Fodmap-Liste Gemüse

Diese Gemüse enthalten viel davon:

* Artischocke
* Blumenkohl
* Bohnen
* Chicorée
* Erbsen
* Frühlingszwiebeln (weißer Teil)
* Knoblauch
* Lauch (weißer Teil)
* Linsen
* Pilze
* Rote Bete
* Sellerie
* Soja
* Spargel
* Wirsing
* Zwiebeln

Fodmap-Liste Früchte

Diese Früchte enthalten viel davon:

* Apfel
* Aprikose
* Birne
* Brombeere
* Dattel
* Johannisbeeren
* Kirschen
* Mango
* Nektarine
* Pfirsich
* Pflaume
* Wassermelone
* Zwetschgen
* Obstkonserven
* Fruchtsäfte

Fodmap-Liste Getreideprodukte

Diese Getreideprodukte enthalten viel davon:

* Gerste
* Roggen
* Weizen
* Brot
* Cerealien
* Couscous
* Gebäck
* Gries
* Nudeln

Fodmap-Liste Milchprodukte

Diese Milchprodukte enthalten viel davon:

* Buttermilch
* Frischkäse
* Hüttenkäse
* Joghurt
* Kondensmilch
* Margarine
* Mascarpone
* Milch
* Milcheis
* Sahne
* Sauerrahm

Andere Fodmap-reiche Nahrungsmittel

Diese Nahrungsmittel enthalten viel davon:

* Agavensirup
* Cashewkerne
* Fruktosesirup
* Honig
* Ketchup
* Pistazien
* Vollmilchschokolade
* Wein & Schaumwein (halbtrocken, süß)
* Zuckeraustauschstoffe