

# 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](http://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](http://www.godtformagen.com)

## GRØNNSAKER OG BELGFRUKTER

LAV FODMAP (SPIS)	MODERAT FODMAP (BEGRENS)	HØY FODMAP (UTELUKK)
<p>Agurk Alfalfspirer 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) Gresskar, hermetisert: 120 g (OF, OG) Flaskegresskar: 60 g (OG, PM) Selleristilk: 19 g (PM) Soltørket tomat: 16 g (M)</p> <p><b>BELGFRUKTER</b></p> <p>Chana dal, kokte: 46 g (OG) Urid dal, kokte: 46 g (OG) Linser, hermetiserte: 46 g (OG) Kikerter, hermetiserte: 44 g (OG) Grønne linser, kokte: 46 g (OF, OG) Røde linser, 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><b>BELGFRUKTER</b></p> <p>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><b>NØTTER*</b>                      Makadamia                      Paranøtter                      Pekan                      Peanøtter                      Pinjekjerner                      Kastanjenøtter                      Valnøtter</p> <p>*En håndfull per måltid</p> <p><b>FRØ</b>                      Chiafrø                      Gresskarkjerner                      Linfrø                      Sesamfrø                      Solsikkefrø                      Valmuefrø</p>	<p><b>NØTTER</b>                      Hasselnøtter - 10 stk (OF, OG)                      Mandler - 10 stk (OF, OG)</p>	<p><b>NØTTER</b>                      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><b>Tips:</b> 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><b>Tips:</b> Er produktet laget av hele soyabønner er det høyFODMAP.</p>

## FRUKT OG BÆR

LAV FODMAP	MODERAT FODMAP	HØY FODMAP
<p><b>FRUKT</b></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><b>BÆR</b></p> <p>Blåbær                      Bringebær                      Jordbær                      Tyttebær</p> <p>*Begrens inntaket frukt og bær til mengden på størrelse med din egen knyttneve.</p>	<p><b>FRUKT</b></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><b>TØRKET FRUKT</b></p> <p>Tranebær, tørket: 26 g (OF)</p>	<p><b>FRUKT</b></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)                      Vanmelon (M, OF, PM)</p> <p><b>BÆR</b></p> <p>Bjørnebær (PS)                      Boysenbær (M)                      Kirsebær (M, PS)</p> <p><b>TØRKET FRUKT</b></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><b>MEL OG KORN</b></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 Surdeigsbrød av 100 % spelt Sorghum Tapiokastivelse Teff</p> <p><b>PASTA</b></p> <p>Risnudler Ris pasta Glutenfri pasta Quinoa-pasta</p>	<p><b>MEL OG KORN</b></p> <p>Havregryn: 47 g (OF, OG) Havremel: 47 g (OF, OG) Havrekli: 2 ss (OF, OG) Bokhvete, hel: 54 g (OF) Riskli: 2 ss (OF)</p> <p><b>CEREALER</b></p> <p>Cornflakes: 30 g (OF) Puffet ris: 30 g (OF)</p>	<p><b>MEL OG KORN</b></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) Soyamel (OG) Soyaflak (OG) Spelt (OF)</p> <p>Fiberrike glutenfrie mel blandinger (OF)*</p> <p><b>PASTA</b></p> <p>Hvetenudler (OF, M) Pasta/spagetti av hvete (OF) Glutenfri fiberrik pasta (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><b>MELK OG MEIERIPRODUKTER</b></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><b>OST</b></p> <p>Brie Blåmuggost Camembert Cheddar Chevre Cottage cheese Edamer Emmentaler Fetaost (i blokk) Havartiost Hvit geitost Hvitost Mozzarella Parmesan Pecorino Sveitserost</p> <p><b>ALTERNATIV TIL MELK</b></p> <p>Hempmelk Kokosmelk Mandelmelk</p>	<p><b>OST</b></p> <p>Ricotta: 80 g (D) Haloumi: 100 g (D) Kremost: 81 g (D)</p>	<p><b>MELK OG MEIERIPRODUKTER</b></p> <p>Geitemelk (D) Fløteis (D) Kefir (D) Kesam (D) Kremfløte (D) Kumelk (D) Matfløte (D) Rømme (D) Soyayoghurt (OG) Vikingmelk (D) Yoghurt (D)</p> <p><b>OST</b></p> <p>Brunost (D) Fetaost i marinade (OF) Geitost (D) Prim (D)</p> <p><b>ALTERNATIV TIL MELK</b></p> <p>Soyamelk (OG)* Rismelk (OG, OF) Havremelk (OG)</p> <p>*Laget av soyabønner.</p>

## VARM OG KALD DRIKKE

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



## SUKKER OG SØTSTOFF

LAV FODMAP	HØY FODMAP
<p><b>SUKKER</b>                      Lønnesirup                      Melis                      Rismalt sirup                      Sukker, brunt                      Sukker, hvitt                      Sukker, palme                      Sukker, råør                      Vaniljesukker</p> <p><b>SØTSTOFF</b>                      Aspartam                      Acesulfat K                      Sakkarin                      Stevia                      Sukralose</p> <p>*1-2 ss sukker per måltid</p>	<p><b>SUKKER</b>                      Agavesirup (M)                      Fruktose (M)                      High fructose corn sirup (M)                      Honning (M)                      Molasse (M)                      Yaconsirup (OF)</p> <p><b>SØTSTOFF</b>                      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)                      Sukkerfrie drops (PS)                      Sukkerfritt godteri (PS)                      Sukkerfrie halslinsler (PS)                      Sukkerfrie halslinsler med honning (PS, M)                      Sukkerfri tyggegummi (PS)                      Saftis av fruktjuicekonsentrat (M)</p>

## KRYDDER, URTER, SMAKSTILSETNINGER OG FERDIGSAUSER

LAV FODMAP		HØY FODMAP
<p><b>FRISKE OG TØRKEDE URTER</b></p> <p>Basilikum Gressløk Dill Kaffirlime blader Koriander Mynte Oregano Rosmarin Salvie Sitrongress Sitronmelisse Timian Persille</p> <p><b>SMAKSTILSETNING/FERDIGSAUS</b></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><b>TØRKET KRYDDER</b></p> <p>Asafoetida Chilipulver Fennikelfrø Garam masala Gurkemeie Karri Kajennepepper Kardemomme Kanel Korianderfrø Muskat Nellik Paprikapulver Pepper Safran Salt Stjerneanis Spisskummen</p>	<p><b>BLANDINGSKRYDDER</b></p> <p>Grillkrydder Sitronpepper Hot curry Currypaste</p> <p><b>FERDIGMAT*</b></p> <p>Kraft Fond Buljong Gryteretter Ferdigsaus Tacokryddermiks Salsasaus Halvfabrikata Dressinger</p> <p>*Les ingredienslisten</p>

## NOEN GLUTENFRIE MELBLANDINGER/HURTIGLØSNINGER

LAV FODMAP	HØY FODMAP
<p><b>BAKEMIKSER<sup>1</sup></b>            Boller (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>*Det Glutenfrie Verksted</p> <p><sup>1</sup>Må lages med lavFODMAP-alternativer til melk, kefir, kesam osv.</p> <p><b>MELBLANDINGER</b>            Fin Mix (semper)            Grov (Cornells alternativ)            Halvgrov (Cornells alternativ)            Lys glutenfri melblanding (toro)            Lys glutenfri melblanding, kaker (toro)</p> <p><b>FERDIGE KNEKKEBRØD/BRØD</b>            Chiabrød (Meny)            Havreknäcke (semper)            Havrerundstykker, glutenfrie (hatting)            Rosmarinknäcke (semper)            Surdeigsbrød av 100 % spelt            - hos bakeren</p>	<p><b>MELBLANDINGER</b>            Grov glutenfri melblanding (toro)</p> <p><b>FERDIGE KNEKKEBRØD/BRØD</b>            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                      Rekesalat (Delikat)                      Rekeost (Kavli)                      Roastbiff (Gilde)                      Skinke, kokt (Gilde)                      Skinke, speket                      Skinkeost (Kavli)                      Strandamør                      Syltetøy, blåbær                      Syltetøy, bringebær                      Syltetøy, jordbær                      Sjokade                      Våssafår (Stabburet)</p> <p>Ikke glem lavFODMAP-grønnsaker på brødskiva! 😊</p>	<p>Kremost: 4 ss (D)</p>	<p>Leverpostei (OF, D)*                      Salami (OF)*                      Krydderost (OF)*                      Nugatti (OF, OG, D)                      Brunost (D)                      Prim (D)                      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 Xanthan-gummi Whey protein-isolat</p>	<p>Johannesbrødkjernemel (carob powder) – 1 ts (OF)</p>	<p>Chikoriot 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>