

FODMAP diæt

✘ Undgå

Korn og flager:

Müsli, klidflager, rugflager, hvedekerner, bygflager, bygkorn, bulgur, cous cous

Morgenmadsprodukter:

Bran Flakes, Kellogg's Special K og andre lavet på en af nedenstående melsorter

Mel:

Rugmel, hvedemel, bygmel, durummel, emmermel, glutenfri mel

Glutenfri produkter:

Som indeholder hvede

Mælkeprodukter:

Mælk, yoghurt, fløde, creme fraiche, kvark, skyr

Ost:

Blød ost, halvfast ost, hytteost, cream cheese

Is:

Flødeis, sorbet

Fedtstof:

Ingen

Pasta, nudler og ris:

Pasta og nudler af hvede eller durum

Kød:

Leverpostej

Frugt:

Æble, pære, vandmelon, grønne bananer, avocado, solbær, alle stenfrugter (blommer, nektariner, kirsebær, m.m.)

Grøntsager:

Alle typer kål, broccoli, løg, forårsløg, hvidløg, porrer, asparges, jordskokker, champignons, rødbede, fennikel, ærter, majs, alle bønner og linser

Nødder:

Pistachie

Søde sager:

Sukkerfrit slik, tyggegummi, halspastiller, chokolade med mælk, birkesød (xylitol), sukrin (erithrytol), manitol, isomalt, glycol, glyceriol, lacticol, rihitol

Drikkevarer:

Coca-Cola, saftvand med frugt, juice

✓ Spis

Korn og flager:

Havregryn, havreflager, quinoa, boghvedeflager, speltflager, hirseflager

Morgenmadsprodukter:

Cornflakes, Havre Fras, Spelt Flakes, Havre Flakes, Boghvedeflakes, hirsegrød, morgenfruegrød

Mel:

Speltmel, boghvedemel, quinoamel, Jyttemel, amaranthmel, hirseamel, majsamel, kartoffelmel

Glutenfri produkter:

Som ikke indeholder hvede

Mælkeprodukter:

Laktosefri mælk, laktosefri yoghurt, laktosefri fløde, sojadrik, risdrik, havredrik, kokosmælk, æg

Ost:

Fast ost, laktosefri cream cheese

Is:

Soja-is, laktosefri is, havre-is

Fedtstof:

Alt olie inkl. kokosolie, smør, margarine, minarine

Pasta, nudler og ris:

Ris, pasta og nudler af spelt, majs, ris eller boghvede

Kød, fisk:

Alt fjerkræ, kød og fisk

Frugt:

Appelsiner, klementiner, modne bananer, kiwi, galiamelon, honningmelon, cantalopemelon, vindruer, citron, passionsfrugt, ananas, jordbær, blåbær, hindbær

Grøntsager:

Tomat, agurk, alle slags salat, spinat, selleri, spirer, gulerødder, pastinak, persillerod, squash, butternut squash, ingefær, aubergine, haricots verts, krydderurter

Nødder:

Peanuts, pekannødder, macademianødder, cashewnødder, paranødder

Søde sager:

Vingummi, lakrids, bolcher, chokolade uden mælk, ren kakao (fx til bagning), sukker, SØD, hermesetas, Süsli, Stevia

Drikkevarer:

Sodavand (fx Faxe Kondi, Squash, Coca-Cola Zero), light saftvand, kaffe, the