Low-Fodmap-Gemüse

* Aubergine
* Brokkoli
* Chinakohl
* Fenchel
* Frühlingszwiebel (grüner Teil)
* grüne Stangenbohnen
* Gurke
* Ingwer
* Karotte
* Kartoffel
* Kohlrabi
* Kichererbsen
* Kürbis
* Lauch (grüner Teil)
* Mangold
* Oliven
* Paprika
* Pastinake
* Petersilie
* Rettich
* Rosenkohl
* Rüben
* Salat
* Schnittlauch
* Sojasprossen
* Spinat
* Tomate
* Zucchini

Low-Fodmap-Früchte

* Ananas
* Banane
* Blaubeere
* Clementine
* Erdbeere
* Grapefruit
* Himbeeren
* Honigmelone
* Kiwi
* Limette
* Mandarine
* Orange
* Rhabarber
* Weintraube
* Zitrone

Low-Fodmap-Getreideprodukte

* Buchweizen
* Dinkel
* Hafer
* Hirse
* Mais
* Polenta
* Quinoa
* Reis
* Popcorn
* glutenfreie Produkte
* Reisnudeln

Low-Fodmap-Milchprodukte

* laktosefreie Milch
* laktosefreie Milchprodukte
* Brie
* Butter
* Camembert
* Cheddar
* Feta
* Hartkäse
* Kokosmilch
* Mozzarella
* Parmesan
* Sojamilch

Andere Low-Fodmap-Nahrungsmittel

* Ahornsirup
* dunkle Schokolade
* Eier
* Essig
* Fisch
* Fischsauce
* Hühnerfleisch
* Kokosnuss
* Lammfleisch
* Marmelade
* Meeresfrüchte
* Olivenöl
* Pflanzenöl
* Rapsöl
* Rindfleisch
* Schweinefleisch
* Senf
* Sojasauce
* Sorbet
* Tofu
* Truthahn
* Wein (trocken)
* Zucker
* Zuckersirup

Beide Übersichten stammen aus dem von der deutschen Reizdarmhilfe e.V. empfohlenen „Ernährungsratgeber zur FODMAP-Diät“