

FODMAP-stoffer i MATVARER

Oppdatert 06.03.16

Denne listen er satt sammen av Julianne Lyngstad, og er basert på tester gjort av forskere ved Monash Universitetet i Australia. Nye matvarer testes kontinuerlig, så kjøp og last ned [The Monash University Low FODMAP diet App](#) til din smarttelefon og du får tilgang til oppdaterte lister til enhver tid.

Denne listen er delt inn etter lav-, moderat- og høyFODMAP. Hold deg hovedsakelig til matvarer listet som lavFODMAP, begrens matvarer listet som moderat FODMAP og utelukk matvarer listet som høyFODMAP.

SPIS HOVEDSAKELIG **lavFODMAP**

BEGRENS **moderatFODMAP**

UTELUKK **høyFODMAP**

Rene, animalske proteinkilder som egg, storfe, fjærkre, sjømat og vilt er lavFODMAP. Vær obs på marinert kjøtt og blandingsprodukter som pølser, kjøttkaker, fiskekaker og lignende. De kan inneholde FODMAP-stoffer fra for eksempel løk, hvitløk, melk og hvete.

Oljer, som består av 100 % fett, er også lav FODMAP. Vær oppmerksom på smakstilsatte oljer: les ingredienslisten nøye.

OF = OLIGOSAKKARIDER (FRUKTANER)

OG = OLIGOSAKKARIDER (GALAKTANER)

D = DISAKKARID (LAKTOSE)

M = MONOSAKKARID (FRUKTOSEOVERSKUDD)

PM= POLYOLER (MANNITOL)

PS = POLYOLER (SORBITOL)

FØLG MEG PÅ SOSIALE MEDIER:

NETTSTED/BLOGG: www.godtformagen.com

FACEBOOK: [Godt for magen](https://www.facebook.com/godtformagen)

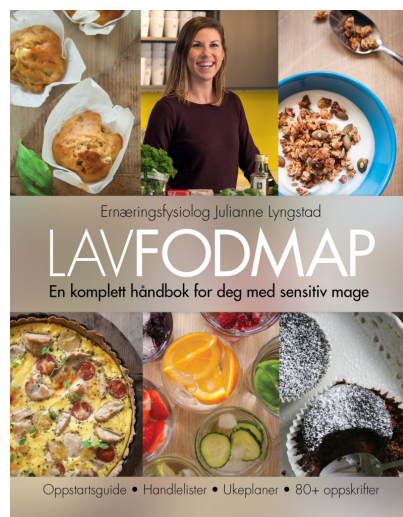
INSTAGRAM: [@julianne_godtformagen](https://www.instagram.com/julianne_godtformagen)

SNAPCHAT: juliannesfodmap

MINE BØKER:



[GODT FOR MAGEN – MATGLEDE MED LAVFODMAP \(Gyldendal 2016\)](#)



[LAVFODMAP – EN KOMPLETT HÅNDBOK FOR DEG MED SENSITIV MAGE \(Frisk Forlag, 2015\)](#)

Liste over FODMAPs i matvarer – av Julianne Lyngstad

www.godtformagen.com

GRØNNSAKER OG BELGFRUKTER

LAV FODMAP (SPIS)	MODERAT FODMAP (BEGRENS)	HØY FODMAP (UTELUKK)
<p>Agurk Alfalfaspirer Aspargesbønner Aubergine Bladbete/sølvbete Bok choy Bønnespirer Chili Choy sum Galangarot Gresskar Gressløk Grønnkål Gulrot Ingefær Nepe Nori (sjøgress) Okra Oliven Paprika (alle farger) Pastinakk Poteter Purreløk (det grønne) Reddik Ruccola Salater Sellerirot Sikoriblader (endive) Sitrongress Spinat Squash Tomat Vannkastanjer Vårløk (det grønne) Yam</p>	<p>Artisjokk, hermetisert: 56 g (OF, M) Brokkoli: 62 g (OF, OG, PS) Flaskegresskar: 60 g (OG, PM) Gresskar, hermetisert: 120 g (OF, OG) Selleristilk: 19 g (PM) Soltørket tomater: 16 g (M)</p> <p>BELGFRUKTER Chana dal, kokte: 46 g (OG) Grønne linser, kokte: 46 g (OF, OG) Kikerter, hermetiserte: 44 g (OG) Linser, hermetiserte: 46 g (OG) Røde linser, kokte: 46 g (OG) Urid dal, kokte: 46 g (OG))</p> <p>*Fennikel: 49 g (OF, PM) *Kål: 94 g (PS) *Kålraabi: 65 g (PS) *Rosenkål: 38 g (OF, PS) *Rødkål: 89 g (PS)</p> <p>*Listet som lav av Monash University, men bør begrenses pga. moderat innhold av FODMAPs</p>	<p>Artisjokk (OF, M) Asparges (M) Blomkål (PM) Cassava (OG) Hvitløk (OF) Jordskokk (OF) Løk, gul (OF) Løk, rød (OF) Mais (OG, PS) Purreløk, hvit del (OF) Rødbeter (OF, OG) Salatløk (OF) Savoykål (OF) Sjalottløk (OF) Sopp (OF, PM) Søtpotet (PM) Taro (M) Vårløk, hvit del (OF)</p> <p>BELGFRUKTER Bondebønner (OG) Borlottibønner (OG) Delikatessebønner (OG) Grønne erter (OG) Kidneybønner (OF, OG) Kikerter (OG) Limabønner (OF, OG) Soyabønner (OF, OG) Splitterter (OF, OG) Sukkererter, flate (OF, OG, PM) Sukkererter, runde (M) Tomatbønner (OF, OG, M)</p>

NØTTER OG FRØ

LAV FODMAP	MODERAT FODMAP	HØY FODMAP
<p>NØTTER* Kastanjenøtter Makadamia Paranøtter Pekan Peanøtter Pinjekjerner Valnøtter</p> <p>*En håndfull per måltid</p> <p>FRØ Chiafrø Gresskarkjerner Linfrø Sesamfrø Solsikkefrø Valmuefrø</p>	<p>NØTTER Hasselnøtter - 10 stk (OF, OG) Mandler - 10 stk (OF, OG)</p>	<p>NØTTER Cashew (OF, OG) Pistasjnøtter (OF, OG)</p>

VEGAN/VEGETAR – SOYAPRODUKTER

LAV FODMAP	MODERAT FODMAP	HØY FODMAP
<p>Ost fra Wilmersburger Tempeh Tofu Tofutti ost Quorn</p> <p>Tips: Er produktet laget av soyaproteiner er det lavFODMAP.</p>	<p>Chana dal, kokte: 46 g (OG) Grønne linser, kokte: 46 g (OG, OF) Kikerter, hermetiserte: 44 g (OG) Linser, hermetiserte: 46 g (OG) Røde linser, kokte: 46 g (OG) Urid dal, kokte: 46 g (OG)</p>	<p>Silketofu (OG) Soyamelk (OG) Soyayoghurt (OG)</p> <p>Tips: Er produktet laget av hele soyabønner er det høyFODMAP.</p>

FRUKT OG BÆR

LAV FODMAP	MODERAT FODMAP	HØY FODMAP
<p>FRUKT</p> <p>Ananas Appelsin Banan Banan, tørket (20 g) Cantaloupemelon Cumquats Dragefrukt Druer Durian Fikenkaktus Guava, moden Honningmelon Kiwi Klementin Kokebanan Lime Mandarin Papaya Pasjonsfrukt Rabarbra Sitron Stjernefrukt</p> <p>BÆR</p> <p>Blåbær Bringebær Jordbær Tyttebær</p> <p>*Begrens inntaket frukt og bær til mengden på størrelse med din egen knyttneve.</p>	<p>FRUKT</p> <p>Avocado: 40 g (PS) Banan, moden: ¾ banan (M) Granateple: 0,5 dl frø (OF) Kokosnøtt: 96 g (PS) Kokos, tørket: 37 g (PS) Longan: 10 stk (PS) Rambutan: 4 stk (OF)</p> <p>TØRKET FRUKT</p> <p>Tranebær, tørket: 26 g (OF)</p>	<p>FRUKT</p> <p>Aprikos (OF, PS) Eple (M, PS) Fersken (PS) Fiken (M) Grapefrukt (OF) Granateple (OF) Guava, umoden (M) Lychee (PS) Mango (M) Nektarin (OF, PS) Persimmon (OF) Plomme (OF, PS) Pære (M, PS) Tamarillo (M) Vannmelon (M, OF, PM)</p> <p>BÆR</p> <p>Bjørnebær (PS) Boysenbær (M) Kirsebær (M, PS)</p> <p>TØRKET FRUKT</p> <p>Dadler (OF) Rosiner (OF) Svisker (OF, PS) Tørket ananas (OF) Tørket aprikos (OF, PS) Tørket eple (M, PS) Tørket fiken (OF) Tørket gojibær (OF) Tørket mango (OF) Tørket papaya (OF) Tørket pære (M, PS)</p>

MEL, KORN OG PASTA

LAV FODMAP	MODERAT FODMAP	HØY FODMAP
<p>MEL OG KORN</p> <p>Bokhvetemel Bokhveteflak Hirse Hirseflak Hirseemel Maismel Maisenna (maisstivelse) Polenta Potetstivelse Quinoamel Quinoaflak Quinoa Ris, brun Ris, fullkorn Ris, hvit Ris, vill Risflak Rismel Sorghum Surdeigsbrød av 100 % spelt Tapiokastivelse Teff</p> <p>PASTA</p> <p>Glutenfri pasta Risnudler Ris pasta Quinoa-pasta</p>	<p>MEL OG KORN</p> <p>Bokhvete, hel: 54 g (OF) Havregryn: 47 g (OF, OG) Havrekli: 2 ss (OF, OG) Havremel: 47 g (OF, OG) Riskli: 2 ss (OF)</p> <p>CEREALER</p> <p>Cornflakes: 30 g (OF) Puffet ris: 30 g (OF)</p>	<p>MEL OG KORN</p> <p>Amarant (OF) Bulgur (OF) Bygg (OF, OG) Couscous av hvete (OF) Couscous av ris og mais (OF) Durumhvete (OF) Emmer (OF) Enkorn (OF) Ertemel (OG) Hvete (OF) Kamut (OF) Kikertmel (OG) Kruskakli/hvetekli (OF) Lupin (OF) Mandelmel (OF) Rug (OF, OG) Soyaflak (OG) Soyamel (OG) Spelt (OF)</p> <p>Fiberrike glutenfrie melblandinger (OF)*</p> <p>PASTA</p> <p>Glutenfri fiberrik pasta (OF)* Hvetenudler (OF, M) Pasta/spagetti av hvete (OF)</p> <p>*Les ingredienslisten: Kan inneholde soyamel, inulin, sikorirot eller roefiber.</p>

MELK, MEIERIPRODUKTER OG ALTERNATIV TIL MELK

LAV FODMAP	MODERAT FODMAP	HØY FODMAP
<p>MELK OG MEIERIPRODUKTER</p> <p>Laktosefri gresk yoghurt Laktosefri kremfløte Laktosefri lettrømme Laktosefri mager kesam Laktosefri matfløte Laktosefri melk Laktosefri yoghurt naturell Laktosefri yoghurt med blåbær/vanilje Laktoseredusert melk Meierismør Margarin</p> <p>OST</p> <p>Brie Blåmuggost Camembert Cheddar Chevre Cottage cheese Edamer Emmentaler Fetaost (i blokk) Havartiost Hvit geitost Hvitost Mozarella Parmesan Pecorino Sveitserost</p> <p>ALTERNATIV TIL MELK</p> <p>Hempmelk Kokosmelk Mandelmelk</p>	<p>OST</p> <p>Haloumi: 100 g (D) Kremost: 81 g (D) Ricotta: 80 g (D)</p>	<p>MELK OG MEIERIPRODUKTER</p> <p>Fløteis (D) Geitemelk (D) Kefir (D) Kesam (D) Kremfløte (D) Kumelk (D) Matfløte (D) Rømme (D) Soyayoghurt (OG) Vikingmelk (D) Yoghurt (D)</p> <p>OST</p> <p>Brunost (D) Fetaost i marinade (OF) Geitost (D) Prim (D)</p> <p>ALTERNATIV TIL MELK</p> <p>Havremelk (OG) Rismelk (OG, OF) Soyamelk (OG)*</p> <p>*Laget av soyabønner.</p>

VARM OG KALD DRIKKE

LAV FODMAP	MODERAT FODMAP	HØY FODMAP
<p>VANN Er den beste tørstedrikk!</p> <p>KAFFE* Espresso Kaffe, koffeinfri, svart Kaffe, svart Pulverkaffe Traktekaffe</p> <p>TE* Peppermintete Te, grønn Te, hvit Te, svart</p> <p>*Koffein i kaffe og te kan trigge symptomer</p> <p>ALKOHOL* <i>En enhet pr. dag er lavFODMAP</i></p> <p>Øl Gin Musserende vin (brut nature) Rødvin Tørr hvitvin Vodka Whisky</p> <p>*Alkohol kan trigge symptomer</p> <p>LESKEDRIKK Brus, sukkerfri uten fruktjuicekonsentrat Brus, sukkerholdig uten fruktjuicekonsentrat Farris Fun light Sprudlevann Zeroh</p>	<p>JUICE Appelsinjuice, ferskpresset: 100 ml Tranebærjuice: 250 ml Tomatbasert grønnsaksjuice: 210 ml</p>	<p>KAFFE Kaffe med laktoseholdig melk (D) Kaffe med soyamelk (OG)</p> <p>TE Fennikel-te (OF) Kamille-te (OF) Løvetann-te (OF) Oolong-te (OF) Urte-te med sikorirot (OF)</p> <p>ALKOHOL Cider (M) Dessertvin (M) Rom (M)</p> <p>LESKEDRIKK Appelsinjuice fra konsentrat (M) Brus, sukkerfri med fruktjuicekonsentrat (M) Brus, sukkerholdig med fruktjuicekonsentrat (M) Eplebaserte juicer (M, PS) Eplejuice (M, PS) Kokosvann (OF, PS) Tropisk juice (M, PS)</p>

Liste over FODMAPs i matvarer – av Julianne Lyngstad

SUKKER OG SØTSTOFF

LAV FODMAP	HØY FODMAP
<p>SUKKER Lønnesirup Melis Rismalt sirup Sukker, brunt Sukker, hvitt Sukker, palme Sukker, råør Vaniljesukker</p> <p>SØTSTOFF Acesulfat K Aspartam Sakkarin Stevia Sukralose</p> <p>*1-2 ss sukker per måltid</p>	<p>SUKKER Agavesirup (M) Fruktose (M) High fructose corn sirup (M) Honning (M) Molasse (M) Yaconsirup (OF)</p> <p>SØTSTOFF Isomalt - E953 Laktitol - E966 Maltitol - E965 Mannitol - E421 Polydextrose - E1200 Sorbitol - E420 Xylitol - E967</p>

SNACKS, DROPS OG SØTSAKER

LAV FODMAP	MODERAT FODMAP	HØY FODMAP
<p>Drops, sukkerholdige Laktosefri fløteis Melkefri melkesjokolade Mørk sjokolade (over 70 % kakao) Potetgull, salt Popcorn Riskaker, salt Tacoskjell Tortillachips, salt</p>	<p>Hvit sjokolade: 30 g (D) Melkesjokolade: 30 g (D)</p>	<p>Fløtekarameller (D) Iskrem (D) Potetgull, krydret (OF) Saftis, fruktjuicekonsentrat (M) Sukkerfrie drops (PS) Sukkerfritt godteri (PS) Sukkerfrie halslinser (PS) Sukkerfrie halslinser med honning (PS, M) Sukkerfri tyggegummi (PS)</p>

KRYDDER, URTER, SMAKSTILSETNINGER OG FERDIGSAUSER

LAV FODMAP		HØY FODMAP
<p>FRISKE OG TØRKEDE URTER</p> <p>Basilikum Dill Gressløk Kaffirlime blader Koriander Mynte Oregano Persille Rosmarin Salvie Sitrongress Sitronmelisse Timian</p> <p>SMAKSTILSETNING/FERDIGSAUS</p> <p>Balsamikoeddik Eplesidereddik Fiskesaus Fond Cups Kylling (Maggi) Fond Cups Okse (Maggi) Glutenfri brun saus (Toro) Glutenfri hvit saus (Toro) Grønn pesto (Helios) Hvitvinseddik Kapers Ketchup (idun) Kyllingfond (touch of taste) Oljer m/u smak Riseddik Sambal oelek Sennep Soyasaus Wasabi Worcestershiresaus Østerssaus</p>	<p>TØRKET KRYDDER</p> <p>Asafoetida Chilipulver Fennikelfrø Garam masala Gurkemeie Karri Kajennepepper Kanel Kardemomme Korianderfrø Muskat Nellik Paprikapulver Pepper Safran Salt Spisskummen Stjerneanis</p>	<p>BLANDINGSKRYDDER</p> <p>Currypaste Grillkrydder Hot curry Sitronpepper</p> <p>FERDIGMAT*</p> <p>Buljong Dressinger Ferdigsaus Fond Gryteretter Halvfabrikata Kraft Salsasaus Tacokryddermiks</p> <p>*Les ingredienslisten</p>

NOEN GLUTENFRIE MELBLANDINGER/HURTIGLØSNINGER

LAV FODMAP	HØY FODMAP
<p>BAKEMIKSER¹ Boller (DGV*) Brownies (DGV) Brød (DGV) Cookies (DGV) Fiberbrød (DGV) Knekkebrød (DGV) Loff (DGV) Paibunn (DGV) Pannekaker (DGV) Pizzabunn (DGV) Rundstykker uten gjær (DGV) Vafler (DGV)</p> <p>*Produsent: Det Glutenfrie Verksted</p> <p>¹Må lages med lavFODMAP-alternativer til melk, kefir, kesam osv.</p> <p>MELBLANDINGER Fin Mix (semper) Grov (Cornells alternativ) Halvgrov (Cornells alternativ) Lys glutenfri melblanding (toro) Lys glutenfri melblanding, kaker (toro)</p> <p>FERDIGE KNEKKEBRØD/BRØD Chiabrød (Meny) Havreknäcke (semper) Havrerundstykker, glutenfrie (hatting) Rosmarinknäcke (semper) Surdeigsbrød av 100 % spelt - hos bakeren</p>	<p>MELBLANDINGER Grov glutenfri melblanding (toro)</p> <p>FERDIGE KNEKKEBRØD/BRØD Gluten- og laktosefri knekkebrød (OF)</p> <p>*Vær obs på fiberrike glutenfrie brød/melblandinger: De kan ofte inneholde et fiber kalt sukkerroefiber/betefiber/roefiber/sukkerbetefiber som kan trigge symptomer hos IBS-pasienter.</p>

NOEN PÅLEGGSVARIANTER

LAV FODMAP	MODERAT FODMAP	HØY FODMAP
<p>Baconost (Kavli) Banan Banos Egg Hvitost Kaviar (Mills) Kyllingfilet naturell (Solvinge) Laks, gravet Laks, røkt Makrell i tomat (Stabburet) Makrell, skinnfri (King Oscar) Magerost (Kavli) Majones Majones, lett Peanøttsmør Peppermakrell (Stabburet) Reker Rekeost (Kavli) Rekesalat (Delikat) Roastbiff (Gilde) Skinke, kokt (Gilde) Skinkeost (Kavli) Skinke, speket Strandamør Syltetøy, blåbær Syltetøy, bringebær Syltetøy, jordbær Sjøkade Våssafår (Stabburet)</p> <p>Ikke glem lavFODMAP-grønnsaker på brødskiva! 😊</p>	<p>Kremost: 4 ss (D)</p>	<p>Brunost (D) Krydderost (OF)* Leverpostei (OF, D)* Nugatti (OF, OG, D) Prim (D) Salami (OF)* Syltetøy av høyFODMAP frukt og bær. Syltetøy, sukkerfritt**</p> <p>*Inneholder ofte løk- og hvitløkspulver. Les ingredienslisten.</p> <p>**Kan være laget med isomalt, les ingredienslisten.</p>

ANNET

LAV FODMAP	MODERAT FODMAP	HØY FODMAP
<p>Acacia gum Aspartam Bakepulver Byggmalt Dextrose Gelatin Glukose Glukosesirup Gjær Guar gum Hvetestivelse Kakaopulver Maltekstrakt Maltodextrin Maltose Natron Pektin Soya lecithin Soyaolje Tapioca Whey protein-isolat Xanthan-gummi</p>	<p>Johannesbrødkjernemel (carob powder) – 1 ts (OF)</p>	<p>Chikorirot ekstrakt (OF) Eplefiber (OF) Epleekstrakt (OF) Fruktjuicekonsentrat (M) Frukto-Oligosakkarider (OF) Fruktose (M) High fructose corn sirup (M) Inulin (OF) Isomalto-oligosakkarider (OF) Laktitol (D) Laktulose (D) Sukkerroefiber/betefiber/roefiber (OF)</p>