

## Low Fodmap, niedrige Fodmap Werte

die nachfolgenden Nahrungsmittel sind gut verträglich bei Reizdarmproblemen (Bitte Mengen beachten)

(Quelle: <http://www.fodmaps.de>) Stand Juni 2018

### Gemüse

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Alfalfa  | <input type="checkbox"/> Möhren                       |
| <input type="checkbox"/> Aubergine  | <input type="checkbox"/> Okra                         |
| <input type="checkbox"/> Bohnensprossen   | <input type="checkbox"/> Oliven                       |
| <input type="checkbox"/> Brokkoli (1/2 Tasse)                                     | <input type="checkbox"/> Pak Choi                     |
| <input type="checkbox"/> Butternuss-Kürbis (1/4 Tasse)                            | <input type="checkbox"/> Paprika Gelb & ROT           |
| <input type="checkbox"/> Chilli – wenn erträglich                                 | <input type="checkbox"/> Pastinake                    |
| <input type="checkbox"/> Chinakohl  | <input type="checkbox"/> Petersilie                   |
| <input type="checkbox"/> Chicoree   | <input type="checkbox"/> Radieschen                   |
| <input type="checkbox"/> Erbsen (10 Stück)  | <input type="checkbox"/> Rettich                      |
| <input type="checkbox"/> Fenchel  | <input type="checkbox"/> Rosenkohl (1/2 Tasse)        |
| <input type="checkbox"/> Frühlingszwiebel (grüner Teil)                           | <input type="checkbox"/> Rotkohl / Rotkraut (bis 90g) |
| <input type="checkbox"/> Grüne Bohnen   | <input type="checkbox"/> Römischer Kohl               |
| <input type="checkbox"/> Grünkohl (ca. 140g)                                      | <input type="checkbox"/> Rucola Salat                 |
| <input type="checkbox"/> Gurke  | <input type="checkbox"/> Rübe                         |
| <input type="checkbox"/> Hokkaido Kürbis  | <input type="checkbox"/> Salat                        |
| <input type="checkbox"/> Ingwer   | <input type="checkbox"/> Schnittlauch                 |
| <input type="checkbox"/> Kartoffeln   | <input type="checkbox"/> Sellerie (1 Stange)          |
| <input type="checkbox"/> Kichererbsen aus Dose – (1/4 Tasse gründlich spülen)     | <input type="checkbox"/> Sojasprossen                 |
| <input type="checkbox"/> Knoblauchöl  | <input type="checkbox"/> Spinat                       |
| <input type="checkbox"/> Knollensellerie (40g)                                    | <input type="checkbox"/> Süßkartoffeln (1/2 Tasse)    |
| <input type="checkbox"/> Kohl (1 Tasse)   | <input type="checkbox"/> Tomaten                      |
| <input type="checkbox"/> Kürbis (bis 65 g grün, bis 120 g Orange, über 120 g ROT) | <input type="checkbox"/> Wasserkastanien              |
| <input type="checkbox"/> Lauch Blätter (grüner Teil)                              | <input type="checkbox"/> Zucchini                     |
| <input type="checkbox"/> Linsen konserviert – (1/2 Tasse)                         |   |
| <input type="checkbox"/> Mais (40-60g)  |   |

*Aromatipp: Braten Sie Knoblauch und Zwiebeln im Öl an und entfernen diese dann.*

### Früchte

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ananas  | <input type="checkbox"/> Heidelbeeren |
| <input type="checkbox"/> Avocado (1/8)   | <input type="checkbox"/> Himbeere     |
| <input type="checkbox"/> Bananen (Unreif, noch leicht grün)                                  | <input type="checkbox"/> Honigmelone  |
| <input type="checkbox"/> Blaubeeren  | <input type="checkbox"/> Kaktusfeige  |
| <input type="checkbox"/> Cantaloupe-Melone   | <input type="checkbox"/> Kiwis        |
| <input type="checkbox"/> Clementinen   | <input type="checkbox"/> Kumquats     |
| <input type="checkbox"/> Cranberrys (nicht mehr als 130g frische oder 9g getrocknete Beeren) | <input type="checkbox"/> Limonen      |
| <input type="checkbox"/> Erdbeeren   | <input type="checkbox"/> Limette      |
| <input type="checkbox"/> Getrocknete Früchte (1 Esslöffel)                                   | <input type="checkbox"/> Mandarinen   |
| <input type="checkbox"/> Grapefruit (1/2)  | <input type="checkbox"/> Maracuja     |

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Melone                              | <input type="checkbox"/> Rhabarber   |
| <input type="checkbox"/> Orangen                             | <input type="checkbox"/> Sanddorn    |
| <input type="checkbox"/> Orangensaft frisch (1/2 Glas 125ml) | <input type="checkbox"/> Sternfrucht |
| <input type="checkbox"/> Papaya                              | <input type="checkbox"/> Weintrauben |
| <input type="checkbox"/> Passionsfrucht                      | <input type="checkbox"/> Zitrone     |
| <input type="checkbox"/> Preiselbeeren                       |                                      |

### Getreide und Getreideprodukte

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Amarant (1/4 Tasse)                            | <input type="checkbox"/> Hirse   |
| <input type="checkbox"/> Brot aus Hafer, Reis, Mais, Kartoffeln gemacht | <input type="checkbox"/> Kartoffelchips (Auf die Inhaltsstoffe achten kann Weizen enthalten) |
| <input type="checkbox"/> Buchweizen                                     | <input type="checkbox"/> Knäckebrot (glutenfrei)   |
| <input type="checkbox"/> Buchweizennudeln                               | <input type="checkbox"/> Maismehl  |
| <input type="checkbox"/> Dinkel (wird von vielen vertragen/austesten)   | <input type="checkbox"/> Polenta   |
| <input type="checkbox"/> Kokosnuß – Milch, Sahne, Fleisch               | <input type="checkbox"/> Porridge wenn aus Hafer   |
| <input type="checkbox"/> Cornflakes (1/2 Tasse)                         | <input type="checkbox"/> Quinoa  |
| <input type="checkbox"/> Glutenfreie Kekse (ohne Invertzucker)          | <input type="checkbox"/> Reis (Braun und Weiß)   |
| <input type="checkbox"/> Glutenfreie Nudeln (auf das Mehl achten!)      | <input type="checkbox"/> Reiscracker   |
| <input type="checkbox"/> Glutenfreies Brot                              | <input type="checkbox"/> Reiskleie   |
| <input type="checkbox"/> Glutenfreies Getreide (Maismehl usw)           | <input type="checkbox"/> Reiskuchen  |
| <input type="checkbox"/> Hafer  | <input type="checkbox"/> Reisnudeln  |
| <input type="checkbox"/> Haferkleie                                     | <input type="checkbox"/> Tortilla-Chips  |
| <input type="checkbox"/> Haferkekse                                     | <input type="checkbox"/> Weizen-freie oder glutenfreie Brote                                 |
|   | <input type="checkbox"/> Weizen-freie oder glutenfreie Pasta                                 |

### Milchprodukte

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Butter   | <input type="checkbox"/> Laktosefreie Schlagsahne                |
| <input type="checkbox"/> Hartkäse (Cheddar, Colby, Parmesan, Schweizer) | <input type="checkbox"/> Laktosefreier Kefir                     |
| <input type="checkbox"/> Hanfmilch                                      | <input type="checkbox"/> Laktosefreies Eis                       |
| <input type="checkbox"/> Haselnussmilch                                 | <input type="checkbox"/> Mandelmilch                             |
| <input type="checkbox"/> Käse, Brie                                     | <input type="checkbox"/> Milchfreie Schokolade oder Pudding      |
| <input type="checkbox"/> Käse, Camembert                                | <input type="checkbox"/> Mozzarella                              |
| <input type="checkbox"/> Käse, Cheddar                                  | <input type="checkbox"/> Parmesan                                |
| <input type="checkbox"/> Käse, Feta                                     | <input type="checkbox"/> Reismilch (bis zu 200ml)                |
| <input type="checkbox"/> Käse, Hüttenkäse                               | <input type="checkbox"/> Schlagsahne (125ml)                     |
| <input type="checkbox"/> Käse, Mozzarella                               | <input type="checkbox"/> Schweizer Käse                          |
| <input type="checkbox"/> Käse, Quark – 2 Esslöffel                      | <input type="checkbox"/> Soja-Protein (vermeiden Sie Sojabohnen) |
| <input type="checkbox"/> Käse, Schweizer                                | <input type="checkbox"/> Sojamilch                               |
| <input type="checkbox"/> Kokosmilch                                     | <input type="checkbox"/> Sorbet (achten sie auf die Früchte)     |
| <input type="checkbox"/> Laktosefrei Joghurt                            | <input type="checkbox"/> Tempeh                                  |
| <input type="checkbox"/> Laktosefreie Kuhmilch                          | <input type="checkbox"/> Tofu (keinen Seidentofu)                |
| <input type="checkbox"/> Laktosefreie Milch                             |  |

### Nüsse

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Kleine Portionen Haselnüsse | <input type="checkbox"/> Macadamia Nüsse (max.10 Stück) |
| <input type="checkbox"/> Kleine Portionen Walnüsse   | <input type="checkbox"/> Mandeln (max. 10 Stück)        |
| <input type="checkbox"/> Kürbiskerne                 | <input type="checkbox"/> Paranüsse (max 10 Stück)       |
| <input type="checkbox"/> Erdnüsse                    | <input type="checkbox"/> Chia Samen (max 2 EL am Tag)   |
| <input type="checkbox"/> Haselnüsse (max. 15 Stück)  |   |

### Alkohol

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 Glas Bier (Gerste kein Weizenbier) | <input type="checkbox"/> 1 Glas Wein (trocken) |
| <input type="checkbox"/> Gin                                  | <input type="checkbox"/> Wodka                 |

### Proteinreiche Nahrungsmittel

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Eier            | <input type="checkbox"/> Lammfleisch     |
| <input type="checkbox"/> Fisch           | <input type="checkbox"/> Rindfleisch     |
| <input type="checkbox"/> Geflügelfleisch | <input type="checkbox"/> Schweinefleisch |

### Gewürze und Kräuter

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ahornsirup ohne HFCS        | <input type="checkbox"/> Oregano  |
| <input type="checkbox"/> Basilikum                   | <input type="checkbox"/> Paprikapulver  |
| <input type="checkbox"/> Balsamico-Essig             | <input type="checkbox"/> Petersilie   |
| <input type="checkbox"/> Essig                       | <input type="checkbox"/> Pfeffer  |
| <input type="checkbox"/> Hausgemachte Brühe          | <input type="checkbox"/> Rosmarin   |
| <input type="checkbox"/> Ingwer                      | <input type="checkbox"/> Salz   |
| <input type="checkbox"/> Knoblauch aromatisiertes Öl | <input type="checkbox"/> Schnittlauch   |
| <input type="checkbox"/> Koriander                   | <input type="checkbox"/> Senf   |
| <input type="checkbox"/> Leinsamen                   | <input type="checkbox"/> Soja Sauce (Achten Sie auf Weizen in den Inhaltsstoffen) |
| <input type="checkbox"/> Margarine                   | <input type="checkbox"/> Thymian  |
| <input type="checkbox"/> Majoran                     | <input type="checkbox"/> Zitronengras   |
| <input type="checkbox"/> Mayonnaise                  | <input type="checkbox"/> Zucker   |
| <input type="checkbox"/> Minze                       |   |
| <input type="checkbox"/> Oliven                      |   |
| <input type="checkbox"/> Olivenöl                    |   |

### Zucker und Zuckeraustauschstoffe

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Glucose       | <input type="checkbox"/> Stevia                       |
| <input type="checkbox"/> Ahornsirup    | <input type="checkbox"/> Sucralose                    |
| <input type="checkbox"/> Erdnussbutter | <input type="checkbox"/> Zucker – auch als Saccharose |
| <input type="checkbox"/> Sacharin      |   |

## High Fodmap, hohe Fodmap Werte

die nachfolgenden Nahrungsmittel sollten nach der Vermeidungsphase vorsichtig getestet werden, da sie hoch an FODMAP's sind (Bitte Mengen beachten)

(Quelle: <http://www.fodmaps.de>) Stand Juni 2018

### Gemüse

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Artischocke                                 | <input type="checkbox"/> Rosenkohl (mehr wie eine halbe Tasse)         |
| <input type="checkbox"/> Blumenkohl                                  | <input type="checkbox"/> Rote Bete                                     |
| <input type="checkbox"/> Butter Bohnen                               | <input type="checkbox"/> Schalotten                                    |
| <input type="checkbox"/> Dicke Bohnen                                | <input type="checkbox"/> Sauerkraut                                    |
| <input type="checkbox"/> Erbsen                                      | <input type="checkbox"/> Sellerie (mehr wie ¼ Stange)                  |
| <input type="checkbox"/> Kichererbsen (mehr als 15 Stück)            | <input type="checkbox"/> Sojabohnen                                    |
| <input type="checkbox"/> Frühlingszwiebeln (weißer Teil)             | <input type="checkbox"/> Spargel                                       |
| <input type="checkbox"/> gebackene Bohnen                            | <input type="checkbox"/> Split Erbsen                                  |
| <input type="checkbox"/> Kidney-Bohnen                               | <input type="checkbox"/> Topinambur                                    |
| <input type="checkbox"/> Knoblauch – ganz zu vermeiden, wenn möglich | <input type="checkbox"/> Weißkohl / Weißkraut                          |
| <input type="checkbox"/> Kohl (Kraut) Menge beachten                 | <input type="checkbox"/> Wirsing                                       |
| <input type="checkbox"/> Lauch (weißer Teil)                         | <input type="checkbox"/> Zuckererbsen                                  |
| <input type="checkbox"/> Linsen                                      | <input type="checkbox"/> Zuckerschoten                                 |
| <input type="checkbox"/> Paprika GRÜN                                | <input type="checkbox"/> Zwiebeln – ganz zu vermeiden, wenn möglich!!! |
| <input type="checkbox"/> Pilze                                       |  |

### Früchte

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Äpfel                  | <input type="checkbox"/> Obstkonserven                                      |
| <input type="checkbox"/> Aprikosen              | <input type="checkbox"/> Orangensaft frisch über 125 ml                     |
| <input type="checkbox"/> Avocado (mehr wie 1/8) | <input type="checkbox"/> Pampelmuse   |
| <input type="checkbox"/> Backpflaumen           | <input type="checkbox"/> Persimone  |
| <input type="checkbox"/> Bananen (sehr reif)    | <input type="checkbox"/> Pfirsiche  |
| <input type="checkbox"/> Birnen                 | <input type="checkbox"/> Pflaumen   |
| <input type="checkbox"/> Brombeeren             | <input type="checkbox"/> Rosinen  |
| <input type="checkbox"/> Datteln                | <input type="checkbox"/> Verarbeitetes Obst                                 |
| <input type="checkbox"/> Johannisbeeren         | <input type="checkbox"/> Wassermelone                                       |
| <input type="checkbox"/> Kirschen               | <input type="checkbox"/> Weiße Pfirsiche                                    |
| <input type="checkbox"/> Litschis               | <input type="checkbox"/> Zwetschgen   |
| <input type="checkbox"/> Mango                  |   |
| <input type="checkbox"/> Mirabellen             | <i>Generell sollten sie mit großen Mengen von Früchten vorsichtig sein.</i> |
| <input type="checkbox"/> Nektarinen             |   |

### Getreide und Getreideprodukte

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Couscous   | <input type="checkbox"/> Gerste – große Mengen  |
| <input type="checkbox"/> Dinkel (wird von vielen vertragen deshalb austesten) | <input type="checkbox"/> Grieß                  |
| <input type="checkbox"/> Eiernudeln   | <input type="checkbox"/> Kuchen aus Weizen      |
| <input type="checkbox"/> Gebäck aus Weizen                                    | <input type="checkbox"/> Paniermehl             |
|   | <input type="checkbox"/> Hartweizengrieß Nudeln |

- Roggen
- Teigwaren aus Weizen

- Weizen
- Weizenbrot & Brötchen

### Milchprodukte

- Buttermilch
- Cremige Suppen mit Milch
- Frischkäse
- Hafermilch
- Joghurt
- Kondensmilch (auch gezuckert)
- Kuhmilch
- Milcheis
- Sauerrahm
- Schafsmilch
- Schlagsahne (über 125ml)
- Schokolade
- Soßen mit Milch und Sahne (aus Kuh-, Schaf-oder Ziege)
- Vanillesoße
- Weichkäse ( wie Ricotta, bei Brie achten sie ob Laktosearm oder frei)
- Ziegenmilch

### Nüsse

- Cashew Kerne
- Pistazien

### Alkohol

- Bier mehr als ein Glas
- Likör
- Portwein
- Rum
- Schaumwein
- Wein (Süß oder halbtrocken)
- Weizenbier

### Proteinreiche Nahrungsmittel

- Fischkonserven (Fruktose/Zwiebel)
- Wurst (Laktose/ Zwiebel/ Gemüse/ Weizen)

### Gewürze und Kräuter

- Agavensaft
- Chutneys
- Fruktosesirup
- Gelees
- HFCS (High Fructose Corn Sirup)
- Honig
- Ketchup
- Knoblauch
- Knoblauchpulver
- Künstliche Süßungsmittel Sorbit, Mannit, Isomalt, Xylit
- Marmeladen (je nach Frucht)
- Melasse
- Relish
- Zwiebeln
- Zwiebelpulver

### Zuckeraustauschstoffe

- Agavaesirup
- Fructose
- High Fructose Corn Syrup (HFCS)
- Honig
- Inulin
- Isoglucose
- Isomalt
- Invertzuckersirup
- Maltitol
- Mannit
- Sorbitol
- Vollmilchschokolade

Xylitol

Zuckerfreie Bonbons

*Alle Angaben ohne Gewähr, diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie finden uns im Internet unter: <http://www.fodmaps.de>*

*Diskutieren Sie mit anderen Betroffenen in unserer Facebook Gruppe: <https://www.facebook.com/groups/881659468581153>*

[www.fodmaps.de](http://www.fodmaps.de)