

FODMAP Lebensmittelübersicht

	 empfehlenswerte Lebensmittel Low-FODMAPs (werden meist gut vertragen)	 nicht empfehlenswerte Lebensmittel High-FODMAPs (werden meist nicht gut vertragen)
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	<p>Getreide wie Buchweizen, Dinkel, Hafer, Hirse, Mais, Reis, Amaranth, Polenta, Quinoa; Getreideprodukte und Backwaren aus den verträglichen Getreidearten Dinkel, Hafer, Buchweizen; Fein geschrotete Brote aus Dinkelmehl, Hafermehl oder auch Reis- oder Maismehl; feine Hafer- oder Dinkelflocken; Kartoffeln, Reismudeln, Buchweizennudeln</p>	<p>Getreide wie Gerste, Roggen, Weizen, Grünkern; Getreideprodukte und Backwaren aus den unverträglichen Getreidearten wie Brot und Brötchen, Kuchen, süße Backwaren, grobe Vollkornprodukte, Hartweizennudeln, Couscous, Bulgur, Semmelbrösel; (gezuckerte) Müsli auf Weizenbasis, (gezuckerte) Früchtemüsli; Frittiertes wie Pommes Frites, Süßkartoffelpommes und Kroketten</p>
Obst	<p>fructosearmes Obst mit günstigem Glucose-Fructose-Verhältnis: Ananas, Banane (unreif / grün), Blaubeeren, Clementinen, Erdbeeren (in kleinen Mengen), Galiamelone, Heidelbeeren, Himbeeren, Honigmelone, Kiwi, Mandarine, Maracuja, Pomelo, Preiselbeeren, Sanddorn, Sternfrucht, Rhabarber, Weintrauben (grün & rot), in Maßen nach individueller Verträglichkeit: Grapefruit, Limette, Zitrone, Orange, Papaya</p>	<p>fructose- und sorbitreiches Obst: Apfel, Aprikose, Birne, Brombeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Litschi, Mango, Nektarine, Pfirsich, Pflaume, Wassermelone, Zwetschgen; Trockenobst, Obstkonserven, Fruchtsäfte</p>
Gemüse	<p>Aubergine, Chinakohl, Fenchel, grüne Stangenbohnen, Gurke, Ingwer, Kohlrabi, Kresse, Kräuter, Kürbis, Mais, Mangold, Möhren, Paprika (rot, orange, gelb), Pastinaken, Rettich, Radieschen, Salat (z. B. Eichblattsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Kopfsalat, Mangold, Romana Salat, Rucola), Spinat, Sprossen (z. B. Alfalfasprossen, Bohnensprossen, Bambus, Kresse, Radieschen) Bleichsellerie, Steckerübe, Tomaten, Zucchini In kleinen Mengen / halbe Tasse: Brokkoli (durchgegart), Oliven, Rosenkohl (durchgegart), Süßkartoffeln</p>	<p>Artischocke, Bohnen (z. B. weiße Bohnen, Dicke Bohnen, Butter Bohnen, Kidneybohnen, Sojabohnen, gebackene Bohnen), Chicorée, Erbsen, Frühlingszwiebel, Kichererbsen, Knoblauch, viele Kohllarten (Blumenkohl, Grünkohl, Rotkohl, Spitzkohl, Weißkohl / Weißkraut, Wirsing), Linsen, Paprika (grün), Pilze, Porree, Rote Bete, Sauerkraut, Schalotten Sojabohnen, Spargel, Topinambur, Zuckererbsen, Zuckerschoten, Zwiebeln</p>
Milch und Milchprodukte, Käse	<p>ungesüßte, fettarme laktosefreie Milch und deren Milchprodukte wie z. B. Buttermilch, Joghurt, Quark, Hüttenkäse und Frischkäse; Schnittkäse bis 45 % Fett i. Tr., Feta; Hartkäse wie Parmesan, alter Gouda; Pflanzendrinks (z. B. Haferdrink, Mandeldrink, Sojadrink), Sojajoghurt, Kokosmilch</p>	<p>laktosereiche Milch und deren Milchprodukte wie z. B. Buttermilch, (gesüßter) Joghurt, Quark, Frischkäse, Hüttenkäse, Mascarpone; Sahne, Schnittkäse > 45 % Fett i. Tr., Pudding, Fruchtjoghurt, -quark, gesüßter Milchreis, Milchspeiseeis</p>
Eier	<p>weich gekochte Eier, locker gegarte Eierspeisen</p>	<p>hartgekochte Eier, fette Eierspeisen; Crêpes, Eierpfannkuchen</p>
Fette und Öle	<p>in Maßen nach individueller Verträglichkeit: Hanföl, Leinöl, Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl und andere pflanzliche Öle, Knoblauchöl (als Ersatz für Zwiebeln und Knoblauch), Butter, Ghee, Margarine</p>	<p>Butterschmalz, Schweine- und Gänseeschmalz, Palmfett, Distelöl, Sonnenblumenöl, Kräuter- und Knoblauchbutter</p>

FODMAP Lebensmittelübersicht

	 empfehlenswerte Lebensmittel Low-FODMAPs (werden meist gut vertragen)	 nicht empfehlenswerte Lebensmittel High FODMAPs (werden meist nicht gut vertragen)
Nüsse, Kerne und Samen (nicht mehr als 1 kleine Handvoll am Tag)	Erdnüsse, Haselnüsse, Kürbiskerne, Macadamia, Mandeln, Paranüsse, Sonnenblumenkerne, Sesam, Walnüsse; Chia Samen, Flohsamen, Leinsamen	Größere Mengen Nüsse, Kerne und Samen; Cashewkerne, gesalzene Nüsse und Erdnusskerne, Pistazien; Erbsen-, Kichererbsen-, Linsen- und Lupinenmehl
Fisch und Meeresfrüchte,	alle unverarbeiteten Fischarten, Meeresfrüchte	Fischgerichte oder Feinkostsalate mit Mayonnaise oder Sahne, paniertes oder frittiertes Fisch
Wurst und Fleisch	mageres und unverarbeitetes Fleisch oder magere Wurst von Huhn, Pute, Lamm, Rind, Schwein, Wild; Bei Wurst auf frei von Zusatzstoffe wie Zucker, Süßungsmittel, Hefeextrakte, etc. achten.	Wurst mit Zwiebeln oder Knoblauch, fettreiches und verarbeitetes Fleisch, fettreiche Wurst (z. B. Salami, Aufschnitt), paniertes und frittiertes Fleisch
Getränke	stilles zimmerwarmes Wasser, ungesüßte Heißgetränke wie Pfefferminztee, grüner Tee und Schwarztee (nur bei kurzer Ziehzeit); Rooibostee, zuckerfreier Kakao sowie Chai-Tee mit laktosefreier Milch oder Wasser; schwarzer Kaffee – frisch gemahlen und gefiltert, Espresso (möglichst ungesüßt); stark (!) verdünnte Saftschorlen (z. B. aus Ananas, Grapefruit, Maracuja, Rhababer, Orange, Trauben) – max. 200 ml pro Tag, trockener Wein und Sekt in Maßen (max. 1 Glas pro Tag)	sehr kalte oder sehr heiße Getränke; Wasser mit viel Kohlensäure; Früchtetee, Kamillentee, Fencheltee, Malzkaffee, Kaffee-Ersatz mit Zichorienwurzel; Fruchtsaft, Fruchtsaftschorlen (z. B. aus Apfel, Birne, Johannisbeere, Kirsche, Mango), Limonaden, Bier, Wein, Sekt (süß, halbtrocken), Spirituosen
Süßungsmittel	in geringen Mengen bzw. nach Verträglichkeit: Ahornsirup, Haushaltszucker, brauner Rohrzucker, Glukose (Traubenzucker), Melasse, Reissirup, Rübenkraut, Stevia, Zuckerrübensirup; Aspartam und andere Zuckeraustauschstoffe ohne die Endung “-it” oder “-ol”	Agavendicksaft, Apfeldicksaft, Fruchtsaftkonzentrat, Fruktose, Glukose-Fruktose-Sirup, Honig, Maissirup, künstliche Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Xylit, Mannit, Malt, Isomalt und diese die mit “-ol” enden
Brotaufstriche, Snacks und Süßes, Knabberien	Konfitüre oder Sorbet aus geeignetem Obst, Brotaufstriche aus geeigneten Nüssen, Kernen und Gemüse; Knabbergebäck aus geeigneten Getreidesorten wie Popcorn (ungezuckert!), Reis-, Maiswaffeln und –kräcker; dunkle Schokolade (ab 70 % Kakaoanteil)	Marmelade aus Früchten mit High-FODMAPs, Eiscreme, Vollmilchschokolade, Vorsicht bei Gebäck (ungeeignete Mehle und Süßungsmittel), anderen Süßwaren und Chips, Kaugummis und Bonbons mit Zuckeralkohole; Süßigkeiten mit künstlichen Süßstoffen oder Zuckeraustauschstoffe
Feinkost und Fertigprodukte, Gewürze, Kräuter	Essig, Fischsauce, milder Senf, Sojasoße, Tofu, Tempeh	Ketchup, Gewürzketchup, Würze, Saucen mit Knoblauch- und Zwiebelpulver; scharfe Gewürze wie Chili, Curry, Cayennepfeffer, Paprikapulver, scharfer Senf; Chutneys, Fertigsoußen (z. B. Steaksoße, BBQ-Soße, Chilisöße, Honey Mustardsoße), Fertigsuppen und Fertigdressings