

DR. SIMONE KOCH

Übersicht FODMAPs

FODMAPs: fermentierbare Oligo-, Di- & Monosaccharide & (Englisch: and) Polyole)

Diese Lebensmittel enthalten viele FODMAPs

Gemüse	Obst	Milchprodukte
• Artischocke • Blumenkohl • Chicorée • Frühlingszwiebeln (weißer Teil) • Hülsenfrüchte • Knoblauch • Lauch (weißer Teil) • Pilze • Rote Bete • Sellerie • Soja • Spargel • Wirsing • Zwiebeln	• Apfel • Aprikose • Birne • Brombeere • Dattel • Johannisbeeren • Kirschen • Mango • Nektarine • Pfirsich • Pflaume • Wassermelone • Zwetschgen • Obstkonserven • Fruchtsäfte	• Buttermilch • Frischkäse • Hüttenkäse • Joghurt • Kondensmilch • Margarine • Mascarpone • Milch • Milcheis • Sahne • Sauerrahm
Getreide	Andere	
• Vorsicht bei Brot, Gebäck, Nudeln, Cerealien • Gerste • Roggen • Weizen • Couscous • Gries	• Agavensirup • Cashewkerne • Fruktosesirup • Honig • Ketchup • Pistazien • Vollmilchschokolade • Wein & Schaumwein • (halbtrocken, süß) • Zuckeraustauschstoffe	

DR. SIMONE KOCH

Übersicht FODMAPs

FODMAPs: fermentierbare Oligo-, Di- & Monosaccharide & (Englisch: and) Polyole)

Diese Lebensmittel enthalten wenige FODMAPs

Gemüse	Obst	Milchprodukte
- 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	- Ananas - Banane - Blaubeere - Clementine - Erdbeere - Grapefruit - Himbeeren - Honigmelone - Kiwi - Limette - Mandarine - Orange - Rhabarber - Weintraube - Zitrone	- laktosefreie Milch - laktosefreie Milchprodukte - Brie - Butter - Camembert - Cheddar - Feta - Hartkäse - Kokosmilch - Mozzarella - Parmesan - Sojamilch
	Getreide	Andere
	- Buchweizen - Dinkel - Hafer - Hirse - Mais - Polenta - Quinoa - Reis - Popcorn - glutenfreie Produkte - Reisnudeln	- Ahornsirup - dunkle Schokolade - Eier - Essig - Fisch - Fischsauce - Hühnerfleisch - Kokosnuss - Lammfleisch - Marmelade - Meeresfrüchte - Olivenöl - Pflanzenöl - Rapsöl - Rindfleisch - Schweinefleisch - Senf - Sojasauce - Sorbet - Tofu - Truthahn - Wein (trocken)