

FODMAP-LISTE

FODMAP ist eine Abkürzung und steht für: **F**ermentierbare **O**ligosaccharide, **D**isaccharide, **M**onosaccharide und **(A**nd) **P**olyole. Dies sind vergärbare Mehrfachzucker, Doppelzucker (wie Laktose), Einfachzucker (wie Fruktose) und Zuckeralkohole (Süßstoffe). Diese können von den Darmbakterien fermentiert werden, wodurch verschiedene Stoffwechselprodukte, u.a. Gase, entstehen.

Eine Low-FODMAP-Ernährung kann Menschen mit Magen-Darm-Problemen wie z.B. **SIBO**, **Reizdarmsyndrom (IBS)**, **Blähungen** und/oder **Bauchschmerzen** dabei helfen, die Symptome zu lindern und die Darmgesundheit zu verbessern. **Weitere Informationen finden Sie auf <https://imstro.com>**

Lebensmittel-Gruppe	FODMAP-arme Lebensmittel Geeignet bei z.B. SIBO	FODMAP-reiche Lebensmittel NICHT geeignet bei z.B. SIBO
 <p>Gemüse</p>	<p>Alfalfa, Aubergine, Bambussprossen, Bohnensprossen, Brokkoli (<50g), Chili (wenn verträglich), Chinakohl, Fenchel, Frühlingszwiebel (grüner Teil), grüne Stangenbohnen, Grünkohl, Gurke, Ingwer, Karotten, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Lauch (grüner Teil), Mais (<50g), Mangold, Okra, Pak Choi, Paprika (rot + gelb), Pastinake, Petersilie, Radieschen, Rettich, Rotkohl/Rotkraut (<90g), Rucola, Salat, Sojasprossen, Spinat, Schnittlauch, Stangensellerie (< 1/2 Stange), Steckrüben, Süßkartoffeln, Tomate, Zucchini</p>	<p>Artischocken, Blumenkohl, Bohnen (außer grüne Stangenbohnen), Brokkoli (>50g), Chicoree, Erbsen, Frühlingszwiebel (weißer Teil), Kichererbsen, Knoblauch, Knollensellerie, Lauch (weißer Teil), Linsen, Mais (>50g), Oliven, Paprika (grün), Pilze, Radicchio, Rosenkohl, Rote Beete, Schwarzwurzel, Schalotte, Sellerie (mehr als 1/2 Stange), Sojabohnen, Spargel, Spitzkohl, Stangensellerie (> 1 Stange), Weißkohl, Wirsing, Zuckermais, Zuckrerbsen, Zuckerschoten, Zwiebeln</p>
 <p>Obst</p>	<p>Ananas, Avocado (wenig), Banane (unreif), Cantaloupe-Melone, Clementine, Cranberrys, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Honigmelone, Kaktusfeige, Kiwi, Limone, Limette, Mandarine, Maracuja, Melone, Orange, Papaya, Passionsfrucht, Pomelo, Preiselbeeren, Rhabarber, Sanddorn, Sternfrucht, Weintrauben, Zitrone</p>	<p>Apfel, Avocado (in größeren Mengen), Banane (reife), Birne, Brombeeren, Datteln, Getrocknete Früchte, Johannisbeeren, Kirschen, Litschis, Mango, Nektarine, Obstkonserven, Pampelmuse, Pfirsich, Pflaume, Rosinen, Verarbeitetes Obst, Wassermelone, Zwetschgen</p>
 <p>Getreide + Getreideprodukte</p>	<p>Amaranth, Buchweizen, Dinkel (individuell austesten), Hafer, Hirse, Mais, Polenta, Quinoa, Reis, Teff</p> <p>Getreideprodukte, welche aus diesen Zutaten hergestellt wurden / Glutenfreie Produkte</p>	<p>Bulgur, Couscous, Dinkel (austesten ob verträglich), Erbsenmehl, Gerste (größere Mengen), Grünkern, Lupinenmehl, Roggen, Weizen</p> <p>Getreideprodukte, welche aus diesen Zutaten hergestellt wurden</p>
 <p>Milch + Milchprodukte</p>	<p>Butter, Hartkäse, Brie, Camembert, Cheddar, Feta, Hüttenkäse, Mozzarella, Laktosefreie Milch, Laktosefreie Milchprodukte, Margarine, Quark</p> <p>Milchersatzprodukte: Hafermilch, Hanfmilch, Haselnussmilch, Kokosmilch, Mandelmilch, Reismilch, Sojamilch</p>	<p>Buttermilch, Frischkäse, Joghurt, Kefir, Kondensmilch, Kuhmilch, Mascarpone, Milcheis, Ricotta, Sauerrahm, Schafsmilch, Schlagsahne (über 125ml), Schokolade, Soßen/Suppen mit Milch und Sahne, Ziegenmilch</p>
 <p>Eiweißquellen</p>	<p>Eier Fisch Fleisch (Geflügel, Lamm, Rind, Schwein) Sojaprotein, Tempeh, Tofu</p>	<p>Fischkonserven Wurst Verarbeitete Fisch- und Fleischprodukte, wie z.B. Paniertes.</p>
 <p>Nüsse + Samen</p>	<p>Chiasamen, Flohsamen, Leinsamen</p> <p>In kleinen Mengen (max. 12g): Erdnüsse, Haselnüsse, Kürbiskerne, Macadamianüsse, Mandeln, Paranüsse, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnüsse</p>	<p>Cashewkerne, Pistazien</p> <p>In großen Mengen (mehr als 12g): Erdnüsse, Haselnüsse, Kürbiskerne, Macadamianüsse, Mandeln, Paranüsse, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnüsse</p>
 <p>Fette, Gewürze + Kräuter</p>	<p>Basilikum, Balsamico-Essig, Chili, Essig, Ghee, Ingwer, Koriander, Margarine, Majoran, Mayonnaise, Minze, Olivenöl, Oregano, Paprikapulver, Petersilie, pflanzliche Öle, Pfeffer, Rosmarin, Salz, Schnittlauch, Senf, Sojasoße (glutenfrei), Thymian, Zitronengras</p>	<p>Chutneys, Ketchup, Knoblauch u. Gewürzmischungen daraus, Meerrettich, Relish, Wasabi, Zwiebeln u. Gewürzmischungen daraus</p>
 <p>Zucker + Zuckeraustauschstoffe</p>	<p>Ahornsirup, Glucose, Haushaltszucker, Reissirup, Saccharin, Stevia, Sucralose, Zucker</p>	<p>Agavendicksaft, Agavensirup, Fruktose, High Fructose Corn Syrup (HFCS), Honig, Inulin, Isoglucose, Isomalt, Invertzuckersirup, Maissirup, Maltitol, Mannit, Sorbit (Sorbitol), Xylit (Xylitol)</p>
 <p>Getränke</p>	<p>Cranberrysaft, Kaffee (max 2-3 Tassen), Kräutertee ohne Fenchel /Kamille, Mineralwasser, grüner/schwarzer Tee (kurz gezogen) Alkohol: Gerstenbier (max. 1 Glas), Gin, Wein trocken (max. 1 Glas), Wodka</p>	<p>Fencheltee, Fruchtsäfte (außer Karottensaft), Kamillentee, Limonaden Alkohol: Bier auf Weizenbasis, Likör, Portwein, Rum, Schaumwein, Wein süß u. halbtrocken</p>