmilch, Crème fraîche, Kefir, Zaziki, Halloumi, Mascarpone

Milch und Joghurt lactosefrei, Hart- und Schnittkäse, gereifte Käsesorten wie Parmesan, Brie und Camembert, Butter, Quark (max. 2 EL)

Milchzucker kann auch in Wurstwaren und Fertigprodukten enthalten sein. Prüfen Sie die Zutatenliste!

Milch-, Fleisch-ersatzprodukte

Haferdrink, Milchersatzprodukte auf Sojabasis*, Seidentofu

Reisdrink, Mandeldrink, Tofu, Tempeh

* Die Verträglichkeit von Soja hängt vom Herstellungsprozess ab: Reines Sojaprotein ist meist gut verträglich.

Nüsse und Samen

Cashewkerne, Pistazien

Hasel-, Wal- und Paranüsse, Macadamia, Mandeln, Pekannüsse

Max. eine Handvoll

Lein-, Chiasamen, Erdnüsse, Kürbis-, Pinien-, Sonnenblumenkerne, Sesam

Bis zu 15 g

Soßen und Gewürze

Ketchup, Würze mit Knoblauch- und Zwiebelpulver, scharfe Gewürze (Chili, Curry, Paprika rosenscharf); Vorsicht bei Chutneys, Saucen, Suppen

Essig, Fischsauce, milder Senf, Sojasauce, Knoblauchöl

Industriell hergestellte Produkte und Snacks enthalten häufig Fruchtzucker als Süßungsmittel. Hier hilft ein Blick auf die Zutatenliste.

Süßungsmittel

Honig

Honigersatz: Ahornsirup*, Reissirup

Haushaltszucker (Saccharose), Traubenzucker
* Bei Ahornsirup die individuelle Verträglichkeit testen, nicht mehr als 2 EL

Süßungsmittel:
Fruktose- oder Maissirup (Fruktose-Glukose-Sirup, Isoglukose), Agavendicksaft

Süßstoffe: Sorbit
(Sorbitol, E420), Mannit
(Mannitol, E421), Xylit
(Xylitol, E967,
Birkenzucker), Maltit
(Malitol, E965), Isomalt
(E953)

Süßstoffe wie
Acesulfam (E950),
Aspartam (E951)

Künstliche Süßstoffe,
die nicht auf „-ol“
enden, sind möglich

Getränke

Fruchtsäfte,
Limonaden,
„Light“-Getränke

Kohlensäurehaltige,
sehr heiße oder sehr
kalte Getränke,
Früchtetee, Kamillen-
und Fencheltee,
Kaffeeersatz

Alkohol

Stilles Wasser

Kaffee (schwarz)*,
Pfefferminztee,
Schwarztee und Chai
nur bei kurzer Ziehzeit.
Zuckerfreier Kakao mit
laktosefreier Milch.

Wenn Alkohol: Bier,
trockener Wein, max. 1
Glas am Tag**

* Koffein regt den
Darm an. Bis zu 3
Tassen am Tag sind
meist verträglich.

** Alkohol stresst den
Darm. Trinken Sie ihn
nur, wenn Sie nicht
darauf verzichten
möchten.

Süßigkeiten

Milkschokolade,
Eiscreme

Dunkle Schokolade,
Sorbet